

Министерство спорта Нижегородской области

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НИЖЕГОДСКАЯ ОБЛАСТНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ПРЫЖКАМ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА  
И ЛЫЖНОМУ ДВОЕБОРЬЮ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ ДО НОСШОР  
по прыжкам на лыжах с трамплина  
и лыжному двоеборью

Е.В. Вашурин

(подпись)

9 января 2024 г.



Дополнительная образовательная  
программа спортивной подготовки  
по виду спорта  
«лыжное двоеборье»

(этап начальной подготовки; учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);  
совершенствование спортивного мастерства; высшее спортивное мастерство)

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной по виду спорта «лыжное двоеборье» (далее – Программа) разработана на основе «Примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 г. № 1292, предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «лыжное двоеборье» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 950.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта лыжное двоеборье.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки, изложенным в ФССП по виду спорту «лыжное двоеборье»:

Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учёт индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), напряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную

одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Лыжное двоеборье или северная комбинация (англ. nordiccombined) – зимний олимпийский вид спорта, включающий в себя прыжки на лыжах со специально оборудованных для этого трамплинов и лыжную гонку свободным стилем.

Тренировка в лыжном двоеборье является сложным процессом комплексного совершенствования различных по своему характеру и направленности двигательных способностей и навыков. Если в гоночном разделе подготовки основной задачей является развитие высокого уровня специальной выносливости, то в прыжковом разделе тренировочные занятия направлены на совершенствование взрывных силовых возможностей и координационных действий, реализуемых в экстремальных условиях.

Лыжное двоеборье сочетает в себе две различные спортивные дисциплины, требующие значительно различающихся морфофункциональных свойств организма спортсмена и оказывающих, в ходе тренировок, различное воздействие на организм.

Поэтому в лыжном двоеборье к спортсменам предъявляются особо серьезные требования, которыми следует руководствоваться на протяжении многолетней круглогодичной подготовки. В таблице 1 представлены дисциплины и их коды в соответствии со всероссийским реестром.

Соревнования по лыжному двоеборью проводятся как среди мужчин, так и среди женщин. При этом мужчины-двоеборцы прыгают как на нормальных трамплинах (К-90), так и на больших (К-120), и в обоих случаях бегут лыжную гонку на 10 км. Женщины-двоеборцы прыгают только на трамплинах К-90 и бегут лыжную гонку на 5 км.

В соревнованиях спортсмены сначала совершают по одному прыжку с трамплина, а затем в этот же день бегут гонку на лыжах. При определении стартовой позиции на лыжной трассе используется система Гундерсена: первым начинает гонку спортсмен, занявший лидирующее место после прыжков с трамплина, вторым – тот, кто показал второй результат, и т. д.

Таким образом, очки, заработанные атлетами во время соревнований на трамплине, пересчитываются в секунды отставания в лыжной гонке.

Номер-код лыжного двоеборья во всероссийском реестре видов спорта

<b>037</b>	<b>000</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Я</b>	
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 7,5 км (спринт - команда 2 чел.)	037	005	3	8	1	1	М
HS 85-109, свыше 110, гонка 7,5 км (спринт)	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

В командных соревнованиях по лыжному двоеборью (проводятся только среди мужчин) принимают участие по четыре спортсмена. Они все совершают по одному прыжку с нормального трамплина (K-90), их результат суммируется. Затем команда участвует в лыжной эстафете: каждый член команды бежит по 5 км.

Стартовая позиция команды на лыжной трассе определяется по системе Гундерсена.

С недавнего времени в соревнования по лыжному двоеборью включена дисциплина командный микст. В таких соревнованиях в состав команды входят два мужчины и две женщины. Соответственно, после прыжков в лыжной эстафете мужчины бегут свои этапы по 5 км, а женщины по – 2,5 км.

В командном спринте (проводятся только у мужчин) в соревнованиях принимают участие по два спортсмена. Сначала они совершают по одному прыжку с большого трамплина (K-120), их результаты суммируются. Затем бегут эстафету, в которой каждый из участников пробегает 5 раз по 1,5 км. Старт в командном спринте также по системе Гундерсена.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта «лыжное двоеборье» определяются в данной Программе и учитываются при составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной спортивной подготовки и составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы.**

**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 (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

## 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
	Догода	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	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

Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (*Положение об оплате труда*).

**Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» являются:

- ✓ учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;
- ✓ учебно-тренировочные мероприятия (Таблица №5)

Таблица №5

### 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 совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

			(этап спортивной специализации)	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 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

	период				
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

✓ спортивные соревнования

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 «лыжное двоеборье»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**Объем соревновательной деятельности**

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

**Годовой тренировочный план**

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.

Годовой тренировочный план представлен в Приложении № 1 настоящей Программы.

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.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	49-56	44-53	44-52	28-33	27-33	22-27
2.	Специальная физическая	15-19	17-20	16-20	29-37	35-39	31-38

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

### **Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составляется НОСШОР на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в приложении №2 к Программе.

## **Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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 антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
<b>Этап начальной подготовки</b>	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	<b>Заместитель директора по спортивной работе</b> (с согласования ответственного за антидопинговое обеспечение в регионе)	1 раз в год
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Заместитель директора по спортивной работе</b> (с согласования ответственного за антидопинговое обеспечение в регионе)	По назначению

	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	<b>Заместитель директора по спортивной работе</b> (с согласования ответственного за антидопинговое обеспечение в регионе)	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>  <b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	<b>Заместитель директора по спортивной работе</b> (с согласования ответственного за антидопинговое обеспечение в регионе)	1 раз в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов на постоянной основе необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **Планы инструкторской и судейской практики.**

Одной из задач спортивной подготовки является формирование и привитие базовых инструкторских и судейских навыков. Решение этой задачи целесообразно начинать с тренировочного этапа.

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

Обучающиеся должны владеть принятой в лыжном двоеборье терминологией и основами методики построения тренировочного занятия.

Обучающиеся должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминок и тренировочных упражнений, фрагменты тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способности обучающихся анализировать технику прыжка на лыжах с трамплина и технику выполнения лыжных ходов, находить ошибки и уметь их исправлять.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований по лыжному двоеборью, привлечению обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей, ведению протоколов соревнований.

**Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:**

- ведение спортивного дневника с учетом тренировочных и соревновательных нагрузок;
- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на неделю, этап, годичный цикл подготовки;
- анализ выступления и результатов на соревнованиях (свой и соперников);
- проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в группах начальной подготовки;
- составление положения о соревнованиях, практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в СШ, общеобразовательных школах района и города;
- организация и судейство районных и городских соревнований по лыжному двоеборью.

**Примерный план инструкторской и судейской практики:**

№ п/п	Содержание мероприятия	УТГ 1-3 год	УТГ 4-5 год	ССМ	ВСМ
<b>Инструкторская практика</b>					
1	Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки	+	+	+	-
2	Подача строевых команд без лыж и с лыжами	+	+		-
3	Подача разрешающих и запрещающих команд	+	+		-
4	Показ отдельных элементов техники прыжка	-	+	+	+
5	Показ элементов техники лыжных ходов	-	+	+	+
6	Объяснение техники разгона и приземления	-	+	+	+
7	Составление комплексов разминки перед соревнованиями	-	+	+	+
8	Составление комплексов упражнений	-	-	+	+

	для подготовительной, основной и заключительной частей занятия				
9	Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической подготовке для групп начальной подготовки	-	+	+	-
10	Составление планов-конспектов тренировочных занятий по технической подготовке для групп начальной подготовки	-	-	+	+
11	Проведение бесед с юными спортсменами	-	-	+	+
12	Проведение частей тренировочного занятия	-	-	+	+
	<b>Судейская практика</b>				
1	Обязанности и права участников соревнований	+	+	+	-
2	Общие обязанности судей	+	+	+	-
3	Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей	-	-	+	+
4	Понятие оценки техники прыжка на лыжах с трамплина	+	+	+	-
5	Определение места приземления прыгуна и длины прыжка	-	+	+	+
	Умения давать старт спортсменам на дистанцию	+	+	+	-
	Умение фиксировать спортсмена на финише	-	+	+	+
6	Выполнение обязанностей судьи	-	-	+	+
7	Участие в подготовке горы приземления и лыжной дистанции	-	-	+	+
8	Ознакомление и заполнение карточки участника соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина	-	-	+	+
9	Судейство соревнований по ОФП	-	-	+	+
10	Судейство соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина	-	-	+	+
11	Помощь в организации и проведении соревнований городского и областного уровней	-	-	+	+



12	Выполнение обязанностей судьи, секретаря	-	-	-	+
----	--	---	---	---	---

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

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

#### **Медико-биологические средства восстановления.**

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

#### **Основные принципы питания обучающихся:**

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.

