

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«Московское среднее специальное училище олимпийского резерва № 2 (колледж)»
Департамента спорта города Москвы
(ГБПОУ «МССУОР № 2» Москомспорта)



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Лыжное двоеборье»**

Москва
2023

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по лыжному двоеборью с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 г. № 950 (далее – 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, а так же создание организационно-методических условий для обеспечения спортивной подготовки на этапах подготовки, включая подготовку спортсменов высокой квалификации, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

Данная программа является основным документом, регламентирующим организацию тренировочного процесса в МСС УОР №2, определяющим основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе. На ее основе разрабатываются остальные документы планирования спортивной подготовки, включая индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Она рассчитана на _____ лет и ставит конечной своей целью подготовку спортсменов высокой квалификации, резерва сборных команд Российской Федерации.

При разработке настоящей программы использованы результаты научных исследований и практической деятельности ведущих тренеров по подготовке спортсменов различных возрастных групп, данные научных исследований по теории и методике юношеского спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии и психологии, теории и методики спортивной тренировки, педагогики, биохимии и биоэнергетического обеспечения двигательной деятельности.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки разработана, исходя из следующих принципов:

- Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки,

объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- Принцип вариативности - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа включает нормативную часть, систему контроля и зачетные требования, информационное обеспечение, рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки спортсменов в МСС УОР №2.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Подготовка квалифицированных спортсменов по виду спорта «лыжное двоеборье» является многолетним процессом, рассчитанным на 10-12 лет работы, и предусматривает выполнение занимающимися определенных требований в соответствии с этапом подготовки и их возрастно-квалификационными особенностями (табл.1).

При осуществлении спортивной подготовки в УОР установлены следующие этапы: этап начальной подготовки; тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства. Для каждого этапа установлены продолжительность и минимальный возраст зачисления в группы.

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

Таблица 1

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

Объем программы

Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Спортивная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями Федеральных стандартов и основанной на них программы спортивной подготовки, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие (тренировка). Предельно допустимые объемы тренировочных нагрузок по этапам подготовки и годам подготовки лыжников двоеборцев приведены в табл.2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

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	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

Учебно-тренировочные занятия

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. В частности, Федеральным стандартом спортивной подготовки предусмотрены тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям (продолжительностью от 14 до 21 дня в зависимости от этапа подготовки и уровня соревнований) и специальные тренировочные сборы, в частности, по общей или специальной физической подготовке, восстановительные, для комплексного медицинского обследования, просмотрные тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий, предусмотренных Федеральным стандартом спортивной подготовки

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным	-	14	18	18

	соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования

Важнейшей составной частью спортивной подготовки спортсменов являются соревнования, которые не только синтезируют результаты тренировки, но и представляют возможность объективно оценивать их эффективность. Соревнования планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Федеральным стандартом установлены следующие требования к показателям соревновательной нагрузки с учетом возраста спортсменов и этапа многолетнего спортивного совершенствования (табл.4).

По мере роста квалификации спортсменов на этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает и меняется их характер. В соревновательную практику вводятся отборочные и главные соревнования, играющие значительную

роль на этапе спортивного совершенствования и, в еще большей степени, на этапе высшего спортивного мастерства.

Требования к участию спортсменов в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжное двоеборье, установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки

Таблица 4

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

* Локальный акт. Приложение к решению тренерского совета ГБПОУ «МССУОР №2» Москомспорта от 12 декабря 2023 года

Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «лыжное двоеборье» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (приложение №1). Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев

единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе (табл. 5).

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

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	49-56	44-53	44-52	28-33	27-33	22-27
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-19	17-20	16-20	29-37	35-39	31-38
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	4-5	6-8	8-10	10-12	14-16
4.	Техническая подготовка (%)	24-31	26-29	20-25	19-23	12-16	14-17
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля (табл. 6)

Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные	В течение года

		программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 2 к Примерной программе). В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией). Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебнотренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

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. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раз в год	Пример программы мероприятия (приложение №1). Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа; фото/видео
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/athletes/online-course.php
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ . Собрания можно проводить в онлайн формате с показом Презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.

	антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 .Веселые старты «Честная игра»	1 -2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1). Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа; фото/видео
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/athletes/online-course.php
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назн ачен ию	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 -2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание « Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ . Собрания можно проводить в онлайн формате с показом Презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1 .Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/athletes/online-course.php
	2.Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» « Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Планы инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится, начиная с учебно-тренировочного этапа в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника

тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Учебно-тренировочные группы:

- Привитие инструкторских и судейских навыков.
- Овладение терминологией лыжного двоеборья.
- Развитие способности наблюдать за техническим выполнением упражнений.
- Проведение разминки.
- Овладение навыками организации и проведения соревнований.
- Изучение основных правил вида спорта и соревнований, ведение протоколов соревнований.
- Судейство личных и командных соревнований.
- Шефская работа с занимающимися младших этапов подготовки.
- Ведение дневника самоконтроля и анализ тренировочной и соревновательной нагрузки.

Группы совершенствования спортивного мастерства

- Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований в группах начальной подготовки.
- Проведение разминки.
- Проведение занятий по физической подготовке.
- Проведение занятий по лыжному двоеборью в качестве помощника тренера.
- Индивидуальная работа с занимающимися младших этапов подготовки над совершенствованием техники.
- Ведение журнала занятий.
- Составление конспекта занятий.
- Составление комплекса учебно-тренировочных занятий для разминки, различных частей тренировки, подбор упражнений для совершенствования технических приемов.
- Судейство внутренних соревнований в спортивной школе в качестве судьи, секретаря.
- Судейство городских (областных, краевых, республиканских) соревнований в качестве судьи.

Группы высшего спортивного мастерства

- Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований в тренировочных группах.
- Проведение занятий в группах начальной подготовки и тренировочных группах по любому разделу тренировки в качестве тренера, по собственному конспекту.
- Индивидуальная работа технико-тактического плана с занимающимися младших этапов подготовки.
- Ведение спортсменов в качестве тренера на соревнованиях занимающихся групп начальной подготовки и тренировочных групп.
- Изучение всех нюансов правил соревнований.
- Судейство внутренних соревнований в спортивной школе в качестве главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря.
- Судейство городских (областных, краевых, республиканских) соревнований в качестве судьи или секретаря.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 7

№ п/п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки	Ответственный
УТГ				
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	В соответствии с учебно-тренировочным планом	Тренер
Группы ССМ, ВСМ				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В соответствии с учебно-тренировочным планом	Тренер
2	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с учебно-тренировочным планом	Тренер

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологический контроль в системе подготовки спортивных резервов основывается на принципе комплексного изучения состояния организма, применения функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений. Его эффективность обеспечивается параллельными исследованиями в лабораторных условиях и в реальной обстановке спортивных занятий. Конкретный план мероприятий по врачебному контролю, оценку и трактовку результатов врачебных исследований и врачебно-педагогических наблюдений совместно проводят врач и тренер-преподаватель.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований: первичного; ежегодных углубленных; дополнительных; этапного, текущего и срочного контроля.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям спортом состояния здоровья и уровня физического развития.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся два раза в год. Основными задачами углубленного медицинского обследования (УМО) юных спортсменов являются:

- проверка воздействия систематической спортивной подготовки на состояние здоровья и физическое развитие юных спортсменов, в частности, для оценки влияния предшествующего этапа тренировки;
- определение уровня физической работоспособности на основе использования функциональных проб и тестов;
- изучение динамики развития физической и функциональной готовности к предстоящим соревнованиям;
- предупреждение развития физического перенапряжения благодаря своевременному выявлению его признаков и рекомендациям по коррекции режима тренировки;
- выявление нуждаемости в лечении или медицинской реабилитации;
- назначение и проведение необходимых лечебно-профилактических мероприятий.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена.

