

**Комитет физической культуры, спорта и туризма
мэрии города Магадана
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Магадана «Спортивная школа олимпийского резерва
«Русская горнолыжная школа»**

ПРИНЯТО

Тренерский совет
Протокол № _____
от «____» _____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО г. Магадана
«СШОР «РГШ»
_____ Вылков А.А.
Приказ № _____
от «____» _____ 2023г.

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

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье», утвержденным приказом
Минспорта России от «09» ноября 2022 года № 950

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 года
Этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается

Разработчики:

Вылков А.А. - директор
Черных Е. – старший инструктор-методист
Федорова А.П. – инструктор-методист

Магадан 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения.....	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	3
2.2.	Объем Программы	4
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4-6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	7-9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10-12
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12-15
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	15-18
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18-20
3.	Система контроля.....	21
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:	21-22
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.....	22
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	23-25
4.	Рабочая программа по виду спорта «лыжное двоеборье».....	26
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий (общий)	26-28
4.2.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	28-29
4.3.	Структура тренировочного занятия.....	29-30
4.4.	Общие требования к безопасности.....	30-32
4.5.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	32-57
4.6.	Учебно-тематический план	57-62
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжное двоеборье».....	62
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	63
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	63-71
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	72
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	73-74

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «лыжное двоеборье» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 года № 950¹ (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

¹(зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022г., регистрационный № 71616).

2.2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	С выше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040	1248

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

- учебно-тренировочные занятия осуществляются в следующих формах: групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий, самоподготовка, работа по индивидуальным планам (на этапах спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).
- учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного 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 период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

- спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации обучающихся положением (регламентом) 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.

МАУ «СШОР «РГШ», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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	С выше года	До трех лет	С выше трех лет		
Контрольные	-	3	6	9	10	9
Отборочные	-	-	2	3	5	7
Основные	-	2	6	8	11	18

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

№п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-25	12-20	6-14	6-12	2-10	1-4
		1.	Общая физическая подготовка (%)	49-56	44-53	44-52	28-33
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-19	17-20	16-20	29-37	35-39	31-38
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, теоритическая, 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
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

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

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
5.	Нравственные качества в спорте	Беседа на тему: «Уважение к окружающим людям – основа формирования сильной личности»	Октябрь
		Беседа на тему: «Каким должен быть чемпион не только в лыжном двоеборье, но и в жизни»	Январь
	Нравственные чувства в спорте	Беседа на тему: «Роль спортивного коллектива в развитии личности»	Ноябрь
		Беседа на тему: «Чувство коллективизма и взаимопомощи на занятиях спортом»	Февраль

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

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, семинаров/лекций/уроков/викторин, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- ежегодная проверка уровня знаний;
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, о документах регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде и актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте МАУ «СШОР РГШ-Магадан» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайте: «RUSADA».

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов,

предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов на всех этапах спортивной подготовки.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие по ознакомлению с общероссийскими антидопинговыми правилами.	Январь-март	Тренерскому составу поставить отметку в журнале(дата проведения занятия).Возраст обучающихся 10 лет.
	Прохождения курса дистанционного обучения «Ценности спорта» на сайте: «RUSADA»	Январь-март	Тренерскому составу провести для родителей спортсменов возраста (от 10 до 13 лет) работу, направленную о создании учетной записи спортсмена через родительский профиль на сайте: «RUSADA». Сертификаты о прохождении спортсменом курса предоставить в администрацию СШ.
	Родительское собрание	Февраль	Лекция: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	Лекция	Апрель	Тема: Антидопинговые правила»
	Лекция	Октябрь	Тема: «Спортивные ценности, спортивная этика правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования»
	Антидопинговая викторина	Ноябрь	Тема «Честная игра»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг» на сайте: «RUSADA»	Январь-март	Сертификаты о прохождении спортсменом курса предоставить в администрацию СШ.
	Родительское собрание	Февраль	Лекция: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	Лекция	Апрель	Тема: Антидопинговые правила»
	Антидопинговая викторина	Май	Тема «Чистый спорт»
	Антидопинговая викторина	Сентябрь	Тема «Правила в спорте»

	Лекция	Октябрь	Тема: «Спортивные ценности, спортивная этика правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг» на сайте: «RUSADA»	Январь-март	Сертификаты о прохождении спортсменом курса предоставить в администрацию СШ.
	Родительское собрание	Февраль	Лекция: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	Лекция	Апрель	Тема: Антидопинговые правила»
	Викторина	Сентябрь	Тема «Правила в спорте»
	Лекция	Октябрь	Тема: «Спортивные ценности, спортивная этика правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования»

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач является подготовка обучающихся в роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач начинается с этапа начальной подготовки и продолжается инструкторско-судейская практика на всех последующих этапах подготовки.

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

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа овладевают:

- принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- основными методами построения учебно-тренировочного занятия;
- способами разминки, основной и заключительной частью.

Обучающиеся осваивают умения вместе с тренером проводить разминку, овладевают обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.

К концу учебно-тренировочного этапа обучающиеся начинают самостоятельно вести дневник, что позволяет: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Обучающиеся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства приобретают навыки:

- подбора основных упражнений для разминки и самостоятельного проведения ее по заданию тренера-преподавателя;
- правильного демонстрирования технических приемов, замечания и исправления ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися;
- оказания помощи обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся принимают участие в судействе в спортивных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря. Для обучающихся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

Содержание инструкторской и судейской практики обучающихся в группах на этапе начальной подготовки

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
1 и 2	Инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в лыжном двоеборье терминологией.
	Судейская	Изучение основных положений правил по лыжному двоеборью.

Содержание инструкторской и судейской практики обучающихся в группах на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
1	Инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в лыжном двоеборье терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.
	Судейская	Изучение основных положений правил по лыжному двоеборью. Судейство соревнований в роли секундометриста.
2	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и

		сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.
	Судейская	Судейство соревнований в роли судьи. Контроль формы спортсменов перед соревнованием.
3	Инструкторская	Обучающиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть учебно-тренировочного занятия.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.
4	Инструкторская	Обучение обучающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований.

Содержание инструкторской и судейской практики обучающихся в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
Без ограничений	Инструкторская	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в СШ. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах. Участие в судействе соревнований в роли секретаря, судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских, областных соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря. Ведение протоколов соревнований. Принимают участие в судействе соревнований СШ, в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских, областных соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.

	Судейская	Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.
--	-----------	--

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

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Медико-биологические средства восстановления

I уровень	Физические упражнения
	Закаливание
	Питание
	Витамины
	Очищение организма

	Режим труда и отдыха
II уровень	Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магните- и парафинотерапия, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, мази, гели
	Фармакология: тонизирующие препараты, транквилизаторы, противогипоксия, адаптогены (желудочные)
	Терапия: мануальная, иглорефлексотерапия, баро- и гидробальнеотерапия, блокады, анестезия
	Массаж: лечебный, спортивный, медицинский, косметический, сегментарнорефлекторный, виброкрио-, гидро- и т.д.
	Фитотерапия

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение учебно-тренировочного процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

Учебно-тренировочные группы. С ростом тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует применять средства восстановления во время учебно-тренировочного процесса, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (Частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении средств восстановления во время учебно-тренировочного процесса должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередованию тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Из дополнительных средств, следует применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых – бассейн, велосипед, прогулки на лыжах и т.д. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Примерный план применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки.

Дни недели	Период занятиями	В течении занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
Понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, средства восстановления	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный), продукты повышенной ценности, фармакологические средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Вторник	То же	То же	То же	То же
Среда	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Четверг	То же	То же	То же	То же
Пятница	То же	То же	То же	То же, что в понедельник
Суббота	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Воскресенье	-	-	-	Активный отдых

III. Система контроля

3.1. 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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «лыжное двоеборье»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- 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).

3.1.2. 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.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

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

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией МАУДО «СШОР «РГШ-Магадан», 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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам 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	
			мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5	Челночный бег 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
2. Нормативы специальной физической подготовки						
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
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.20	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 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
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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 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	
			55	50
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и 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»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «лыжное двоеборье»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий (общий)

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Программа является основным документом при проведении тренировочных занятий в Учреждении.

Занимающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки. На всем этапе обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Цель программы - развитие и совершенствование физических и двигательных особенностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий лыжным двоеборьем.

Лыжное двоеборье или северная комбинация (англ. nordiccombined) – это олимпийский зимний вид спорта, сочетающий в себе лыжные гонки и прыжки с трамплина. Лыжное двоеборье бывает мужским и женским.

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.

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-двоеборки 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 11 секунды отставания в лыжной гонке.

037	000	5	6	1	1	Я	
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 (К-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 (К-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 12 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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий планируется с учетом возрастных особенностей спортсменов. Тренер-преподаватель в праве самостоятельно дополнить или изменить порядок изучаемого материала. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки спортсменов по лыжному двоеборью.

Программный материал может выполняться спортсменами в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающихся или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

Можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный и соревновательный. Подготовительный период состоит из следующих этапов: осенний (сентябрь - октябрь) (1-9 недели); Соревновательный период состоит из одного этапа зимний ноябрь - апрель (10 -36 недель); переходный май (37-40 неделя), летний — июнь-август (41-52 недели). В случае отсутствия снега на трассах для проведения тренировочных занятий по специально-технической подготовке в осенне-зимний и весенний этапы занятия проводятся в спортивном зале, на роликовых коньках и асфальтовых дорожках с различным уклоном, на специальных тренажерах имитаторах горнолыжной трассы.

4.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом и предусматривает поэтапное увеличение объема, интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Обеспечивая этим последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет. Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности. Физические нагрузки назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья спортсменов в соответствии с нормативами общей и специальной физической подготовки и иными

спортивными нормативами, предусмотренными ФССП по виду спорта «лыжное двоеборье».

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

4.3. Структура тренировочного занятия.

Качество занятия по лыжному двоеборью во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения (длина отрезка, дисциплина), координационную сложность, условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений, строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлечения при проведении занятий и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям фристайлом, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;
- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;
- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений цели и задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия.

В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники лыжного двоеборья: изучается и совершенствуется техника способов передвижения на лыжах, развиваются физические качества и т.д.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние.

Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает преодоление утомления от тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершает занятие обязательным подведением итогов.

4.4. Общие требования техники безопасности.

К проведению тренировочного занятия по лыжному двоеборью допускается тренер, тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Проведение всех видов инструктажей с обучающимися возлагается на тренера - преподавателя. Вся ответственность за допуск обучающихся к занятиям без медицинского заключения или допуска по результатам углубленного медицинского осмотра возлагается на тренера-преподавателя.

Вся ответственность по технике безопасности, за безопасность тренировочного процесса в условиях тренировочных занятий, выездных мероприятий и соревно-

ваний для лиц, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера-преподавателя.

Перед началом занятий тренер-преподаватель проводит предварительный инструктаж с обучающимися:

- ознакомление всех участников тренировочного процесса с устройством горнолыжного склона
- использование подъемника
- инструктаж по поводу недопустимости выезда за пределы подготовленного склона и соблюдение дистанции при выполнении упражнений.

С учетом специфики вида спорта «лыжное двоеборье» определяются следующие особенности спортивной подготовки и требования к технике безопасности:

– комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

– в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «лыжное двоеборье» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, при обязательном регулярном прохождении инструктажа по технике безопасности на всех этапах подготовки;

– при объединении в группу спортсменов из разных групп необходимо соблюдать следующие условия: разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов (званий), не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения, не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;

– формирование механизмов долговременной адаптации к требованиям специализации в лыжном двоеборье на этапах спортивной подготовки осуществляется при обязательном условии постепенного перехода от обучающей направленности тренировочного процесса к интенсификации и соревновательной деятельности на последующих этапах.

К занятиям по лыжному двоеборью допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по лыжному двоеборью спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировок и отдыха, утвержденные инструкции по безопасному проведению тренировочных занятий. При проведении занятий по лыжному двоеборью должны быть подготовлены носилки на салазках для транспортировки со склона, шины, а также медицинская

аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить о происшествии должностным лицам учреждения. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности отстраняются от тренировки, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

Проведение всех видов инструктажей с обучающимися возлагается на тренера-преподавателя.

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

Настоящая Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки дети овладевают основами техники лыжного двоеборья, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их на тренировочный этап;

- учебно-тренировочный этап направлен на повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований;

- совершенствование в технике, воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта.

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе общих положений, материалов и методических рекомендаций, указанных в данной программе.

Годичный учебно-тренировочный процесс делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый период имеет специфические задачи, структуру, направленность и содержание. Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста и уровня подготовленности.

Подготовительный период начинается в конце мая и подразделяется на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. Заканчивается подготовительный период в начале декабря. Занятия в подготовительном периоде направлены на укрепление здоровья обучающихся, закаливание, воспитание выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты; создание предпосылок для овладения техникой прыжков на лыжах с трамплина и лыжных гонок, воспитание морально-волевых качеств. Задачей обще-подготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы, а специально-подготовительного этапа – создание условий для непосредственного ее становления.

Соревновательный период начинается с декабря и продолжается до последних соревнований сезона. Задачей соревновательного периода является улучшение и сохранение достигнутой спортивной формы и на основании этого достижение высоких спортивных результатов. В соревновательном периоде изучается и совершенствуется техника передвижения и прыжков на лыжах, элементы горнолыжной техники, поддерживаются на необходимом уровне общая специальная физическая подготовка, изучается и совершенствуется техника лыжника-двоеборца, продолжается дальнейшее воспитание морально-волевых качеств.

Переходный период начинается после окончания последних соревнований (конец марта - середина апреля) и продолжается до конца мая, подразделяется на два этапа: этап снижения нагрузки и этап активного отдыха. Переходный период предназначен для необходимого снижения уровня спортивной работоспособности ликвидации недостатков в тактике и анализа достигнутых за сезон результатов, создание эмоционального фона для активного отдыха.

Содержание программы для групп этапа начальной подготовки до года (базовый уровень) Срок освоения данного периода 1 год. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий: продолжительность учебно-тренировочных занятий до 4,5 часов в неделю по 2 часа каждое занятие.

Теория и методика физической культуры и спорта.

Техника безопасности на занятиях.

Техника безопасности на занятиях по видам деятельности. Правила поведения обучающихся в СШОР РГШ. Правила пожарной безопасности.

Гигиена, режим, питание, закаливание спортсмена. Понятие о гигиене физических упражнений и спорта. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха спортсмена. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Личная гигиена юных лыжников-двоеборцев. Уход за телом. Гигиенические значения естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности юного спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Питание. Его значение для сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

Места занятий (трамплин, трассы лыжных гонок, специализированные прыжковые городки, учебные площадки и т.д.) Выбор, хранение и уход за лыжами, выбор и хранение. Лыжные ботинки, выбор, хранение и уход за ними.

Правила соревнований.

Значение соревнований и их место в тренировочном процессе. Виды соревнований по лыжному двоеборью и их проведение. Порядок проведения соревнований.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Ходьба и бег: Шаг на месте. Переход с шага на бег и наоборот. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с высоким подниманием бедра, выпадами, в приседе, в полуприседе, приставным и скрестным шагом. Ходьба в различном направлении, меняя темп, положение и характер работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и с забрасыванием назад голени, на прямых ногах, с подниманием прямых ног вперед и с отведением их назад, спортивная ходьба. Бег с изменением направления (вперед, назад, боком) и скорости с внезапными остановками. Бег скрестным шагом (боком). Бег на короткие дистанции 30, 50, 60 метров, упражнения, направленные на развитие и совершенствование основных физических качеств и общей координации движений обучающихся, а также для повышения функциональных возможностей организма.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группами или с партнером. Упражнение для рук и плечевого пояса. Руки в стороны, вперед, вверх, перед грудью, к плечам, за голову, за спину. Упражнения для туловища. Наклоны туловища вниз, вперед стоя и сидя с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола и грудью ног). Наклоны туловища вперед и назад со сгибанием и разгибанием ног и движениями руками в различных направлениях. Наклоны туловища в стороны, повороты туловища с различными исходными положениями рук и ног.

