



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье».

Разработчики: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», Общероссийская общественная организация «Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России».

Рецензент: Мовшович А.Д., доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта ФГБОУ ВО РУС «ГЦОЛИФК».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» разработаны с учетом структуры примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 950.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье».

Оглавление

Пояснительная записка.....	4
I. Общие положения.....	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
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.....	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	13
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	16
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
III. Система контроля.....	19
IV. Рабочая программа по виду спорта «лыжное двоеборье».....	21
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	21
4.1.1. Этап начальной подготовки.....	21
4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).....	27
4.1.3. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.....	32
4.1.4. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	35
4.2. Учебно-тематический план.....	38
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	38
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	39
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	39
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	40
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	41
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	44

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации № 916н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 11.07.2016 № 800 «Об утверждении правил вида спорта «лыжное двоеборье» (далее – Правила вида спорта);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»);

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – приказ №1144н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 950 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 № 864 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 878);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – профессиональный стандарт «Тренер»);

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

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» (далее – Программа) с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки Программы. Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая Программу (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организации.

Организации самостоятельно разрабатывают Программы по виду спорта «лыжное двоеборье» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «лыжное двоеборье» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

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

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся, спортсмен) посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач, соответствующих требованиям к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки, изложенных в ФССП:

1. На этапе начальной подготовки (далее – НП):

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «лыжное двоеборье»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «лыжное двоеборье»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТЭ):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжное двоеборье»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической

и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжное двоеборье»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ):

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
сохранение здоровья.

4. На этапе высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ):

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжное двоеборье»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
сохранение здоровья.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, а также минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп указаны в таблице 1 и составлены в соответствии с приложением № 1 к ФССП.

Таблица 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 (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	3-5	11	8

специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

В соответствии с Приказом № 634 Организация:

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

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

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

3. Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.

4. Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

5. Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- НП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;

- на этапах ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Согласно пункту 9 ФССП для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки,

то есть возраст зачисления на определенный этап спортивной подготовки определяется по году рождения. Также при комплектовании учебно-тренировочных групп следует учитывать возрастные закономерности становления спортивного мастерства.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе НП – двух часов;

на УТЭ – трех часов;

на этапе ССМ – четырех часов;

на этапе ВСМ – четырех часов.

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

В таблице 2 представлен рекомендуемый объем Программы для каждого этапа спортивной подготовки, составленный в соответствии с приложением № 2 к ФССП.

Таблица 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	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-16	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-832	832-936	1040-1248	1248-1664

Организация может изменять объемы часов в рамках диапазона, указанного в ФССП. Объем Программы на каждом этапе спортивной подготовки в каждой конкретной организации, реализующей спортивную подготовку, зависит от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.). В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, спортивные соревнования.

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах НП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТЭ,

ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования

Участие в спортивных соревнованиях является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Организация направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом параметров, указанных в таблице 3.

Обучающиеся, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований согласно Положению (регламенту) соревнований.

Таблица 3

Объем соревновательной деятельности

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

*Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочные сборы), но не ниже установленного ФССП.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки, периода обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируется Организацией самостоятельно в содержательной части.

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 виду спорта «лыжное двоеборье».

Учебно-тренировочный процесс в Организации должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет время, отводимое на их освоение/участие по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, применяющийся при реализации Программы представлено в приложении № 5 к ФССП.

Примерный годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом годового учебно-тренировочного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие

виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (на этапах ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижение спортсменами более высокого личного спортивного результата.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим действиям и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

Календарный план воспитательной работы может корректироваться в течение учебно-тренировочного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный, иллюстративный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить его в соответствии с фактической проводимой работой.

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

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у обучающихся о недопустимости допинга как явления. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся. На НП у обучающихся в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни. Антидопинговые мероприятия с обучающимися последующих этапов направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление обучающихся с национальными антидопинговыми организациями и их программами. За последние годы в работе со спортсменами широко применяется, разработанные и рекомендуемые Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» онлайн курсы обучения по антидопингу, по окончании которого каждый обучающийся получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в приложении № 3 к методическим рекомендациям.