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 4 раза в год. Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме юного спортсмена в процессе тренировочных занятий. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы и т.п.). Применяются наиболее простые методы, исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

Основной целью срочного контроля является оценка срочных изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления (до 2 часов после окончания занятия). При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие – непосредственно в процессе тренировки.

В комплекс показателей медико-биологического контроля целесообразно включать следующие:

- антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой

массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и станковая динамометрия);

- показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЭКГ);
- показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, теппинг-тест, острота зрения, пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора);
- показатели клинико-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови).

Врачебные обследования юных спортсменов проводятся не реже одного раза в 6 месяцев. За 2-3 дня до начала соревнований проводится обследование участников соревнований. Тренеры составляют график проведения врачебных обследований совместно с главным врачом медицинского центра. Не рекомендуется проводить обследования после напряженной тренировки. Желательно, чтобы они начинались в утренние часы или через 3-4 часа после приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, для девушек - в первые 1-2 дня менструации. После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемого; рекомендации по режиму и методике занятий; показания и противопоказания; допуск к занятиям и соревнованиям; лечебные и профилактические назначения; направления на повторные обследования и к врачам по специальностям.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются большие и средние нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же специалисты;
- схема выполнения теста не должна меняться, оставаясь постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны подбираться с таким расчетом, чтобы спортсмен достигал полного восстановления после предыдущей попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте (в каждой попытке) максимально возможный результат.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся лыжным двоеборьем и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;
- наблюдение за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании тренировочного процесса групп и спортсменов-двоеборцев высокой квалификации;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами.

Программа текущего врачебного контроля

Таблица 8

Показатели	Методы
Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы	Электрокардиография (в покое и после физической нагрузки) Контроль ЧСС и АД
Индекс массы тела	Контроль длины и массы тела

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление нормального функционирования организма и его работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок является неотъемлемой частью процесса подготовки, не менее важной, чем рациональный режим нагрузок. В проблеме восстановления работоспособности выделяются три основных аспекта: обеспечение наиболее быстрого и полного восстановления функционального состояния и мышечной работоспособности условиях соревнований; рациональное сочетание тренировочных и восстановительных средств в тренировочном процессе; восстановление после перенесенных заболеваний, травм, физического перенапряжения. При отборе средств восстановления весьма важно предусмотреть рациональное сочетание средств общего и локального воздействия. Целесообразно применять не отдельные средства восстановления, а комплексное воздействие на организм спортсмена.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла. Система профилактико-восстановительных мероприятий является составной частью тренировочного процесса, носит системный и комплексный характер и включает в себя педагогические, медико-биологические и психологические средства, использование которых определяется

срочным эффектом конкретной нагрузки, задачами тренировочного этапа, состоянием здоровья спортсмена, уровнем его подготовленности, индивидуальными особенностями.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировочного процесса остальные средства восстановления оказываются неэффективными или малоэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение каждого отдельного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах годичного цикла.

Под рациональным построением тренировочного занятия подразумевается:

- выполнение полноценной разминки, что обеспечивает оптимальное течение текущего восстановления;
- индивидуальный подбор заключительной части занятия, что влияет на эффективность послерабочего восстановления;
- активный отдых и расслабляющие упражнения в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии;
- использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления лежа в оптимальной позе на кушетке или в воде;
- использование упражнений, создающих положительный эмоциональный фон, стимулирующий высокий уровень выполнения основной тренировочной работы и более активное восстановление;
- использование во время активного отдыха (а также в переходном периоде) неспецифических эмоциональных упражнений, способствующих устранению психической усталости.

Рациональное построение тренировочного цикла предусматривает:

- строгое соответствие функциональным возможностям;
- необходимое сочетание общих и специальных средств;
- волнообразность и вариативность нагрузки;
- широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных восстановительных циклов.