Сгибание и разгибание туловища, сидя на скамейке с закрепленными ногами. То же, лежа бедрами на скамейке. Лежа на спине поднимание ног под различными углами, то же с удержанием ногами отягощения (гантели, набивные мячи). Упражнения для ног. Стойки: ноги врозь, на носках, поочередно на одной ноге. Полуприседания и приседания (быстро и медленно) на одной ноге и на двух ногах. Упражнения для голеностопного сустава. Удержание стопой отягощения (гантели, набивного мяча и т.д.). Прыжки на носках и т.д. Упражнения в лазании. Лазание по наклонно поставленным скамейкам, гимнастическим стенкам. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке, то с закрытыми глазами, то же на носках с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты на носках, на 180-360°. Прыжки. Упражнения со скакалкой. Упражнения с использованием скакалки для улучшения координации и ловкости движений у обучающихся. Прыжки со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку. Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед и назад. Прыжки выполняются на двух, одной и со сменой ног. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии и в сопротивлении.

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

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения лыжника-двоеборца состоят из специальных упражнений лыжника-гонщика и прыгуна на лыжах с трамплина. Специальные

упражнения в небольшом объеме включаются в занятия уже в общеподготовительном периоде годового цикла, но наибольшее применение они находят в этапе специальной подготовки и в соревновательном периоде тренировок. Данные упражнения включаются в утреннюю зарядку (на протяжении всего года). Необходимо тщательно осваивать все элементы специальных упражнений, стремясь максимально приблизить их структуру к технике того или иного способа передвижения на лыжах и технике выполнения отдельных элементов прыжка на лыжах с трамплина. В тренировке юного лыжника-двоеборца должно уделяться применению специальных упражнений лыжника-гонщика, которые следует чередовать с ходьбой, прыжками и бегом (по пашне, мягкому грунту, в лесу, в подъемы и др.). Специальные упражнения лыжника-гонщика. Положение стойки лыжника, ходьба в посадке лыжника в пологие подъемы, по песку, по пашне и т.д. Ходьба и бег. Имитационные упражнения с резиновыми амортизаторами.

Лыжные гонки. Специальные упражнения для отработки техники скользящего шага: посадка в одноопорном положении, ходьба с опущенными руками и поворотом туловища, маховые движения руками, стоя на полусогнутых ногах. Прыжки вверх - вперед со смещением.

Прыжки на лыжах с трамплина. Специальные упражнения на местности и в специализированном прыжково-гимнастическом городке, без предметов и с предметами (амортизаторами, в парах). Различные специальные упражнения прыжкового характера (на наклонной плоскости, с преодолением препятствий, на лестнице и т.д.). Специальные упражнения с применением лыж и скользящих покрытий. Упражнения в равновесии на опоре с ограниченной площадью. На месте и в движении. Имитация поз и положений элементов техники. Прыжки в глубину с имитацией фаз прыжка на лыжах, со страховкой.

Техническая подготовка.

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

Прыжки на лыжах с трамплина. Для изучения и совершенствования элементов техники прыжка с трамплина рекомендуется применять специальные имитационные упражнения:

Упражнения для отработки фазы разгона. Из основной стойки быстро принять стойку разгона на эстакаде. Задержаться, чтобы почувствовать, что из этого положения легко выполнить отталкивание. Выпрямиться и повторить движение еще несколько раз. То же, но на лыжах (сделать подскок вверх). То же, спускаясь на лыжах по склону. Начинать на пологих склонах, постепенно переходя к более крутым и т.д.

Упражнения для отработки отталкивания. Из стойки разгона принять по сигналу исходное положение отталкивания. Упражнения для отработки фазы полета. Стоя на горизонтальной площадке, туловище наклонить вперед, голову поднять, плечи развернуть - отведение и фиксация рук сзади, как во время прыжка на лыжах. Принять положение полета в упоре лежа на высокой опоре, повторить и почувствовать указанное положение. Стоя на одной ноге, принять положение полета и отвести ногу назад; а) зафиксировать руки вдоль туловища. Сгибание и разгибание отведенной ноги в голеностопном суставе; б) движение руками, как при полете во время прыжка на лыжах. Из положения стойки разгона отталкивание вперед-вверх, принять положение полета с помощью пояса для страховки лонжи (без лыж и с лыжами) и др.

Упражнения для отработки приземления. Из основной стойки выпадом принять положение приземления. То же упражнение на лыжах. Из положения взлета, стоя, увеличить наклон и прийти в положение приземления. Прийти в положение приземления после соскока с перекладины, колец, опорного прыжка и т.д. Спускаясь на лыжах по склону, принять стойку приземления. Спуски с гор в стойке приземления с преодолением неровностей.

Упражнения имитирующие весь прыжок в целом. С разбега, толчком двумя ногами о пружинистый мостик прыжок вверх-вперед, принять положение полета. Прийти в положение приземления и зафиксировать его. То же упражнение, но через предмет, снаряд и т.д. Выполнять прыжок с подкидной доской, подкидного мостика. В воздухе принять положение полета, опускаться в положение приземления. Прыжки на лыжах с тренировочных трамплинов.

Психологическая подготовка и тактическая подготовка.

Совершенствование психологической подготовки. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, стойкости. Развитие познавательных способностей, связанных с двигательной деятельностью лыжника-двоеборца.

Участие в соревнованиях.

На данном периоде подготовке предусмотрено участие в 2-3 соревнованиях начального уровня внутришкольные, городские соревнования.

Тренерская и судейская практика.

Работа в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении занятий по лыжным гонкам и прыжкам на лыжах. Наблюдение на тренировочной лыжне и соревновательных дистанциях за скоростью передвижения.

Другие виды спорта и подвижные игры.

Занятия по другим видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, плавание, езда на велосипеде и др.) спортивными и подвижными играми направлены на

развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной деятельности.

Эти занятия организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучающимся определенную установку.

Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Посещение соревнований по лыжному двоеборью, участие в общегородских праздниках, соревнованиях по другим видам спорта и др.

Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапе начальной подготовки это рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Содержание программы для групп этапа начальной подготовки свыше года (базовый уровень)

Срок освоения данного периода 2 года.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий: продолжительность учебно-тренировочных занятий 6 часов в неделю до 2-х часов каждое занятие.

Теория и методика физической культуры и спорта.

Техника безопасности на занятиях. Правила поведения, обучающихся в Учреждении. Техника безопасности на занятиях по видам деятельности. Правила пожарной безопасности.

Гигиена, режим, питание, закаливание спортсмена. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена. Понятие о гигиене физических упражнений и спорта. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях лыжным двоеборьем. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Личная гигиена юных лыжников-двоеборцев. Уход за

телом. Гигиенические значения естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности юного спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание, его значение для сохранения и укрепления здоровья.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Значение регулярных тренировок по лыжному двоеборью для улучшения здоровья, повышения уровня общей работоспособности и достижения высот спортивного мастерства.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Травмы. Причина их возникновения, профилактика травм во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении. Оказание первой помощи пострадавшему.

Основы техники и тактики в лыжном двоеборье. Роль техники в достижении высот спортивного мастерства. Основные понятия о технике прыжка на лыжах с трамплина (старт, разгон, отталкивание, взлет, полет, подход к приземлению и приземление, выкат). Основные способы передвижения на лыжах. Механизм движений лыжника. Посадка, отталкивание руками и ногами, скольжение. Силы, влияющие на движение лыжника. Понятие о цикле движений, ритма, темпе и длине цикла. Чередование движений в цикле хода. Повороты на лыжах на месте и в движении различными способами. Спуски с гор. Основные требования к стойкам при спуске. Условия сохранения динамического равновесия. Действия внешних и внутренних сил. Взаимодействие лыж со снежным покровом. Спуски прямо и наискось. Преодоление естественных препятствий (бугра, вала, уступа и выступа, канавы, выпада, спада) на различной скорости. Способы торможения: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Использование сил при торможении. Классификация поворотов. Основной механизм поворота переступанием, рулением и на параллельных лыжах. Взаимодействие со снежным покровом при выполнении поворотов. Использование палок (опора, угол, отталкивание).