## Психологические средства восстановления.

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Таблица №9

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учётом избранного вида спорта	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок и отдыха на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме
<b>Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, высшее спортивное мастерство.</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности уровню подготовленности спортсменов	Массаж  Искусственная активизация мышц  Упражнения на растяжение  Разминка  Психорегуляция мобилизующей направленности	5-15 мин  Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 С 3 мин  3 мин  10-20 мин  Само-и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.  Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (Встряхивание, разминание).	В процессе тренировки        3-8 мин

		Психорегуляция мобилизующей направленности	Само-и гетерорегуляция 3 мин
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардио респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения,  Душ: –тёплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышцспины(включая шейно воротниковую зону и паравертебрально). Душ -тёплый/умеренно -умеренно-холодный/тёплый.  Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8 – 10 мин  5 – 10 мин 5 мин  Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.  Сауна, фито сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.  Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж,  Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм.  После восстановительной тренировки.  Саморегуляция и гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая к новому циклу	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течении нескольких дней.  Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно  1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5500ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

### III. Система контроля

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-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.

#### **Оценка результатов освоения Программы.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Проведение зачета по теоретической подготовке осуществляется тренером – преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений.

### Контрольные и контрольно – переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

#### 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 свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативны общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.8.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			20	17	20	17
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			25	20	25	20

#### 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	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9

1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.20	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	35
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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»		

**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	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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	количество 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 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из	количество	не менее	

	положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	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»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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	количество 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 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			65	57
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

**Методические указания по организации тестирования.**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;



- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

**IV. Рабочая программа по виду спорта «лыжное двоеборье»**  
**❖ Организационно-методические рекомендации к построению этапа**  
**НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:**

На этап начальной подготовки зачисление производится на основании заявления от родителей (законных представителей), справки о допуске к занятиям лыжным видом спорта и по результатам индивидуального отбора.

**Основными задачами этапа начальной подготовки являются:**

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники передвижения на лыжах и начальное обучение технике прыжков на лыжах с трамплина;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

**Примерный тематический план тренировочных занятий**  
**для этапа начальной подготовки:**

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1	2-3
<b>Теоретическая подготовка (в т.ч. тактическая и психологическая):</b>			
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	6	7

	Лыжное двоеборье в России и мире.		
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжным двоеборьем. Лыжный инвентарь, одежда и обувь.	7	8
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	7	8
4	Краткая характеристика техники прыжков с трамплина, коньковых лыжных ходов. Соревнования по лыжному двоеборью.	8	9
	Промежуточная аттестация	2	2
	Итого	<b>30</b>	<b>34</b>
<b>Практическая подготовка:</b>			
1	Общая физическая подготовка.	164	216
2	Специальная физическая подготовка.	32	42
3	Техническая подготовка.	86	124
4	Классификационные и календарные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий	
	Итого	282	382
	<b>Всего</b>	<b>312</b>	<b>416</b>

### Теоретическая подготовка:

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

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

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

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

#### **Практическая подготовка:**

**Общая физическая подготовка.** Комплексы общеразвивающих и гимнастических упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**Специальная физическая подготовка.** Горнолыжная подготовка, имитационные прыжковые упражнения. Различные прыжковые упражнения и многоскоки направленные на укрепление суставно-связочного аппарата мышц ног, развитие скоростно-силовых качеств. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Техническая подготовка.** Обучение основам техники прыжка на лыжах с трамплина. Обучение специальным упражнениям, направленным на прочное усвоение техники спуска в стойке с горы приземления, скатывание с небольших учебных трамплинов с постепенным усилением отталкивания, закрепление техники отдельных фаз прыжка в последовательности: разгон, приземление, отталкивание, полет, освоение наклона при выполнении отталкивания и полета,

совершенствование отдельных фаз прыжка на трамплинах к – 20. Обучение общей схеме передвижений коньковыми лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении коньковым ходом. Совершенствование основных элементов техники коньковых лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов скользящей «елочкой». Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

**Контрольные упражнения и соревнования.** Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (скоростно-силовых способностей, общей выносливости, быстроты, координации); участие в 3 - 6 соревнованиях в годичном цикле тренировки, включая лыжные гонки на 1 – 3 км и прыжки на лыжах с трамплина.