На динамику восстановительных процессов оказывают влияние:

- разнообразие условий тренировочных занятий и активного отдыха (стадион, лес, парк, бассейн, река, озеро и др.);
- использование различных снарядов и мест занятий (газон, синтетические покрытия и пр.), что обеспечивает увеличение объема тренировочной работы и уменьшение нагрузки на опорно-двигательный аппарат;
- оптимизация внешних условий, снижающих нагрузку на психическую сферу и способствующих более быстрому восстановлению (освещенность, окраска стен, пола, устройства для отдыха, музыка и т.п.).

Медико-биологические средства приобретают особо важное значение при двух-трехразовых занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или значительными объемами тренировочной работы. Они

назначаются врачом и используются под его наблюдением. Медико-биологические средства включают в себя:

- рациональное питание с дополнительным введением витаминов в зимне-весенний период и в период напряженных тренировок;
- физические факторы.

Питание является одним из основных факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмен претерпевает значительные изменения. При составлении пищевого рациона необходимо учитывать региональные особенности питания, потребности с учетом пола, возраста и размеров тела, индивидуальные особенности пищеварения, способности к накоплению жира, метаболические превращения пищевых веществ и ежедневный уровень энерготрат. Для юных спортсменов желательно четырехразовое питание. Причем пищу следует принимать за 1-2 ч до сна, за 2-2,5 ч до тренировки и спустя 30-40 мин после нее.

При разработке рационов питания нужно предусмотреть следующее:

- снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующее ее расходованию в процессе физических нагрузок;
- соблюдение сбалансированности питания по аминокислотам, входящим в состав белковых продуктов, выгодных взаимоотношений в жирно-кислотной форме диеты, рациональных соотношений в спектре минеральных веществ, количестве основных пищевых веществ, витаминов и микроэлементов;
- выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) на периоды интенсивной тренировки, подготовки к соревнованиям, соревнований и на восстановительный период;
- индивидуализацию питания в зависимости от морфофункциональных особенностей спортсмена, состояния его пищеварительного аппарата, вкусов и привычек.

Питание должно быть подчинено режиму дня и направленности тренировки. При силовой и скоростно-силовой тренировке спортсмен должен получить 1,5 г белка на 1 кг массы тела. При совершенствовании выносливости следует уменьшить прием продуктов, богатых содержанием жиров, а из углеводов следует принимать фруктозу. В период высоких нагрузок возрастает потребность в минеральных веществах: суточная потребность в железе равна 20 мг, кальция — 1-1,75 г, магнии — 0,8 г, фосфоре — 1,5-2,5 г, хлористом натрии — 20 г.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. При выполнении физических нагрузок, кроме того, происходят значительные сдвиги в минеральном обмене организма, что определяет повышенную потребность в некоторых минеральных веществах: фосфор, кальций, магний, калий, натрий и железо. В настоящее время разработаны специально для применения тяжелых физических нагрузках и хорошо себя зарекомендовали в спортивной практике витаминные комплексы с минеральными веществами. В период интенсивных тренировок комплексы витаминов целесообразно принимать по 1-2 драже 2-3 раза

в день после еды. При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, рекомендуется проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма витаминами: в течение 5-7 дней спортсмены дополнительно ежедневно получают по 4-5 штук поливитаминного драже.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены: женьшень, золотой корень, элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и некоторые другие растения. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, вследствие чего улучшается память и соответственно способность к обучению, улучшается деятельность органов чувств и, что особенно важно, физическая и психическая работоспособность.