При заполнении данного раздела необходимо использовать, в том числе, данные следующих источников:

- статья 26 Федерального закона № 329-ФЗ;
- Приказ № 464;
- Приказ № 878;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» <https://rusada.ru>;
- и др.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика.

В период учебно-тренировочных занятиях применяется инструкторская практика при обучении специальных упражнений, технических элементов по видам

спортивной подготовки, проведения разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

Судейская практика.

Для участия в судейской практике обучающиеся должны иметь теоретические знания по Правилам вида спорта, знать их положения и уметь применять их в практической деятельности, в том числе, при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие обучающихся в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

Рекомендуемый образец плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Организацию, только при наличии документов (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами Организации.

Медико-биологические мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления

восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлен в таблице 5.

Таблица 5

**Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств**

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
НП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
НП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

III. Система контроля

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

1. На этапе НП:

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).

2. На УТЭ:

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;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе ССМ:

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;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

4. На этапе ВСМ:

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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных

упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой (теоретическая подготовка, антидопинговая программа и др.), принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки. При аттестации обучающихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях.

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

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в приложениях № 6-9 к ФССП и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки регламентируются в приложениях № 7-9 к ФССП.

IV. Рабочая программа по виду спорта «лыжное двоеборье»

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

4.1.1. Этап начальной подготовки

Учебно-тренировочные занятия на этапе НП направлены на изучение у спортсменов основ теоретической, технической, тактической, физической и других видов подготовки, на повышение уровня функциональных резервов организма и

двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

На этапе НП определяются ориентиры, и закладываются предпосылки достижения высоких спортивных результатов.

Общая физическая подготовка

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

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

Строевые упражнения. Проводятся в начале занятий с целью организации учебной группы, воспитания дисциплинированности и коллективизма, а также для развития правильной осанки у детей. Строевые приемы: стойки – «Смирно!», «Вольно!» команды «Становись!», «Равняйся!» (по специально начерченной линии); повороты – «Направо!», «Налево!» и т.д. Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, колонна, фронт, фланг, интервал, дистанция. Построение (на линии) в одну, две, три и четыре шеренги; в круг, в колонну по одному, по два, по три, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижения: обычным шагом, в обход, по кругу, по диагонали, змейкой, противходом и т.д.

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

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

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

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

Упражнения для туловища. Наклоны туловища, вперед стоя и сидя с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола, грудью ног). Наклон туловища вперед и назад со сгибанием и разведением ног и движениями рук в различных направлениях. Наклоны туловища в стороны, повороты туловища с различными исходными положениями рук и ног. Сгибание и разгибание туловища, сидя на скамейке с закрепленными ногами. То же, лежа бедрами на скамейки. Лежа на спине, поднимание ног под различными углами, то же с удержанием ногами отягощения (гантелей, набивных мячей и т.д.).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Велосипед. Велосипедные прогулки по пересеченной местности.

Общая лыжная подготовка

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

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

Круговая тренировка. Основная задача, решаемая посредством круговой тренировки - воспитание быстроты. В комплексе выполняются упражнения, сходные по структуре движений и режиму работы нервно-мышечного аппарата с движениями фаз прыжка на лыжах с трамплина. Комплекс для воспитания быстроты – восемь упражнений, включающих основные движения на старте, разгоне, отталкивании, взлете, полете, подготовке к приземлению и приземлении, а именно – прыжки из различных исходных положений вверх, вверх - вперед, в длину, на возвышение с последующим соскоком, с опорой на руки (типа «лягушка», смена положений тела из упора присев в упор лежа (на земле и на гимнастической скамейке из седла верхом); бег до 20 м под уклон. Каждое упражнение выполняется до 10 с, бег (2-3 отрезка) с интенсивностью 90-100%. Количество повторений «круга» (комплекса) в одном занятии в подготовительном периоде до трех, в соревновательном – до двух, в переходном – один раз. Комплекс применяется в начале основной части первого занятия недельного микроцикла.