Правила, организация и проведение соревнований. Значение соревнований и их место в тренировочном процессе. Виды соревнований по лыжному двоеборью и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Порядок проведения соревнований. Разбор правил соревнований лыжному по двоеборью.

Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Места занятий (трамплин, трассы лыжных гонок, специализированные прыжково-гимнастические городки, учебные площадки и т.д.) и требования к ним. Выбор, хранение и уход за лыжами. Лыжные палки, выбор и хранение. Лыжные

ботинки, выбор, хранение и уход за ними. Лыжные мази, палки, парафины и их применение. Особенности подготовки и смазки прыжковых и гоночных лыж. Подготовка инвентаря к соревнованиям.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Ходьба и бег: Шаг на месте. Переход с шага на бег и наоборот. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с высоким подниманием бедра, выпадами, в приседе, в полуприседе, приставными и скрестным шагом. Ходьба в различном направлении, меняя темп, положение и характер работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и с забрасыванием назад голени, на прямых ногах, с подниманием прямых ног вперед и с отведением их назад, спортивная ходьба. Бег с изменением направления (вперед, назад, боком) и скорости с внезапными остановками. Бег скрестным шагом (боком). Бег на короткие дистанции 30, 50, 60 метров, упражнения, направленные на развитие и совершенствование основных физических качеств и общей координации движений обучающихся, а также для повышения функциональных возможностей организма.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группами или с партнером. Упражнение для рук и плечевого пояса. Руки в стороны, вперед, вверх, перед грудью, к плечам, за голову, за спину. Упражнения для туловища. Наклоны туловища вниз, вперед стоя и сидя с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола я грудью ног). Наклоны туловища вперед и назад со сгибанием и разгибанием ног и движениями руками в различных направлениях. Наклоны туловища в стороны, повороты туловища с различными исходными положениями рук и ног. Сгибание и разгибание туловища сидя на скамейке с закрепленными ногами. То же, лежа бедрами на скамейке. Лежа на спине поднимание ног под различными углами, то же с удержанием ногами отягощения (гантели, набивные мячи). Упражнения для ног. Стойки: ноги врозь, на носках, поочередно на одной ноге. Полуприседания и приседания (быстро и медленно) на одной ноге и на двух ногах. Упражнения для голеностопного сустава. Удержание стопой отягощения (гантели, набивного мяча и т.д.). Прыжки на носках и т.д.

Упражнения в лазании. Лазание по наклонно поставленным скамейкам, гимнастическим стенкам.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке, то с закрытыми глазами, то же на носках с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты на носках, на 180-360°.

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

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии и в сопротивлении.

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

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения лыжника-двоеборца состоят из специальных упражнений лыжника-гонщика и прыгуна на лыжах с трамплина. Специальные упражнения в небольшом объеме включаются в занятия уже в общеподготовительном периоде годового цикла, но наибольшее применение они находят в этапе специальной подготовки и в соревновательном периоде тренировки. Данные упражнения включаются в утреннюю зарядку (на протяжении всего года). Необходимо тщательно осваивать все элементы специальных упражнений, стремясь максимально приблизить их структуру к технике того или иного способа передвижения на лыжах и технике выполнения отдельных элементов прыжка на лыжах с трамплина.

В тренировке юного лыжника-двоеборца должно внимание уделяется применению специальных упражнений лыжника-гонщика, которые следует чередовать с ходьбой, прыжками и бегом (по пашне, мягкому грунту, в лесу, в подъемы и др.).

Специальные упражнения лыжника-гонщика. Положение стойки лыжника, ходьба в посадке лыжника в пологие подъемы, по песку, по пашне и т.д. Ходьба и бег. Имитационные упражнения с резиновыми амортизаторами. Лыжные гонки.

Специальные упражнения для отработки техники скользящего шага: посадка в одноопорном положении, ходьба с опущенными руками и поворотом туловища, маховые движения руками, стоя на полусогнутых ногах. Прыжки вверх-вперед со смещением. Прыжки на лыжах с трамплина.

Специальные упражнения на местности и в специализированном прыжково-гимнастическом городке, без предметов и с предметами (амортизаторами, в парах). Различные специальные упражнения прыжкового характера (на наклонной плоскости, с преодолением препятствий, на лестнице и т.д.).

Специальные упражнения с применением лыж и скользящих покрытий. Упражнения в равновесии на опоре с ограниченной площадью. На месте и в движении. Имитация поз и положений элементов техники. Прыжки в глубину с имитацией фаз прыжка на лыжах, со страховкой.

Техническая подготовка.

В лыжных гонках: повороты на месте с переступанием, вокруг пяток и носков, повороты махом влево, вправо, прыжки с опорой на палки. Передвижение на лыжах с целью изучения и совершенствования техники ходов: попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного.

Выполнение подготовительных и специальных упражнений, способствующих освоению и совершенствованию техники скользящего шага.

Освоение посадки лыжника. Спуски в основной стойке с пологих склонов, с поочередными толчками ногами, конькобежный ход под уклон и на равнине, попеременная работа руками на месте и при скольжении и т.д.

Изучение техники преодоления: подъемов - ступающим, скользящим шагом, елочкой, лесенкой; спусков - в высокой, средней, низкой стойках, с торможением плугом и палками; преодоление неровностей на склоне слабой крутизны и средней крутизны; выполнение поворотов в движении: переступанием, плугом,; изучение поворотов на параллельных лыжах.

Прохождение соревновательных дистанций. Передвижение на лыжах преимущественно со слабой интенсивностью. Прыжки на лыжах с трамплина.

Для изучения и совершенствования элементов техники прыжка с трамплина рекомендуется применять специальные имитационные упражнения.

Упражнения для отработки фазы разгона. Из основной стойки быстро принять стойку разгона на эстакаде. Задержаться, чтобы почувствовать, что из этого положения легко выполнить отталкивание. Выпрямиться и повторить движение еще несколько раз. То же, но на лыжах (сделать подскок вверх). То же, спускаясь на лыжах по склону. Начинать на пологих склонах, постепенно переходя к более крутым и т.д.

Упражнения для отработки отталкивания. Из стойки разгона принять по сигналу исходное положение толчка.

Упражнения для отработки фазы полета. Стоя на горизонтальной площадке, туловище наклонить вперед, голову поднять, плечи развернуть - отведение и фиксация рук сзади, как во время прыжка на лыжах. Принять положение полета в упоре лежа на высокой опоре, повторить и почувствовать указанное положение. Стоя на одной ноге, принять положение полета и отвести ногу назад; зафиксировать руки вдоль туловища. Сгибание и разгибание отведенной ноги в голеностопном суставе; движение руками, как при полете во время прыжка на лыжах. Из положения стойки разгона отталкивание вперед-вверх, принять положение полета с помощью пояса для страховки-лонжи (без лыж и с лыжами) и др.

Упражнения для отработки приземления. Из основной стойки выпадом принять положение приземления. То же упражнение на лыжах. Из положения взлета, стоя, увеличить наклон и прийти в положение приземления. Прийти в положение приземления после соскока с перекладины, колец, опорного прыжка и т.д. Спускаясь на лыжах по склону, принять стойку приземления. Спуски с гор в стойке приземления с преодолением неровностей.

Упражнения, имитирующие весь прыжок в целом. С разбега, толчком двумя ногами о пружинистый мостик прыжок вверх - вперед, принять положение полета. Прийти в положение приземления и зафиксировать его. То же упражнение, но через предмет, снаряд и т.д. Выполнять прыжок с подкидной доской, подкидного мостика. В воздухе принять положение полета, опускаться в положение приземления. Прыжки на лыжах с тренировочных трамплинов.

Психологическая подготовка и тактическая подготовка.

Совершенствование психологической подготовки. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, стойкости. Развитие познавательных способностей, связанных с двигательной деятельностью лыжника-двоеборца.

Участие в соревнованиях.

На данном периоде подготовке предусмотрено участие в 3-4 соревнованиях начального уровня. Внутрешкольные, городские соревнования.