Суточная потребность спортсменов в витаминах (в мг)

Таблица 9

Возраст спортсменов (лет)	Витамины				
	B ₁	B ₂	B ₆	PP	C
11-13	1,7	2,8	2,0	25,0	100
14-17	1,9	3,4	2,2	30,0	110
18-25	3,0	4,0	2,5	30,0	150-200

Суточная потребность в минеральных элементах (в г)

Таблица 10

Группы спортсменов	Минеральные вещества					
	Фосфор	Кальций	Магний	Калий	Железо	Хлористый натрий
Юные (14-17 лет)	3,0	1,6	0,3	3,0	10,0	10,0-15,0
Взрослые	4,0	2,0	0,8	5,0	20,0	20,0-25,0

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Душ необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение 5-10 мин, постепенно повышая температуру воды. Финскую сауну или парную баню рекомендуется использовать накануне дня отдыха (так как самая благоприятная реакция организма после бани наступает через сутки).

Продолжительность пребывания в парной бане – не более 20 мин, с3-4 заходами по 5-6 мин каждый. После каждого захода необходимо насухо вытереть тело, немного посидеть или полежать, завернувшись в простыню. Можно также использовать парную баню за 5-6 дней до старта – хорошо прогреться, сделав 2-3 захода до 7-8 мин каждый с последующим массажем в течение 30 мин.

Назначать и осуществлять физиотерапевтические процедуры могут только специально подготовленные медицинские работники. Необходимо также помнить, что передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванна) назначаются врачом не чаще одного-двух раз в неделю.

Среди гигиенических мероприятий существенное место занимает организация режима быта и дня в зависимости от числа тренировочных занятий, их характера и т.п. Рациональный режим дня спортсмена предусматривает построение собственно тренировки, сочетание нагрузки и отдыха во всех разнообразных видах спортивной деятельности, содержание и продолжительность отдыха, личную гигиену спортсмена и пр.

Психологические средства направлены на быстрейшую нормализацию нервно-психологического статуса спортсмена после напряженных тренировок и особенно соревнований, что создает необходимый фон для восстановления функций физиологических систем и работоспособности. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся. Хорошо организованный досуг оказывает значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и т.п. Должна быть исключена перегрузка психики спортсмена постоянными напоминаниями о характере предстоящих соревнований, их значении, необходимости победы и т.д. Как правило, такое психологическое давление ничего, кроме вреда, не приносит.

Для рационального применения психологических средств в восстановительном периоде (и в тренировочном процессе в целом) целесообразно составление индивидуальных «психологических» карт, учитывающих индивидуальную психическую реакцию как на отдельные воздействия, так и на их комплексные мероприятия.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона. Существует ряд методов, основанных на внешних периферических реакциях, позволяющих спортсмену достичь различной степени расслабления или напряженности, при этом изменяется и его внутреннее эмоциональное и физиологическое состояние. Основная часть работы по созданию положительного эмоционального фона ложится на тренера,

который должен создать доброжелательную товарищескую обстановку, учитывать психологическую совместимость юных спортсменов.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, которая может оцениваться как на основе субъективных ощущений юных спортсменов, так и объективных показателей (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

При отборе средств восстановления весьма важно предусмотреть рациональное сочетание средств общего и локального воздействия. Целесообразно применять не отдельные средства восстановления, а комплексное воздействие на организм спортсмена. Тренеру необходимо помнить, что средства восстановления целесообразно использовать лишь при снижении работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Планирование применения средств восстановления после нагрузок на этапах многолетней тренировки:

Тренировочный этап (1-2 год обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня, питание. Витаминизация.

Тренировочный этап (3-5 года обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, искусственная гипоксия и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапа совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения лыжников двоеборцев, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Фармакологическое обеспечение двоеборцев в условиях тренировочной и соревновательной деятельности

Таблица 11

Периоды/Препараты	Этапы тренировочной и соревновательной деятельности			
	Базовый	Развивающий	Специализированный	Соревновательный
1. Витамин	++	+++	+	+
2. Энергетические вещества	+	++	++	+++
3. Адаптогены	+	+	+	+
4. Ноотропы	+	+		
5. Препараты пластического действия	+++	++	+	
6. Антиоксиданты		+	+	+
7. Антигипоксанты		+		+
8. Иммуномодуляторы	+	+	+	+

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжное двоеборье» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжное двоеборье»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

(далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки**

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.8.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			20	17	20	17
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			25	20	25	20

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.20	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица 14

Таблица 14				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из	количество	не менее	

	положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			55	50
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.05	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			65	57
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

V. Рабочая программа

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

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретический материал распределяется на весь период подготовки тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки вносятся необходимые коррективы.

Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и др. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

Содержание занятий по теоретической подготовке

Таблица 16

Темы занятий
1. История лыжного двоеборья: формирование лыжного двоеборья как вида спорта; лыжное двоеборье в Мировых чемпионатах и Олимпийских играх; лидеры российского и международного рейтинга.
2. Единая всероссийская спортивная классификация
3. Терминология лыжного двоеборья
4. Оборудование и инвентарь
5. Техника безопасности и профилактика травматизма: техника безопасности на лыжероллерах, на лыжах, соответствие инвентаря требованиям безопасности, оказание первой медицинской помощи при несчастном случае.
6. Общая характеристика спортивной тренировки: понятие о тренировке, ее цель, задачи, основное содержание
7. Средства и методы тренировки: ОФП и СФП, основные методы тренировки, особенности тренировки в лыжном двоеборье
8. Основы техники лыжного двоеборья
9. Тактическая подготовка двоеборцев
10. Спортивный режим: распределение физической нагрузки, питание, восстановительные мероприятия.
11. Закаливание организма: значение и основные правила закаливания
12. Медицинский контроль и самоконтроль: самочувствие, пульсометрия, диспансерное обследование.
13. Ведение дневника спортсмена: задачи, цели, форма
14. Правила соревнований: организация, проведение и судейство
15. Применение технических средств: видеопросмотр материалов о международных стартах

(анализ техники ведущих спортсменов), видеосъемка тренировки с целью анализа и корректировки техники и тактики спортсмена.
16. Планирование тренировки: цель планирования, виды и формы планов
17. Контроль и учет в спортивной тренировке
18. Психологическая подготовка

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов техники прыжка с трамплина (аэродинамические качества полета, скорость отталкивания, угол вылета) и техники конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

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

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения коньковыми лыжными ходами на тренировках и в соревнованиях, применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

На тренировочном этапе совершенствование гоночной техники теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма спортсмена. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у спортсмена формируется

рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Физическая подготовка

Физическая подготовка - основная и неотъемлемая часть общей подготовки двоеборцев на всех этапах спортивного совершенствования, создающая основу для достижения высоких результатов.

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности.

Общая физическая подготовка имеет существенные отличия от специальной, и, решая свои задачи, должна обязательно учитывать специфику избранного спортсменом вида спорта – лыжного двоеборья. Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма спортсмена;
- повышение необходимых двоеборцу физических качеств;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряженной тренировочной работе и во время соревнований.

ОФП помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства. Особенно большое значение имеет ОФП в тренировке начинающих юных двоеборцев.

Средства общей физической подготовки (ОФП): ежедневная утренняя гигиеническая зарядка, разнообразные упражнения из других видов спорта, серьезное отношение к урокам физкультуры, участие в общешкольных спортивных мероприятиях, самостоятельные прогулки на лыжах, посещение катков, зимой игры в хоккей, длительные прогулки на свежем воздухе, пробежки, кроссы, катание на роликах, плавание, гребля, рыбная ловля, игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, аэробика и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе подготовки спортсмена к соревнованиям в избранном виде спорта – в лыжном двоеборье. Она направлена на развитие тех групп мышц и систем организма, которые являются ведущими в соревновательной деятельности. СФП неразрывно связана с ОФП, и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо обе стороны физической подготовки. Чем выше у двоеборца уровень развития ОФП и СФП, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков.

Специальная физическая подготовка должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц,
- повышение специальной выносливости,
- устранение недостатков физического развития,

- развитие специальных качеств двоеборца: специальной скоростной и силовой выносливости, координированности, равновесия.