Специальная физическая подготовка.

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

Техническая подготовка.

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

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

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

Имитационные упражнения. Изучение стойки разгона (на месте). Принятие стойки разгона с шага, прыжком с махом ногой вперед, после прыжка на уступ и в глубину. Изучение стойки приземления (на месте). Спады и прыжки в глубину в стойку приземления. Ходьба выпадами, выпрыгивание с приземлением в выпад на гимнастическом бревне. Принятие положения полета из положения лежа на бревне

или перекладине. Принятие положения полета на батуте и после прыжка с подкидного мостика с поддержкой партнером или на лонжах. Изучение подготовки к отталкиванию. Изучение движения рук при отталкивании. Выполнение отталкивания из стойки разгона с последующей опорой руками о предмет, с поддержкой партнера, с использованием лонжи, амортизатора. Выполнение отталкивания из стойки разгона с возвышения с имитацией фаз прыжка (на лыжах), со страховкой партнера и без него. Прыжок с роликовой тележки, с лонжей, с выполнением выпада при приземлении.

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

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

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

На горе приземления трамплина:

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

Упражнения на гоночных лыжах

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

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

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

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

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

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

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

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

4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Эффективность учебно-тренировочного занятия на УТЭ обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных гонок, техникой прыжков на лыжах с трамплина и физической подготовки обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника, скоростно-силовых качеств, координационных возможностей, способствующих овладению горнолыжной техникой, техникой прыжков на лыжах с трамплина.

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

Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в

дальнейшем отрицательно может отражаться на становлении спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка.

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

Общеразвивающие упражнения. Подбор общеразвивающих упражнений должен осуществляться с учетом особенностей и требований лыжного двоеборья. Все упражнения выполняются с большей интенсивностью и в более усложненных условиях, чем в группах НП.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимание и удержание рук и плечевого пояса в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных напряжений, с преодолением сопротивления партнера. Упражнения с набивными мячами, камнями, гантелями и амортизаторами и другими предметами. Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре лежа.

Упражнение для туловища. Вращение туловища, наклоны и повороты вперед, назад, в стороны из различных исходных положений и сидя на скамейке с закрепленными ногами. То же с набивными мячами, с амортизатором, с преодолением сопротивления партнера. Упражнение в расслаблении мышц туловища.

Упражнение для ног. Выполнение и удержание стоек прыгуна 5-7 с. Полуприседания и приседания на носках, всей стопы с набивными мячами, мешками с песком и др. предметами (до 20% собственного веса). Приседание на одной ноге («пистолетик»). Выполнение: выпадов ногой (левой, правой) вперед, назад, в стороны; полушпагата, шпагата.

Упражнения со скакалкой: прыжки на двух ногах и с чередованием ног (60-90 и сериями).

Легкоатлетические упражнения. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением интенсивности. Бег под уклон, толкание ядра, метание диска, бег на средние дистанции. Бег с заданной частой шагов на 30-60 м. Бег по пересеченной местности.

Акробатические упражнения. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением сложности их выполнения. Стойки на руках, из стойки на руках переход на мостик.

Шпагат, сальто вперед и назад (с места и с разбега), колесо и т.д.

Упражнение на гимнастических снарядах и со снарядами. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением амплитуды, интенсивности и сложности координации движений.

Спортивные и подвижные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол). Совершенствование отдельных технических приемов в игре, двухсторонняя игра. Усложненные подвижные игры.

Плавание и прыжки в воду. Спортивные способы плавание: кроль и брасс. Плавание на 25-50 м и 100 м без учета времени. Прыжки в воду с вышки (3 м), выполнение сальто вперед, назад со стартовой тумбочки и метрового трамплина.

Велоспорт. Длительное передвижение до 20-25 км. Ускорения на коротких дистанциях до 300-500 м.