#### **❖ Организационно-методические рекомендации к построению УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (этап спортивной специализации):**

На этап спортивной специализации зачисление производится на основе заявления от родителей (законных представителей), в соответствии с возрастом, справки о допуске к занятиям лыжным двоеборьем и по результатам индивидуального отбора. Спортсмены из других спортивных школ предоставляют справку, подтверждающую этап спортивной подготовки.

Основные задачи тренировочного этапа:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение и совершенствование техники прыжков на лыжах с трамплина;
- углубленное изучение и совершенствование техники коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по лыжному двоеборью.

Эффективность спортивной тренировки на учебно - тренировочном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных гонок, техникой прыжков на лыжах с трамплина и физической подготовки

занимающихся. 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 лыжника, скоростно-силовых качеств, координационных возможностей, способствующих овладению горнолыжной техникой, техникой прыжков на лыжах с трамплина.

Окончание тренировочного этапа подготовки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность организма юного спортсмена. Формируется устойчивость к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения.

Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно может отражаться на становлении спортивного мастерства.

**Примерный тематический план тренировочных занятий  
для групп учебно - тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):**

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1-3	4-5
<b>Теоретическая подготовка</b>			
1	Лыжное двоеборье в мире, России, СДЮШОР.	2	2
2	Спорт и здоровье.	2	2
3	Лыжный инвентарь, парафины и ускорители.	2	2
4	Основы техники прыжка на лыжах с трамплина и конькового хода.	2	2
5	Правила соревнований по лыжному двоеборью.	2	2
6	Перспективы подготовки юных лыжников двоеборцев в спортивной школе.	2	2
7	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.	2	3
8	Основы методики тренировки лыжника-двоеборца.	2	3
	Промежуточная аттестация	2	1
<b>Тактическая подготовка</b>		18	21
<b>Психологическая подготовка</b>		15	18

		Итого	<b>51</b>	<b>60</b>
<b>Практическая подготовка</b>				
1	Общая физическая подготовка.		306	321
2	Специальная физическая подготовка.		117	345
3	Техническая подготовка.		150	210
4	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика		Согласно плану спортивных мероприятий	
		Итого	573	876
		<b>Всего</b>	<b>624</b>	<b>936</b>

### **Теоретическая подготовка:**

**Лыжное двоеборье в мире, России, США.** Лыжное двоеборье в программе Олимпийских игр. Чемпионат и Кубок мира по лыжному двоеборью. Результаты выступлений российских лыжников-двоеборцев на международной арене. Всероссийские и региональные соревнования юных лыжников-двоеборцев. История спортивной школы, достижения и традиции.

**Спорт и здоровье.** Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении и восстановлении.

**Лыжный инвентарь, парафины и ускорители.** Выбор лыж и подготовка к эксплуатации. Снаряжение лыжника-двоеборца, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных парафинов и ускорителей. Особенности их применения и хранения.

**Основы техники прыжка на лыжах с трамплина и конькового хода.** Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Характеристика показателей техники основных фаз прыжка на лыжах. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений одновременного двухшажного и одновременного одношажного конькового хода. Типичные ошибки при выполнении старта, разгона, отталкивания, полета, приземления и выката. Типичные ошибки при передвижении на лыжах коньковым ходом. Углубленное изучение фазовой структуры прыжка с трамплина по динамическим и кинематическим характеристикам. Углубленное изучение фазовой структуры коньковых лыжных ходов по динамическим и кинематическим характеристикам. Индивидуальный анализ техники лыжников-двоеборцев тренировочной группы.

**Правила соревнований по лыжному двоеборью.** Возрастные группы лыжников-двоеборцев. Допустимая мощность и длина дистанций в лыжном

двоеборье. Обязанности и права участников соревнований. Классификация трамплинов в соответствии с критической мощностью. Измерение длины прыжка и подсчет результата. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение результатов индивидуальных соревнований по лыжному двоеборью. Командные соревнования по лыжному двоеборью.

*Перспективы подготовки юных лыжников двоеборцев в спортивной школе.* Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков физической и технической подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников-двоеборцев тренировочной группы.

*Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.* Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-двоеборца. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед прыжковыми и гоночными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

*Основы методики тренировки лыжника-двоеборца.* Основные средства и методы физической подготовки лыжника-двоеборца. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной направленности и интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

### **Практическая подготовка:**

**Общая физическая подготовка.** На тренировочном этапе подготовки лыжника-двоеборца значительно увеличивается объем тренировочных средств, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. Широко применяются прыжковые упражнения (многоскоки, прыжки через барьеры, ускорения на коротких отрезках, прыжки в глубину, акробатические упражнения, прыжки на батуте и др.). Для развития силы применяются упражнения с отягощениями. Для развития общей выносливости применяются циклические упражнения аэробной направленности: бег, ходьба, плавание, гребля. По-прежнему большое внимание в тренировочном процессе необходимо уделять спортивным играм волейболу, баскетболу, гандболу, футболу и др.

**Специальная физическая подготовка.** На тренировочном этапе подготовки существенно возрастает объем специальных тренировочных средств (на летне-осеннем этапе годичного цикла юные двоеборцы начинают прыгать с трамплинов с искусственным покрытием), в тренировке широко используются лыжероллеры и

роликовые коньки. Прыжковая подготовка осуществляется на трамплинах К – 30, К – 50, К – 70, К - 90. Интенсифицируется гоночная подготовка, увеличивается объем нагрузок выполняемых в зоне ПАНО, на соревновательной и около соревновательной скорости. Возрастает объем упражнений, выполняемых повторным и интервальным методами тренировки.

**Техническая подготовка.** Основной задачей технической подготовки на тренировочном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов техники прыжка с трамплина (аэродинамические качества полета, скорость отталкивания, угол вылета) и техники конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками). Основными тренировочными средствами технического совершенствования являются прыжки с трамплина (в усложненных и облегченных условиях) и имитационные упражнения (отработка аэродинамической стойки разгона, приобретение навыка скольжения на искусственном покрытии на прыжковых лыжах; отработка отталкивания с укороченного разгона на маленьких трамплинах; имитация фазы полета в зале с применением лонжи, с помощью разного рода статических упражнений; отработка приземления с помощью упражнений на местности и на снегу, трамплине с искусственным и снежным покрытием; имитационные упражнения, направленные на совершенствование техники прыжка при спрыгивании с уступов различной высоты и т.д.). На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения коньковыми лыжными ходами на тренировках и в соревнованиях, применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На тренировочном этапе совершенствование гоночной техники теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.



## **❖ Организационно-методические рекомендации к построению ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА:**

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисление спортсмена производится по результатам индивидуального отбора и выполнение (подтверждении) требования нормы «Кандидата в мастера спорта».

Этап совершенствования спортивного мастерства 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 тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены 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 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. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в прыжках с трамплина и лыжных гонках.

### **Примерный тематический план тренировочных занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства:**

№ п/п	Тема	Год обучения
<b>Теоретическая подготовка:</b>		
1	Основы совершенствования спортивного мастерства.	5
2	Основы методики тренировки.	5
3	Анализ соревновательной деятельности.	5
4	Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-двоеборца.	6
5	Восстановительные средства и мероприятия.	6
	Промежуточная аттестация	1
<b>Тактическая подготовка</b>		28
<b>Психологическая подготовка</b>		24

	Итого	<b>80</b>
<b>Практическая подготовка:</b>		
1	Общая физическая подготовка.	408
2	Специальная физическая подготовка.	560
3	Техническая подготовка.	200
4	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Согласно плану спортивных мероприятий
	Итого	1168
	<b>Всего</b>	<b>1248</b>

### **Теоретическая подготовка:**

**Основы совершенствования спортивного мастерства.** Современные тенденции развития лыжного двоеборья. Классификация трамплинов. Биомеханические характеристики фазовой структуры прыжка с трамплина (старт – разгон, отталкивание, полет, приземление – выкат). Взаимосвязь развития скоростно-силовых качеств и технической подготовленности лыжника-двоеборца. Особенности формирования индивидуальной техники прыжка с трамплина. Анализ особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников - двоеборцев при прохождении соревновательной дистанции. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования лыжной гоночной подготовки (техничко-тактического мастерства, общей и специальной физической подготовленности, повышение мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергообеспечения) на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

**Основы методики тренировки.** Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке лыжников-двоеборцев по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных качеств на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных лыжников-двоеборцев. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки лыжников-двоеборцев различной квалификации.