Инструкторская и судейская практика.

Работа в качестве помощника тренера при проведении занятий по лыжным гонкам и прыжкам на лыжах. Наблюдение на тренировочной лыжне и соревновательных дистанциях за скоростью передвижения.

Другие виды спорта и подвижные игры.

Занятия по другими видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, плавание, езда на велосипеде и др.) спортивными и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной деятельности. Эти занятия организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучающимся определенную установку. Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями. Посещение соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина, участие в общегородских праздниках, в соревнования по другим видам спорта и др.

Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на начальном этапе подготовки это рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения. Медицинский осмотр в спортивном диспансере для всех обучающихся с пометкой в журнале учета посещения или групповой справкой - допуском к тренировочным занятиям.

Для групп начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер. Можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный и соревновательный. Подготовительный период состоит из следующих этапов: осенний (сентябрь - октябрь) (1-9 недели); Соревновательный период состоит из одного этапа зимний ноябрь - апрель (10 -36 недель); переходный май (37-40 неделя), летний — июнь-август (41-52 недели). В случае отсутствия снега на трассах для проведения тренировочных занятий по

специально-технической подготовке в осенне-зимний и весенний этапы занятия проводятся в спортивном зале, на роликовых коньках и асфальтовых дорожках с различным уклоном, на специальных тренажерах имитаторах горнолыжной трассы.

Содержание программы для групп учебно-тренировочного этапа до двух лет (углубленный уровень).

Срок освоения данного периода 2 года.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий: продолжительность учебно-тренировочных занятий 10 часов в неделю до 3-х часов каждое занятие.

Теория и методика физической культуры и спорта. Краткие сведения о состоянии и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Совершенствование функций мышечной системы и сердечно - сосудистой системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий лыжным двоеборьем. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Значение регулярных тренировок по лыжному двоеборью для улучшения здоровья, повышения уровня общей работоспособности.

Гигиена, режим, закаливание и питание спортсмена. Понятие о гигиене физических упражнений и спорта. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях лыжным двоеборьем. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Личная гигиена юных лыжников-двоеборцев. Уход за телом. Гигиенические значения естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Его значение для сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом.

Показания и противопоказания при занятиях лыжным двоеборьем.

Травмы. Причина их возникновения, профилактика травм во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении.

Основы техники и тактики в лыжном двоеборье. Роль техники в достижении высот спортивного мастерства.

Основные понятия о технике прыжка на лыжах с трамплина (старт, разгон, отталкивание, взлет, полет, подход к приземлению и приземление, выкат). Особенности современной техники прыжка на лыжах с трамплина.

Основные способы передвижения на лыжах. Посадка, отталкивание руками и ногами, скольжение. Повороты на лыжах на месте и в движении различными способами.

Спуски с гор.

Основные требования к стойкам при спуске. Спуски прямо и наискось. Преодоление естественных препятствий (бугра, вала, уступа и выступа, канавы, выпада, спада) на различной скорости. Способы торможения: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Использование сил при торможении. Классификация поворотов. Понятие о тактике и прыжках на лыжах с трамплина в лыжном двоеборье. Основы методики обучения и тренировки. Обучение и тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Единство тренировочного процесса.

Основные требования к организации тренировочных занятий по лыжному двоеборью. Понятие о спортивной форме. Техническая, физическая, тактическая, психологическая стороны подготовки и их взаимосвязь. Использование трамплинов различной мощности.

Общая и специальная физическая подготовка. Задачи общей и специальной физической подготовки лыжника-двоеборца в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Разносторонняя физическая подготовка. Краткая характеристика специальной физической подготовки лыжников-двоеборцев, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и освоении элементов техники. Средства, относящиеся к общефизической и специальной подготовке в круглогодичной тренировке. Специфика скоростно-силовой подготовки и ее значение в прыжках на лыжах с трамплина. Горнолыжная подготовка, ее значение в становлении спортивного мастерства лыжников-двоеборцев.

Морально-волевая и психологическая подготовка. Формирование морально-волевой и психологической подготовки. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости.

Патриотизм, мужество и стойкость спортсменов.

Развитие интеллекта и познавательных способностей, связанных с двигательной деятельностью лыжника-двоеборца. Развитие специализированных восприятий: чувства скорости, снега, воздуха, дистанции, противника, темпа и т.д. Предстартовое и стартовое состояние спортсмена: состояние готовности, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

Правила, организация и проведение соревнований. Значение соревнований и их место в тренировочном процессе. Виды соревнований по лыжному двоеборью и их проведение. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Порядок проведения соревнований. Разбор правил соревнований по лыжному двоеборью.

Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Места занятий (трамплин, трассы лыжных гонок, специализированные прыжково-гимнастические городки, учебные площадки и т.д.) и требования к ним. Выбор, хранение и уход за лыжами. Конструкция креплений для прыжков на лыжах и лыжных гонок и способы их установки. Лыжные палки, выбор и хранение. Лыжные ботинки, выбор, хранение и уход за ними. Лыжные мази, лаки, паста, парафины и их применение. Особенности подготовки и смазки прыжковых и гоночных лыж.

Физическая подготовка. Общая физическая подготовка.

Средства общей физической подготовки спортсменов являются разнообразными общеразвивающими упражнениями и упражнениями из других видов спорта. Подбор таких упражнений должен осуществляться с учетом особенностей и требований лыжного двоеборья. В большом объеме должны применяться различные общеразвивающие упражнения на растягивание, гибкость (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи) с отягощением и без отягощения. Упражнения со скакалкой, гантелями от 1 до 2 кг, гирей - 8-19 кг, штангой (легкие веса до 30-40 кг), на гимнастической стенке, скамейке. Упражнения с отягощениями: набивными мячами, поясами, мешками с песком и т.д. Разнообразные много скоки и прыжковые упражнения, упражнения на координацию.

Упражнения указанных групп проводятся в различных сочетаниях с изменением темпа, ритма и продолжительности их выполнения с целью дальнейшего комплексного воспитания основных физических качеств силы, гибкости, быстроты, выносливости и общей координации движений. Продолжительное время отводится играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, упражнениям из других видов спорта (плавание, легкая атлетика, спортивные игры, велосипед, акробатика, гимнастика, гребля и др.).

Специальная физическая подготовка.

Специальная подготовка направлена на дальнейшее развитие физических качеств в специфических навыках лыжника-двоеборца. С помощью средств специальной подготовки осуществляется дальнейшее совершенствование техники передвижения на лыжах и прыжков на лыжах с трамплина, а также ликвидация недостатков в отдельных элементах. На данном этапе подготовки решают задачи: дальнейшего совершенствования отдельных элементов прыжка; совершенствование техники прыжка в целом.

Содержание спортивно-технической подготовки предполагает использование упражнений. Рекомендованных для предыдущей группы с усложнением условий их выполнения. Дополнительные специальные упражнения: выход в стойку разгона прыжком в глубину с поворотом; отработка стойки разгона на качающейся опоре; прыжки в стойку приземления при соскоках с гимнастических снарядов - в прыжках на подкидной доске, то же с поворотом на 90-180°; ходьба выпадами, удержание равновесия в стойке приземления на тресе, бревне т.д.; выход в положение полета при прыжках в воду с трамплина, с вышки и т.д.; освоение «вправления отталкивания: на лыжах, из положения стойки разгона, выполнить отталкивание с принятием положения полета (страховка при помощи лонжи). Обучение и совершенствование техники передвижения, прыжков на лыжах и тренировка.

Круговая тренировка.