Общая лыжная подготовка. Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Повторение ранее пройденного материала в группах начальной подготовки. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Изучение поворота на параллельных лыжах, лыжные прогулки по пересеченной местности (до двух часов) с различной интенсивностью, чем ранее. Ускорения на коротких отрезках и дистанциях (от 300 до 500 м).

Упражнение на растягивание и расслабление. Повторение ранее пройденных упражнений с большей амплитудой движений.

Круговая тренировка. Основная задача, стоящая перед круговой тренировкой, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств по средствам выполнения комплексов упражнений. Комплекс для воспитания быстроты, рекомендованных ранее в группах начальной подготовки, выполняется по той методике, но в большем объеме за счет увеличения количества повторений «круга» и повышения скорости выполнения упражнений. Кроме того, используется комплекс упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств, содержащих восемь упражнений, сходных с основными движениями фаз прыжка на лыжах с трамплина, в которых проявляется взрывная сила; прыжки в глубину с последующим прыжком вверх; различные смены положений тела с прыжком вверх; бег 20 м в подъем; прыжки из положения стойки разгона лыжника-прыгуна у гимнастической стенки; приседание с отягощением; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и туловища, сидя на гимнастической скамейке. Каждое упражнение выполняется 15 с (бег – 3 отрезка) с интенсивностью 90-100%. Количество повторений «круга» по итогам занятий в подготовительном периоде – три раза, в соревновательном – два (в

предсоревновательном микроцикле – один), в переходном – два. Комплекс применяется в конце основной части второго занятия недельного микроцикла.

Специальная физическая подготовка.

На УТЭ существенно возрастает объем специальных тренировочных средств (на летне-осеннем этапе годичного цикла юные двоеборцы начинают прыгать с трамплинов с искусственным покрытием), в тренировке широко используются лыжероллеры и роликовые коньки. Прыжковая подготовка осуществляется на трамплинах К – 30, К – 50, К – 70, К - 90. Интенсифицируется гоночная подготовка, увеличивается объем нагрузок выполняемых в зоне ПАНО (порог анаэробного обмена), на соревновательной и около соревновательной скорости. Возрастает объем упражнений, выполняемых повторным и интервальным методами тренировки.

Учебно-тренировочные занятия по лыжному двоеборью имеют следующие разновидности: комбинированное занятие на гоночных и прыжковых лыжах; занятия на прыжковых лыжах; занятия на гоночных лыжах.

Специально-подготовительные упражнения на данном этапе различают следующие задачи:

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

Содержание спортивно-технической подготовки предполагают использование упражнений, рекомендованных для предыдущей группы с усложнением условий их выполнения.

Имитационные упражнения. Принятие стойки разгона положения прыжка в глубину с поворотом. Совершенствование стойки разгона на качающейся опоре. Прыжки в стойку приземления при соскоках с гимнастических снарядов, при прыжках на батуте, то же – с поворотом. Ходьба выпадами, удержание равновесия в стойке приземления на тресе. Принятие положения полета при прыжках в воду с вышки, с трамплина.

Освоение направления отталкивания. Стоя на лыжах в положении разгона, выполнить отталкивание с переходом в положение полета (лыжи имеют упор). Тренер страхует прыжок с помощью лонжи.

Круговая тренировка. Комплекс упражнений для формирования специальных двигательных навыков содержит до десяти упражнений, соответствующих по прилагаемому усилию в динамической направленности движениям основных фаз прыжка на лыжах с трамплина: удержание равновесия в стойках разгона и приземления на подвижной и неподвижной опорах; прыжки с опорой на руки в положении полета, то же – на низких брусьях. Кувырки вперед с последующим

принятием стойки разгона; прыжки вверх на ограниченной опоре с приходом в стойку приземления.