При планировании тренировочных нагрузок необходимо иметь в виду, что они могут носить восстанавливающий, поддерживающий, развивающий и соревновательный характер.

Интенсивность циклических нагрузок должна быть в следующих пределах от максимальных индивидуальных показателей ЧСС:

- восстанавливающая – 60-75%
- поддерживающая – 75-85%
- развивающая – 85-92%
- соревновательная – 90-100%

Восстанавливающие нагрузки способствуют восстановлению функций организма спортсмена во время его перехода от соревновательного периода к подготовительному. Этот режим тренировки является активным отдыхом. Является ведущим на переходном этапе подготовки и в восстановительных микроциклах.

Поддерживающие нагрузки повышают функциональные возможности организма двоеборца. Этот режим занимает ведущее место на общеподготовительном этапе подготовки.

Развивающие нагрузки вызывают большие функциональные сдвиги в организме двоеборца. Этот режим работы активно используется на специально-подготовительном этапе и в развивающих микроциклах.

Соревновательные нагрузки подводят функции организма к предельным. Этот режим занимает ведущее место в соревновательном периоде.

Указанные режимы тренировки используются двоеборцами любой квалификации, поскольку легко индивидуализируются.

Методические особенности физической подготовки двоеборцев на этапах многолетней подготовки:

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На этом этапе подготовки лыжника-двоеборца значительно увеличивается объем тренировочных средств, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. Широко применяются прыжковые упражнения (многоскоки, прыжки через барьеры, ускорения на коротких отрезках, прыжки в глубину, акробатические упражнения, прыжки на батуте и др.). Для развития силы применяются упражнения с отягощениями.

Для развития общей выносливости применяются циклические упражнения аэробной направленности: бег, ходьба, плавание, гребля. По-прежнему большое внимание в тренировочном процессе необходимо уделять спортивным играм волейболу, баскетболу, гандболу, футболу и др.

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

Прыжковая подготовка осуществляется на трамплинах К – 30, К – 50, К – 70, К – 90.

Интенсифицируется гоночная подготовка, увеличивается объем нагрузок выполняемых в зоне ПАНО, на соревновательной и около соревновательной скорости. Возрастает объем упражнений, выполняемых повторным и интервальным методами тренировки.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

На данных этапах в подготовке лыжников-двоеборцев преобладают специальные тренировочные средства.

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

На осенне-зимнем этапе годичного цикла и в соревновательном периоде прыжковая подготовка осуществляется на трамплинах К – 70, К – 90, 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 ПАНО, на около соревновательной скорости).

Тактическая подготовка

Лыжное двоеборье имеет свою специфику, заключающуюся в особенностях проведения соревнований в естественных природных и погодных условиях. Основным «соперником» двоеборца часто являются изменения внешней среды (силы и направления ветра, температуры воздуха, условий скольжения и т.п.), которые усложняют выполнение прыжков на лыжах, прохождение соревновательной дистанции и могут привести к ухудшению психофункционального состояния и ошибкам, снижению результативности выступления на соревнованиях.

Тактическая подготовка – это разучивание и совершенствование способов и приемов ведения спортивной борьбы, развитие способности выбирать и применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умение, навыки.

Под тактическими знаниями подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые двоеборец использует при изменившихся обстоятельствах.

Тактическое мышление развивается в единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков. Тактическое мышление проявляется (выражается) в способности спортсмена, восприняв возникшие изменения, быстро оценить новую ситуацию и переработать эту информацию, существенную для решения тактической задачи, и главное, – кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

Не менее значимыми являются проявления тактического мышления в способности двоеборца организовать подготовку к выступлению, а во время соревнований свои поведение и действия при изменении условий внешней среды и психического состояния. Варианты возникающих изменений во внешней среде и в состоянии психики соревнующихся хорошо известны, в целом предсказуемы. Спортсмен должен хорошо знать не только возможные изменения, но и содержание вариантов тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений.