Основные задачи, стоящие перед круговой тренировкой: воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, формирование специальных двигательных навыков. Комплекс упражнений для воспитания быстроты содержит восемь упражнений, включающих основные движения в фазах прыжка на лыжах с трамплина (старте, разгоне, отталкивании, взлете, полете, подготовке к приземлению), в которых проявляется быстрота, а именно - прыжки из различных положений - вверх, вверх -

вперед, в длину, на возвышение, с последующим соскоком, типа "лягушка", различные смены положений тела на земле ж на гимнастической скамейке, бег 20 м под уклон. Выполнение одного упражнения 10 сек. (метод повторный). Количество кругов (комплексов) на одном занятии в подготовительном периоде - три, в соревновательном периоде – два, в предсоревновательном микроцикле – один. Место комплекса в занятии – первая половина основной части. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств содержит восемь упражнений, включающих в себя основанные движения в фазах прыжка с трамплина, в которых проявляется взрывная сила - прыжки в глубину с последующим прыжком вверх, бег 20 м в подъем, различные смены положения тела с прыжком вверх, прыжки у гимнастической стенки из положения стойки разгона, отжимание в упоре лежа, сгибание и разгибание туловища, приседания с отягощением. Выполнение одного упражнения 15 сек. (метод повторный) количество кругов на одном занятии в этапе общей и специальной подготовки подготовительного периода - три, в соревновательном периоде – два, в предсоревновательном микроцикле – один. Место в занятии – вторая половина основной части. Комплекс упражнений для формирования специальных двигательных навыков: содержит до десяти имитационных упражнений, соответствующих по прилагаемым усилиям и динамической направленности движениям отдельных фаз прыжка на лыжах с трамплина - удержание равновесия в стойках разгона и приземления на подвижной и неподвижной опорах; прыжки в положении полета с опорой на руки, тоже на брусках из седа на гимнастической скамейке; кувырок с последующим принятием стойки разгона; имитация движений отталкивания с преодолением сопротивления амортизатора; прыжки с приземлением на ограниченную опору; прыжки из положения стойки разгона в положение полета со страховкой партнером. Выполнение одного упражнения до 2-х минут (метод длительной работы). Количество кругов на одном занятии в специально-подготовительном этапе подготовительного периода - три, в соревновательном периоде - два и в предсоревновательном микроцикле – один. Место в занятии – первая половина основной части. Комплекс упражнений для развития силы содержит восемь упражнений, включающих в себя движения на основных фазах прыжка на лыжах с трамплина, в которых требуется проявление статической или динамической силы - приседания с отягощением, прыжки с возвышенности, с удержанием в руках дополнительного отягощения, преодоление сопротивления руками при принятии старта перед разгоном, сгибание и разгибание туловища с дополнительным отягощением поднимание груза ногами из различных исходных положений. Выполнение одного упражнения - 10 раз (метод повторный), отягощение до 80 % от максимального. Количество кругов на одном занятии в этапе общей и специальной подготовки подготовительного периода - три круга, в соревновательном два и в предсоревновательном микроцикле – один. Место в занятии – первая половина основной части.

Техническая подготовка. Лыжные гонки.

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее изучение и совершенствование техники передвижения на лыжах; дальнейшее повышение физической

подготовленности; воспитание общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, силы.

Средства и методы обучения спортивной технике. Использование упражнений, рекомендованных для предыдущей возрастной группы. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах на тренировочных и тренировочных кругах и склонах, изучение комбинированных ходов и техники перехода с хода на ход, изучение одновременного и попеременного ходов. Использование в подготовительном периоде следующих дополнительных средств: передвижение на легких лыжероллерах, имитация лыжных ходов, с палками и отягощением (1-2 кг), на слабо- и средне - пересеченной местности.

Прохождение соревновательных дистанций. Комбинированные способы подъемов (прямо по склону, наискосок и зигзагом). Подъемы в усложненных условиях (по рыхлому снегу, заросшему склоку, обледенелому склону). Спуски на лыжах с прохождением пересеченных склонов. Спуски с крутых склонов. Торможение на лыжах (плугом, упором, соскальзыванием, поворотами). Комбинированные торможения (лыжами и палками). Падение, как способ торможения и остановки. Повороты на лыжах в движении (переступанием, плугом, упором, ножницами, из упора на параллельных лыжах с опорой на палку).

Прыжки на лыжах с трамплина. Задачи обучения и тренировки: совершенствование техники прыжка в целом; повышение уровня общей физической подготовленности; воспитание скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости. Использование упражнений, применяемых в предыдущих возрастных группах, с дальнейшим их усложнением. Специальные упражнения лыжника-прыгуна. Дальнейшее совершенствование техники прыжков на лыжах (отталкивание, полет, приземление) на учебных, тренировочных и спортивных трамплинах мощностью 15-20 метров. Совершенствование техники старта и разбега. Прыжки с оценкой техники исполнения и дальности. Совершенствование технике спуска и поворотов на склонах различной крутизны (на прыжковых лыжах).

Тактическая, психологическая подготовка.

Специфика лыжного двоеборья прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. На данном этапе спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. Основной задачей психологической подготовки на этапах многолетней тренировки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировки, вызывает изменения в организме двоеборца, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха

и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Участие в соревнованиях.

На данном периоде подготовке предусмотрено участие в 3-4 основных соревнованиях уровня внутришкольные, городские, областные.

Тренерская и судейская практика. Работа в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении занятий по лыжным гонкам и прыжкам на лыжах. Наблюдение на тренировочной лыжне и соревновательных дистанциях за скоростью передвижения, умение определять время прохождения контрольных участков, наблюдение за техникой выполнения и дальностью прыжка.

Другие виды спорта и подвижные игры.

Занятия по другими видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, плавание езда на велосипеде и др.) спортивными и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной деятельности. Эти занятия организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучающимся определенную установку. Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями. Посещение соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина, участие в общегородских праздниках, в соревнования по другим видам спорта и др.

Восстановительные мероприятия и врачебный контроль. В учебно-тренировочных группах применяется широкий арсенал восстановительных мероприятий. Сюда включены рациональная тренировка, режим дня, питания и отдыха, также широко используются медико-биологические и психологические средства. Медицинский осмотр в спортивном диспансере для всех обучающихся с пометкой в журнале учета посещения или групповой справкой-допуском к учебно-тренировочным занятиям (печать и подпись врача).

Для учебно-тренировочных групп можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный и соревновательный. Подготовительный период состоит из следующих этапов: осенний (сентябрь - октябрь) (1-9 недели); Соревновательный период состоит из одного этапа зимний ноябрь - апрель (10 -36 недель); переходный май (37-40 неделя), летний — июнь-август (41-52 недели). В случае отсутствия снега на трассах для проведения тренировочных занятий по специально-технической подготовке в осенне-зимний и весенний этапы занятия проводятся в спортивном зале, на роликовых коньках и асфальтовых дорожках с различным уклоном, на специальных тренажерах имитаторах горнолыжной трассы.

Содержание программы для групп учебно-тренировочного этапа свыше двух лет (углубленный уровень).

Срок освоения данного периода 3 года.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий: продолжительность учебно-тренировочных занятий 16 часов в неделю до 3-х часов каждое занятие.

Теоретическая подготовка. Краткие сведения о состоянии и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении, дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы и сердечно - сосудистой системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий лыжным двоеборьем. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Значение регулярных тренировок по лыжному двоеборью для улучшения здоровья, повышения уровня общей работоспособности и достижения высот спортивного мастерства.

Гигиена, режим, закаливание и питание спортсмена. Понятие о гигиене физических упражнений и спорта. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях лыжным двоеборьем. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Личная гигиена юных лыжников-двоеборцев. Уход за телом. Гигиенические значения естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), парной бани и водных процедур.

Закаливание. Его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения.

Питание. Его значение для сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для

спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок.

Контроль за весом тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в МАУ «СШОР «РГШ».

Показания и противопоказания при занятиях лыжным двоеборьем. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировке. Измерение показателей самоконтроля при правильном и неправильном построении тренировочных занятий.

Травмы. Причина их возникновения, профилактика травм во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении. Оказание первой помощи пострадавшему. Самомассаж и его применение в процессе регулярных занятий. Противопоказания к массажу. Основные приемы самомассажа.