**Анализ соревновательной деятельности.** Особенности соревновательной деятельности лыжника-двоеборца. Индивидуальная оценка технического мастерства лыжника-двоеборца при выполнении прыжков с трамплинов различной мощности и

различных погодных условиях. Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства лыжника-двоеборца при прохождении соревновательных дистанций (индивидуальные, командные, эстафетные гонки). Анализ выступлений двоеборцев высокой квалификации в течении соревновательного периода. Основные аспекты соревновательной подготовки.

**Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-двоеборца.** Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Этапный комплексный контроль. Текущий и оперативный контроль. Методика этапного, текущего и оперативного контроля технико-тактического мастерства, физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных лыжников-двоеборцев. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

**Восстановительные средства и мероприятия.** Педагогические средства восстановления: соотношение прыжковой и гоночной подготовки, рациональное построение 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 и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях соревнований и тренировочного сбора.

### **Практическая подготовка:**

**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 тд); 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 годового цикла прыжковая подготовка квалифицированных двоеборцев осуществляется на трамплинах различной мощности с искусственным покрытием, в тренировке широко используются бег по пересеченной местности, лыжероллеры и роликовые коньки, значительный объем работы выполняется с интенсивностью близкой к соревновательной. На осенне-зимнем этапе годового цикла и в соревновательном периоде прыжковая подготовка осуществляется на трамплинах К – 70, К – 90, К - 120. 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 ПАНУ, 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 спортсмен 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 спортсменов 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 спортсмена 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).

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 спортсменом и лыжами на высоте 17 – 20 метров после

отрыва создают условия для далекого прыжка. Так же необходимо ориентировать спортсмена 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 спортсменов, 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.

### **❖ Организационно-методические рекомендации к построению ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА:**

На этапе высшего спортивного мастерства зачисляются по результатам индивидуального отбора спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования нормы «Мастера спорта».

Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа ВСМ.

Тренировочная работа в этих группах строится из расчета 24 - 32 часа в неделю.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня теоретических знаний;
- совершенствование основных элементов техники лыжного двоеборья;
- приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга;

#### **Примерный тематический план тренировочных занятий для этапа высшего спортивного мастерства:**

№	Тема	Год обучения
---	------	--------------

п/п		
1	Теоретическая подготовка (в т.ч. тактическая и психологическая)	128
2	Общая физическая подготовка.	500
3	Специальная физическая подготовка.	700
4	Техническая подготовка.	336
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Согласно плану спортивных мероприятий
	<b>Всего</b>	<b>1664</b>

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

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами 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 тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены 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 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 спортсмена, являются возможности биоэнергетических систем организма, личностно-психические качества, уровень технико-тактической подготовленности и морфологические особенности строения тела спортсмена.

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 спортсмена. 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 спортсмену 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 спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;

- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;

- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;

- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;

- стабилизация объемов 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 тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Так как длительность выступлений спортсменов на уровне высших достижений в сноубординге различна и составляет от одного до трех- четырех олимпийских циклов, при долгосрочном планировании подготовки необходим строго индивидуальный подход. Практика показывает, что спортсмены, находящиеся на этапе высшего спортивного мастерства, хорошо адаптируются к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Как правило, ранее применявшимся вариантами планирования тренировочных нагрузок, методами и средствами тренировочного процесса не удается 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 спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

1. Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов 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 спортсмена 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 спортсменов, 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.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжное двоеборье» основаны на особенностях вида спорта «лыжное двоеборье» и его спортивных дисциплин.

- реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «лыжное двоеборье», по которым осуществляется спортивная подготовка.

- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжное двоеборье» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

- 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 «лыжное двоеборье» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжное двоеборье» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

- 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 «лыжное двоеборье».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **Материально-технические условия реализации Программы**

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)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

№ п/п	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 лыжные	пар	10
17.	Крепления лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	10
18.	Лыжи гоночные	пар	10
19.	Лыжи для прыжков с трамплина	пар	10
20.	Лыжероллеры	пар	10
21.	Маска-респиратор	штук	5
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мостик гимнастический	штук	2
24.	Мяч баскетбольный	штук	1
25.	Мяч волейбольный	штук	1
27.	Мяч футбольный	штук	1

<sup>1</sup>с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

28.	Мячи набивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
29.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
30.	Откатчик для установления скоростных характеристик лыж (электронный)	комплект	2
31.	Палки для лыжных гонок	пар	10
32.	Перекладина гимнастическая	штук	1
33.	Пояс утяжелительный	штук	10
34.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
35.	Секундомер электронный	штук	4
36.	Скакалка гимнастическая	штук	10
37.	Скамья гимнастическая	штук	10
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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

№п/п	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 солнцезащитные	штук	10
6.	Очки защитные для прыжков на лыжах с трамплина	штук	10
7.	Чехол для лыж	штук	10
8.	Шлем для прыжков на лыжах с трамплина	штук	10
9.	Номера нагрудные	штук	200

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Кадровые условия реализации Программы:**

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.