Выполняется одно упражнение две минуты с интенсивностью до 25-50 % от максимального возможного количества повторений за это время (индивидуально). При этом каждое повторение отдельного упражнения осуществляется с интенсивностью, максимально приближенной к той, которая необходима для выполнения конкретного движения прыжка на лыжах, с которым сходно данное упражнение. Количество повторений «круга» на одном занятии в специально-подготовительном этапе подготовительного периода – три раза, в соревновательном – один. Комплекс применяется в начале основной части последнего занятия недельного микроцикла.

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на УТЭ является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов техники прыжка с трамплина (аэродинамические качества полета, скорость отталкивания, угол вылета) и техники конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

Основными тренировочными средствами технического совершенствования являются прыжки с трамплина (в усложненных и облегченных условиях) и имитационные упражнения (отработка аэродинамической стойки разгона, приобретение навыка скольжения на искусственном покрытии на прыжковых лыжах; отработка отталкивания с укороченного разгона на маленьких трамплинах; имитация фазы полета в зале с применением лонжи, с помощью разного рода статических упражнений; отработка приземления с помощью упражнений на местности и на снегу, трамплине с искусственным и снежным покрытием; имитационные упражнения, направленные на совершенствование техники прыжка при спрыгивании с уступов различной высоты и т.д.).

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения коньковыми лыжными ходами на тренировках и в соревнованиях, применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище.

В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На учебно-тренировочном этапе совершенствование гоночной техники теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

4.1.3. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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

Общая физическая подготовка.

На этапах ССМ и ВСМ основными средствами общей физической подготовки являются: упражнения скоростно-силовой направленности, выполняемые в различных условиях (прыжки через препятствия, многоскоки, упражнения на тренажерах, упражнения с отягощениями); упражнения направленные на развитие силы и силовой выносливости (упражнения на тренажерах, динамические упражнения с отягощениями 30-40%, 50-60%, 80-90% от максимального усилия, статические упражнения и т.д.); упражнения направленные на развитие

координационных способностей (гимнастические и акробатические упражнения), упражнения направленные на развитие аэробной производительности, в первую очередь экономичности аэробного механизма энергообеспечения (бег в сочетании с имитацией и ходьбой по пересеченной местности, велокросс, плавание, гребля и т.д.).

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные). Повторение упражнений, пройденных на предыдущих этапах спортивной подготовки, со значительным усложнением координации движений, увеличением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, а также достижение взаимосвязи общеразвивающих упражнений со спецификой вида спорта.

Специальная физическая подготовка.

На этапах ССМ и ВСМ в подготовке лыжников-двоеборцев преобладают специальные тренировочные средства. На летне-осеннем этапе годового цикла прыжковая подготовка квалифицированных двоеборцев осуществляется на трамплинах различной мощности с искусственным покрытием, в тренировке широко используются бег по пересеченной местности, лыжероллеры и роликовые коньки, значительный объем работы выполняется с интенсивностью близкой к соревновательной. На осенне-зимнем этапе годового цикла и в соревновательном периоде прыжковая подготовка осуществляется на трамплинах К – 70, К – 90, К – 120. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства существенно увеличивается объем соревновательных нагрузок. Основная гоночная подготовка осуществляется на трассах с большим перепадом высот. Значительное время уделяется развитию силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса (передвижение на лыжах без палок, передвижение одновременными ходами). Основное внимание уделяется интенсивным тренировкам (на уровне ПАНУ, на около соревновательной скорости).

Специально-подготовительные упражнения применяются с целью совершенствования темпо-ритмической структуры отталкивания и техники прыжка на лыжах с трамплина в целом. Содержание занятий по спортивно-технической подготовке включает упражнения, рекомендованные для предыдущих групп спортивной подготовки, с акцентом на увеличение амплитуды движений, ритма и интенсивности их выполнения. При этом необходимо широко использовать сопряженный метод воздействия, совершенствуя технические навыки одновременно с воспитанием необходимых для лыжника-двоеборца физических качеств. С этой целью из рекомендованных ранее упражнений применяются преимущественно те, которые близко сходны с двигательными действиями соответствующих приемов техники лыжника-двоеборца.