Основы техники и тактики в лыжном двоеборье. Роль техники в достижении высот спортивного мастерства. Основные понятия о технике прыжка на лыжах с трамплина (старт, разгон, отталкивание, взлет, полет, подход к приземлению и приземление, выкат). Особенности современной техники прыжка на лыжах с трамплина. Основные способы передвижения на лыжах. Посадка, отталкивание руками и ногами, скольжение. Понятие о цикле движений, ритма, темпе и длине цикла. Повороты на лыжах на месте и в движении различными способами. Спуски с гор. Спуски прямо и наискось. Преодоление естественных препятствий (бугра, вала, уступа и выступа, канавы, выпада, спада) на различной скорости. Способы торможения: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Классификация поворотов. Использование палок (опора, угол, отталкивание). Понятие о тактике и прыжках на лыжах с трамплина в лыжном двоеборье. Методы формирования тактического мышления. Этапы тактической подготовки лыжника-двоеборца. Анализ техники ведущих спортсменов.

Основы методики обучения и тренировки. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Единство тренировочного процесса. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Применение в процессе обучения и тренировки дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности. Основы методики обучения технике прыжка с трамплина и технике лыжных ходов. Методика совершенствования техники и исправления ошибок. Последовательное овладение техникой, учет возраста и уровня подготовленности спортсменов. Основные требования к организации тренировочных занятий по лыжному двоеборью. Примерное содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Понятие о механизме

повышения тренированности в результате освоения физических нагрузок. Понятие о спортивной форме. Тренированность и ее физиологические показатели.

Техническая, физическая, тактическая, психологическая стороны подготовки и их взаимосвязь. Специфические принципы спортивной тренировки лыжников-двоеборцев. Использование трамплинов различной мощности. Периодизация спортивной тренировки. Задачи, средства и сроки периодов и этапов. Общая и специальная физическая подготовка. Задачи общей и специальной физической подготовки лыжника-двоеборца в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Разносторонняя физическая подготовка. Краткая характеристика специальной физической подготовки лыжников-двоеборцев, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и освоении элементов техники. Классификация упражнений, используемых в тренировке двоеборцев. Средства, относящиеся к общефизической и специальной подготовке в круглогодичной тренировке. Примерное соотношение общей физической и специальной подготовки по этапам и периодам годичного цикла, тренировка с учетом возраста и уровня спортивной квалификации лыжника. Специфика скоростно-силовой подготовки и ее значение в прыжках на лыжах с трамплина. Горнолыжная подготовка, ее значение в становлении спортивного мастерства лыжников-двоеборцев. Методики использования средств в круглогодичной тренировке. Контрольные тесты по горнолыжной подготовке горнолыжника. Понятие об уровне интенсивности тренировочных нагрузок. Равномерный, переменный, повторный и интервальный методы и круговая форма тренировки. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной физической подготовки юного спортсмена. Понятие о контрольном методе тренировки.

Морально-волевая и психологическая подготовка. Совершенствование морально-волевой и психологической подготовки. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости. Патриотизм, мужество и стойкость спортсменов. Развитие интеллекта и познавательных способностей, связанных с двигательной деятельностью лыжника-двоеборца. Развитие специализированных восприятий: чувства скорости, снега, воздуха, дистанции, противника, темпа и т.д. Понятие о состоянии психической готовности лыжника-двоеборца к соревнованиям. Непосредственная психологическая подготовка двоеборца к предстоящим соревнованиям. Предстартовое и стартовое состояние спортсмена: состояние готовности, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия и т.д. Методы управления психическим состоянием спортсмена. Планирование психологической подготовки в зависимости от возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Правила, организация и проведение соревнований. Значение соревнований и их место в тренировочном процессе. Календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований по лыжному двоеборью и их проведение. Положение о соревнованиях, программа соревнований. Подготовка трамплинов, выбор и подготовка дистанций для лыжных гонок, мест для проведения соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Судейская коллегия, ее

состав и обязанности при проведении соревнований по лыжному двоеборью. Работа секретариата, судейских бригад на старте и финише, судьи-информатора, судей по технике, старшего судьи на горе приземления и т.д. Порядок проведения соревнований. Разбор правил соревнований по лыжному двоеборью. Места занятий.

Оборудование и инвентарь. Места занятий (трамплин, трассы лыжных гонок, специализированные прыжково-гимнастические городки, учебные площадки и т.д.) и требования к ним. Классификация и конструкция лыж для лыжного двоеборья, Выбор, хранение и уход за лыжами. Конструкция креплений для прыжков на лыжах и лыжных гонок и способы их установки. Лыжные палки, выбор и хранение. Лыжные ботинки, выбор, хранение и уход за ними. Лыжные мази, лаки, паста, парафины и их применение. Особенности подготовки и смазки прыжковых и гоночных лыж. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Ремонт инвентаря. Оборудование, инвентарь, приспособления для подготовки трамплинов и лыжных трасс. Лыжные подъемники (тип, конструкция) и пользование ими.

Физическая подготовка. Общая физическая подготовка.

Применяются упражнения освоение в предыдущей группе с усложнением их выполнения. Ходьба и бег в различном темпе с изменением скорости и направления, по сигналу и со сменой направляющего. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также на отдельные группы мышц с учетом специализации, без предметов и с предметами с различными отягощениями (60-65% от веса тела), выполняемые индивидуально, в парах, группах, в различных положениях (стоя, сидя, лежа) на месте, в движении, направленные на воспитание силы и скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, на дальнейшее развитие ловкости, координации, гибкости и подвижности в суставах. В процессе спортивной тренировки совершенствуются двигательные навыки и развиваются двигательные качества обучающихся. На данном этапе подготовки скоростносиловые качества и выносливость, также как и двигательные навыки, развиваются путем формирования и закрепления специальных условных рефлексов. Особое значение в проявлении физических качеств у спортсменов имеет сознательное волевое преодоление сложного функционального состояния, возникающего в процессе выполнения комплекса упражнений. Повторение упражнений, изложенных в программе для тренировочных групп первого и второго года обучения, но с некоторым повышенным усложнением требований к интенсивности и качеству их выполнения. Общеразвивающие упражнения подбираются для различных групп мышц рук, туловища, ног, как для развития двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости), так и для целенаправленного воздействия на обучающихся с учетом их специализации. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч. Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты: бег на 30-60 м с ходу и со старта, эстафетный бег. Прыжковые упражнения с предметной направленностью (дотянуться или допрыгнуть до подвешенного предмета, веточки, прыгнуть на возвышение, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть короткие отрезки от 20 до 30 м в кратчайшее время и т.д.). Эстафетный бег с преодолением различных препятствий и выполнением заданий. Упражнения выполняются повторно с

различными интервалами отдыха и интенсивностью. Различные метания. Упражнения для развития силы: со штангой, гирями, гантелями, набивными мячами и другими отягощениями не более 50% от веса тела (жим - лежа, сидя; приседания, наклоны, повороты и др.). Кратковременные упражнения в преодолении тяжести собственного веса тела (отжимание на руках в упоре лежа, подтягивание, «пистолетик» и др.). Прыжки с отягощением не более 30% от своего веса. Упражнения для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто ж др.). Упражнения на батуте и подкидных досках. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: чередование упражнений с повышенным проявлением силы и скорости и интервалов активного отдыха. Различные упражнения прыжкового характера (многоскоки и т.д.). Круговая тренировка. Основная задача, стоящая перед круговой тренировкой - дальнейшее воспитание быстроты, силы, скоростно-силовых качеств. Дополнительно вводится комплекс упражнений для развития силы, который содержит до восьми упражнений, включающих сходные движения с основными фазами прыжка на лыжах с трамплина, в которых требуется проявление статической или динамической силы, а именно – приседания с отягощением, прыжки с возвышения, с удержанием в руках дополнительного отягощения; поднимание руками груза, перекинутого через блок, с одновременным прыжком вперед на возвышение; сгибание разгибание туловища с дополнительным отягощением, поднимание груза из различных сходных положений и т.д. Упражнение выполняется 10 раз (метод повторный), отягощения до 80% от максимально возможного (индивидуально). Количество серий на одном занятии в подготовительном периоде - три, в соревновательном – два, в предсоревновательном микроцикле - один, в переходном периоде - два. Комплекс применяется в 1-й половине основной части третьего занятия недельного микроцикла.

Техническая подготовка. В лыжных гонках.