### **Уровень квалификации тренеров – преподавателей и иных работников НОСШОР**

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», утвержденный 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, 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

## Информационно-методические условия реализации Программы

### Литература:

1	Действующие правила соревнований по лыжному двоеборью.
2	Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта "Лыжное двоеборье" (утверждено приказом Министерства спорта России от 31 января 2019 г. N 61)
3	Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва - 1984.
4	Р.Гюртлер. Специальная методика тренировки в прыжках на лыжах с трамплина
5	С.А.Зубков, А.Н.Арефьев. Методические разработки по технике и методике прыжков на лыжах с трамплина.
6	Сахарнов С. А. Современная техника прыжков на лыжах с трамплина. (Нижний Новгород 2004)
7	Лыжное двоеборье. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва - 1984.
8	Средства тренировки общей и специальной направленности в подготовке квалифицированных лыжников – двоеборцев. Злыднев А.А. к.п.н., с.н.с.; Захаров Г.Г., м.н.с. (ФГБУ СПбНИИФК).
9	Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта "Лыжное двоеборье" (утверждено приказом Министерства спорта и туризма России от 23.11.2010 г. № 1257)
10	Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой.- СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003.
11	Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.
12	Физиология человека/ Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФИС, 1970.
13	Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
14	Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004.
15	Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981.
16	Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФИС, 1974.
17	Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев, «Олимпийская литература», 2005.
18	Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.
19	Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Всероссийский реестр видов спорта. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>.
2. Единая всероссийская спортивная классификация [Электронный ресурс]. URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>
3. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyu-kalendarnyu-p/>.
4. Сайт Федерации прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.skijumpingrus.ru/>.
5. Сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru/>.
6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.12.2022).
7. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.12.2022).
8. Приказ Минспорта России от 11.07.2016 г. № 800 (ред. от 15.10.2018) «Об утверждении правил вида спорта «лыжное двоеборье»: [Электронный ресурс]. URL: <https://base.garant.ru/71589538/>
9. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/);
10. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/);
11. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 134н «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» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74898631/>.
12. Приказ Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. № 950 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405867215/>.
13. Международная Федерация лыжного спорта (FIS) <http://www.fis-ski.com/>
14. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
15. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru/>
16. Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России <http://www.skijumpingrus.com/>

17. Министерство спорта Нижегородской области <https://sport.government-nnov.ru/>

18. Министерство образования Нижегородской области <http://minobr.government-nnov.ru/>

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



### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
<b>Количество часов в неделю</b>		4,5-6	6-8	10-16	16-18	20-24	24-32
1.	Общая физическая подготовка	121-162 52%	150-200 48%	239-383 46%	250-281 30%	312-374 30%	300-399 24%
2.	Специальная физическая подготовка	42-56 18%	56-75 18%	94-150 18%	274-309 33%	374-449 36%	400-532 32%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12-17 4%	31-50 6%	67-75 8%	104-125 10%	187-250 15%
4.	Техническая подготовка	61-81 26%	81-108 26%	114-183 22%	166-187 20%	146-175 14%	187-250 15%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-7 2%	7-8 2%	16-25 3%	25-28 3%	31-38 3%	37-50 3%
6.	Инструкторская и судейская практика	-		10-16 2%	25-28 3%	31-37 3%	37-50 3%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5-6 2%	6-8 2%	16-25 2%	25-28 3%	42-50 4%	100-133 8%
<b>Общее количество часов в год</b>		234-312	312-416	520-832	832-936	1040-1248	1248-1664

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	В течение года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"><li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li><li>- правомерное поведение болельщиков;</li><li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li></ul>	
--	--	---	--

## Приложение № 3

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.	

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятливость. 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	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, повиду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	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	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.



	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	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	≈120	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 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