Дальнейшее совершенствование спортивно-технических навыков предполагает использование современных технических средств – различных тренажеров (подвижная тележка), лыжероллеры, прыжки на трамплине с искусственным покрытием), позволяющих моделировать действие сил в различных фазах прыжка на лыжах с трамплина и объективно фиксировать характеристики отталкивания с помощью тензо- и телеметрии, динамографии и видеозаписи.

Техническая подготовка.

На этапах ССМ и ВСМ целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника-двоеборца, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов. Педагогические задачи технической подготовки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства сводятся к следующим:

1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника-двоеборца;

2) обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) в процессе лыжной гонки;

3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.

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

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

Для совершенствования техники передвижения на лыжах в процессе гонки в подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с

приспособлениями (лыжероллеры, роликовые коньки). С выходом на снег (в процессе «вкатывания») совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В учебно-тренировочное занятие включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

4.1.4. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

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

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

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

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психологическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств общей физической подготовки в режиме дня, средств культурного отдыха и развлечения. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Развитие волевых качеств помогает преодолевать препятствия и регулировать усилия воли, как на тренировках, так и в соревнованиях. Волевые качества проявляются в целеустремленности, выдержке, решительности, самообладании, инициативности и дисциплинированности. Идейное воспитание и укрепление волевых качеств неразделимы, в равной степени активно влияют на формирование личности спортсмена.

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

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

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

– состояние пониженной активации прямо противоположно реакции, описанной выше, и проявляется в депрессии и апатии, в пассивности, в физической

и душевной расслабленности, а также в стремлении уклониться от соревнований. Это состояние возникает как результат нежелания прыгать, вызванного сильными отрицательными эмоциями или двигательной активацией.

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

Предстартовое и стартовое состояние сильно влияет на качество прыжка. Поэтому в процессе учебно-тренировочных занятий необходимо обращать большое внимание на способность спортсменов регулировать это состояние.

4.2. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка связана с другими видами подготовки как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

Освоение теоретических знаний в процессе подготовки спортсменов происходит на всех этапах спортивной подготовки. Учебный материал должен быть построен с учетом индивидуальных особенностей и уровнем развития обучающихся.

В приложении № 5 к методическим рекомендациям представлен рекомендуемый учебно-тематический план, темы по теоретической подготовке.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Лыжное двоеборье – зимний олимпийский вид спорта, включающий в себя прыжки на лыжах со специально оборудованных для этого трамплинов и лыжную гонку свободным стилем.

Учебно-тренировочный процесс 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 учебно-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 учебно-тренировочных занятий, различное воздействие на организм. Поэтому в лыжном двоеборье к спортсменам предъявляются особо серьезные требования, которыми следует руководствоваться на протяжении многолетней круглогодичной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжное двоеборье» основаны на особенностях вида спорта «лыжное двоеборье» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «лыжное двоеборье», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «лыжное двоеборье» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжное двоеборье» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжное двоеборье».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 № 1144н;

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель», «Тренер», «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» или Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации № 916н.

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).

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Список библиографических источников:

1. Боженинов, О.М., Жиляков А.А., Основные направления совершенствования техники прыжка на лыжах: Методические рекомендации. – М: ЦНИИС, РГАФК, 1993.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Торговый дом «Советский спорт», 2019. – 216 с.
4. Грозин Е.А. Методика обучения прыжкам на лыжах // Лыжная подготовка и лыжный спорт. – Л., 1981.
5. Гюртлер Р. Методика тренировки в прыжках на лыжах // Реферативный сборник. – № 10. - Австрия, 1998.
6. Денот Я., Симон М., Гассер Х. Проблемы оптимизации фазы полета в прыжках на лыжах с трамплина // Спорт и биомеханика. – № 3-4. – Швейцария, 1987.
7. Жиляков А.А. Скоростно-силовая подготовка лыжника-двоеборца // Материалы IX научно-практической конференции по проблемам физического воспитания и спортивной медицины. – Архангельск, 1988.
8. Зебзеев, В.В. Методика технической подготовки юных прыгунов на лыжах с трамплина: монография [Текст] / Вл. В. Зебзеев, О.С. Зданович, Вик. В. Зебзеев. – Пермь, Издательско-полиграфический комплекс «ОТ и ДО», 2016. – 86 с.
9. Злыднев, А. А. Средства тренировки общей и специальной направленности в подготовке квалифицированных лыжников-двоеборцев [Текст] / А.А Злыднев, Г.Г. Захаров // Паралимпийское движение в России на пути к Сочи-2014: проблемы и решения: сб. матер. науч.-практ. конф. – СПб.: ФГУ СПбНИИФК, 2013. – С. 40-44.
10. Иванников Н.Г. Методика обучения и отбора юных лыжников-прыгунов на этапе начальной подготовки: Методические рекомендации. – М., 1983.
11. Кузнецов, В.А. Специальная физическая подготовка прыгунов на лыжах с трамплина[Текст] / В.А. Кузнецов. – Чусовой: Чусовая типография, 2009. – 42 с
12. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
13. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

14. Масальгин Н.А., Фалалеев А.Г., Жиликов А.А. Зависимость между взрывной силой и длиной прыжка на лыжах с трамплина у лыжников-прыгунов в различные периоды тренировки // Теория и практика физической культуры. – № 4. – 1993.

15. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: [Текст]: монография / М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

16. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта [Текст]: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 203 с

17. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

18. Пальчевский В.Н., Демко Н.А., Корнюшко С.В. Лыжные гонки: новичку, мастеру, тренеру. – Минск, 1996.

19. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

20. Прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье: Программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Под ред. Грозина Е.А. – Л., 1978.

21. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт: Учебник – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.

22. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

23. Фарбей, В.В. Система подготовки спортсменов в зимних многоборьях (лыжное двоеборье или северная комбинация) [Текст]: монография. Ч.2 / В.В. Фарбей. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. – 211 с.

Перечень интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/> – Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/> – Всемирное антидопинговое агентство;
4. <http://www.roc.ru/> – Олимпийский комитет России;
5. <http://www.olympic.org/> – Международный Олимпийский комитет;
6. <https://www.skijumpingrus.ru/> – Общероссийская общественная организация «Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России».

Методические указания

Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова– Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdnie.pdf)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1 к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план

№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					
		6	8	16	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	183	205	286	290	340	400
2.	Специальная физическая подготовка	35	44	313	316	460	550
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	17	48	78	140	234
4.	Техническая подготовка	82	128	139	178	160	268
5.	Тактическая подготовка	3	4	6	9	12	12
6.	Теоретическая подготовка	3	4	6	9	20	10
7.	Психологическая подготовка	3	4	6	11	16	20
8.	Контрольные мероприятия	-	4	4	9	10	26

	(тестирование и контроль)						
9.	Инструкторская практика	-	-	3	9	16	18
10.	Судейская практика	-	-	3	9	16	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	5	9	20	40
12.	Восстановительные мероприятия	-	2	4	9	38	68
Общее количество часов в год		312	416	823	936	1248	1664

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>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; ...</p>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>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;</p>	В течение года

		формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; ...	
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); ...	В течение года
2.3.
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),	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

	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 зрителей и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: 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
3.3.
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 мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов; ...	В течение года
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки
5.1.

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам	формируется ежегодно тренером-преподавателем	<p>При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; - на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».</p> <p>2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу</p>	По плану «РУСАДА»	<p style="text-align: center;">Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/</p>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».	По плану «РУСАДА»	<p style="text-align: center;">Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/</p>

мастерства	2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу. 3. Сдача допинг проб по требованию		
Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам	формируется ежегодно тренером-преподавателем	При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены: - на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; - на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу. 3. Сдача допинг проб по требованию	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/

Приложение № 4
к методическим рекомендациям

План инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Направление работы	Мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	2. Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	2. Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	тактики вида спорта		
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	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	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и

			соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	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	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода 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.