Дальнейшее совершенствование техники и тактики в сложных условиях (пересеченная местность, сильная интенсивность ж т.д.) с учетом индивидуальной подготовки. Ходы: попеременные, одновременные ж комбинированные, переходы с хода на ход. Комбинированные способы подъемов (прямо по склону, наискось, зигзагами). Подъемы в усложненных условиях – по рыхлому снегу, заросшему и обледенелому склону. Спуски на лыжах с прохождением склонов с меняющимися профилями. Спуски с крутых склонов. Торможение на лыжах (плугом, упором, соскальзыванием, поворотом). Комбинированные торможения лыжами и палками. Падение - как способ вынужденного торможения и остановки. Повороты на лыжах в движении (переступанием, плугом, упором, ножницами, из упора на параллельных лыжах, с опорой на палку). Совершенствование техники лыжника - гонщика: на тренировочной и тренировочной лыжне, на дистанции по средне и сильно пересеченной местности и склонах различной крутизны при различном состоянии снежного покрова, температуры и влажности воздуха, в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Составление графика прохождения соревновательных дистанций. Тактика прохождения соревновательных дистанций различной длины в зависимости от характера, условий зачета, состава участников соревнований, личной подготовленности и т.д. Старт, распределение сил на дистанции, обгон и

выбор места обгона, выбор наиболее целесообразного пути при прохождении сложных спусков, финиш. Прыжки на лыжах с трамплина. Специальные упражнения лыжника-прыгуна, используемые для других возрастных групп, с усложнением. Дальнейшее совершенствование техники прыжков на лыжах (отталкивание, полет, приземление), на тренировочных трамплинах 30-50-70 метров. Изучение и совершенствование техники старта. Создание трудностей при выполнении прыжка (завышенный и заниженный старт, изменение угла наклона прыжкового стола, прыжки при различном состоянии снежного покрова, силы и направления ветра и т.д.). Совершенствование техники отталкивания, полета и приземления. Прыжки с оценкой техники исполнения и дальности прыжка. Совершенствование техники спусков и поворотов на склонах различной крутизны (на слаломных и прыжковых лыжах). В тренировочном процессе используется комплексное сочетание тренировки двух видов лыжного спорта: прыжков на лыжах с трамплина, и лыжных гонок с применением форм круговой тренировки в различных сочетаниях.

Тактическая и психологическая подготовка. Специфика лыжного двоеборья способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

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

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии

психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Участие в соревнованиях.

На данном периоде подготовки предусмотрено участие в 4-5 основных соревнованиях уровня внутришкольные, городские, областные.

Тренерская и судейская практика.

Самостоятельное проведение первой и третьей частей занятия с группой по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжным гонкам под наблюдением тренера-

преподавателя; умение проводить контрольные испытания по отдельным тестам общей и специальной физической подготовки; умение определять время прохождения отрезков дистанции и величину проигрыша и выигрыша у лидера гонки; умение определять основные ошибки при выполнении прыжка и оценку его исполнения; составление тактического плана прохождения отдельных участков дистанции и выполнения прыжков на лыжах. Исполнение обязанностей секретаря, хронометриста, старшего судьи в бригадах и судьи по измерению длины прыжка на горе приземления.

Другие виды спорта и подвижные игры.

Занятия по другими видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, плавание, езда на велосипеде и др.) спортивными и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной деятельности. Эти занятия организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучающимся определенную установку.

Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями. Посещение соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина, участие в общегородских праздниках, в соревнованиях по другим видам спорта и др.

Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.

В учебно-тренировочных группах применяется широкий арсенал восстановительных мероприятий. Сюда включены рациональная тренировка, режим дня, питания и отдыха, также широко используются медико-биологические и психологические средства. Медицинский осмотр в спортивном диспансере для всех обучающихся с пометкой в журнале учета посещения или групповой справкой-допуском к учебно-тренировочным занятиям (печать и подпись врача).

Для данной группы можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовительный период состоит из следующих этапов: осенний (сентябрь - октябрь) (1-9 недели); Соревновательный период состоит из одного этапа зимний ноябрь - апрель (10 -36 недель); переходный май (37-40 неделя), летний — июнь-август (41-52 недели). В случае отсутствия снега на трассах для проведения тренировочных занятий по специально-технической подготовке в осенне-зимний и весенний этапы занятия

проводятся в спортивном зале, на роликовых коньках и асфальтовых дорожках с различным уклоном, на специальных тренажерах имитаторах горнолыжной трассы.

4.6. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈120/180		
	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	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	≈70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/10 7	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/10 7	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/10 6	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/10 6	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	≈60/10 6	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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	спорта			
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈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	Всего на этапе высшего спортивного	≈600		

спортивного мастерства	мастерства:			
	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
--	--	--	---

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 в МАУДО «СШОР РГШ-Магадан» реализующей 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

6.1. 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический регулируемый по высоте	штук	10

²с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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
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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Вставки для прыжковых ботинок	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Клипсы для прыжковых креплений	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
3.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Крепления лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	5	1
5.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

7.	Лыжи для прыжков с трамплина	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	6	1
8.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
9.	Парафин лыжный	штук	на группу	30	1	30	1	30	1	30	1
10.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на группу	-	-	15	1	15	1	20	1
11.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на группу	-	-	15	1	15	1	20	1
12.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на группу	-	-	15	1	15	1	20	1
13.	Пятка для прыжковых креплений	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Столбики для прыжковых креплений	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

15.	Ускоритель лыжный (30 гр.) (для различной температуры)	комплект	на группу	-	-	10	1	10	1	20	1
-----	---	----------	-----------	---	---	----	---	----	---	----	---

Обеспечение спортивной экипировкой

№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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	Срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные для свободного стиля	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Ботинки лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Комбинезон для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
5.	Коньки роликовые	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
7.	Кроссовки	пар	на	-	-	1	2	1	2	1	1

	легкоатлетические		обучающегося								
8.	Очки защитные для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Перчатки для прыжков на лыжах с трамплина	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
11.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
12.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Фильтры для очков защитных для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
14.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Шлем для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность МАУДО «СШОР «РГШ-Магадан» педагогическими, руководящими и иными работниками

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 МАУДО «СШОР «РГШ-Магадан»

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 МАУДО «СШОР «РГШ-Магадан».

Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
2. Физиология спорта/Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
3. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003
4. Бабушкин Г.Д. Теория и практика физической культуры №10 - М., 2005
5. Бауэр В.Г. Организационные и научно – методические перспективы развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации/В.Г.Бауэр. – М.: 2000. – 157с.
6. Виноградов П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта/ П.А. Виноградов// Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта: Ч. 1. – УралГАФК. – Челябинск, 1997. – 212 с.
7. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ И. А. Гуревич. – Минск.: Высшая школа, 1985. – 256 с.
8. Зуев В.Н.Управление системой спортивного соревнования. Тюмень: «Вектор Бук», 2001.- 398с.
9. Коробков А. В. Физическое воспитание / В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.: Высш. школа, 1983. – 105 с.
10. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М.: Физкультура, образование и наука, 1995.– 395 с.
11. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни – М.: Физическая культура и спорт, 1969. – 34 с.

Перечень интернет ресурсов

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки российской Федерации
- 2.<http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/eventssections=6> - Министерство образования и науки российской Федерации. Документы.
- 3.<http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/2974> - Министерство образования и науки российской Федерации. Об образовании в Российской Федерации.
4. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

5. <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/Министерство> спорта Российской Федерации. Спорт.
6. <http://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/> Министерство спорта Российской Федерации. Антидопинговое обеспечение
7. <http://www.minsport.gov.ru/documents/> - Министерство спорта Российской Федерации. Документы.
8. <http://www.depms.ru/> - Департамент по молодежной политике физической культуре и спорту Томской области.
9. <http://www.depms.ru/depms/documents.html> - Департамент по молодежной политике физической культуре и спорту Томской области. Документы. 10. <http://www.skijumpingrus.ru/> - Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России
11. <http://www.skijumpingrus.ru/calendar> - Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России. Календарь месяца. 12. <http://www.skijumpingrus.ru/feddoc> - Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России. Документ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 162597629024552560771860534290451572951297962831

Владелец Вылков Алексей Анатольевич

Действителен с 04.10.2024 по 04.10.2025