Знания по тактике, только накопленные, но не подкрепленные личным двигательным опытом спортсмена, не могут значительно положительно повлиять на спортивный результат. Высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются состязания. Наибольшее внимание и время отдаются тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям, и между основными соревнованиями. Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство, – это систематическое участие в соревнованиях различного ранга. Тактического мастерства также невозможно добиться без необходимого развития различных психических процессов и функций: восприятия, представления, воображения, памяти, внимания, мышления, психомоторики.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена.

Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

У юных спортсменов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Выходя на старт соревнования любого масштаба, спортсмены непременно волнуются. Их беспокоят тактика противника, оценка зрителей, выполнение элементов техники, уровень наступающего утомления. Необходима уверенность в своих силах, решительность, чтобы побороть волнение и вести спортивную борьбу за победу, за достижение запланированного результата. Необходимо стимулировать воспитанников на самостоятельные решения сложных задач, возникающих в тренировочном процессе и соревнованиях.

В спортивной жизни все внимание отводится победителям, поскольку целью спортивной борьбы является победа, а победители – герои спорта. Но среди проигравших много талантливых спортсменов, которые способны в дальнейшем

побеждать на самых крупных соревнованиях. Обычно тренеры и руководители заключают, что причиной проигрыша является плохая морально-волевая подготовленность. Однако простое объяснение проигрыша не всегда объективно, поэтому тренеру надо детально разобраться в причинах плохого выступления в соревнованиях своих учеников. Если в основе этого лежат ошибки тактического, технического характера, или нерациональная подготовка к соревнованиям, то необходимо в спокойной беседе разъяснить спортсмену причины срыва и наметить пути устранения недостатков. Однако если причины неудач связаны с нарушением режима, дисциплины, то необходим другой подход. Таких спортсменов следует достаточно жестко разобрать на собрании коллектива, который самостоятельно оценит их отношение к тренировке и соревнованиям. Часто такой комплекс мероприятий помогает спортсменам правильно оценить свое поведение и изменить отношение; к тренировочному процессу.

Воспитание профессиональных навыков и умений складывается из обучения поведению на соревнованиях, в период подготовки к ним, в тренировочных занятиях и в дни относительного отдыха. Поведение спортсмена на соревнованиях достаточно консервативно и является результатом того, что было получено им в ходе подготовки. Редко случается, когда спортсмен, негативно проявляющий себя в ходе подготовки, положительно ведет себя в соревновании. Именно в условиях острой спортивной борьбы, когда необходимо быстро и самостоятельно принять решение, выявляются недоработки в воспитательном процессе.

Одним из факторов эффективной подготовки является планирование и учет. Часто спортсмены не ведут дневников тренировки, они плохо представляют содержание годового плана подготовки и выступлений в соревнованиях, контрольные нормативы, динамику тренировочной нагрузки в годичном цикле, на какой период планируется достижение лучших результатов. Не всегда также контролируется ведение дневника, часто в нем фиксируются только количественные показатели тренировки без анализа, без записей о самочувствии. Дневник приносит пользу тогда, когда в него заносятся данные о самочувствии, степени усталости, результаты тестирований, медосмотров, цели тренировочных занятий и соревнований, самооценка активности, оценка результатов тренировки и соревнований.

Одной из основных задач тренера является раскрытие спортсмену связи между величиной достижения и мерой вклада в тренировку: тренер должен сделать ее очевидной для спортсмена и воспитывать в нем устремления, которые выражаются в спортивном трудолюбии. Но без точного знания спортсменом целей и задач тренировки трудно требовать сознательного отношения, сложно обеспечить достаточную мотивацию тренировочных занятий, включающую возрастающие по объему и интенсивности нагрузки. Соревнования в лыжном двоеборье способствуют формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности и воспитанию воли.

Средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы: словесные — лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психо-регулирующая тренировка; комплексные — различные спортивные и психологические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на

сопряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения. В спорте особую роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата в процессе подготовки и на соревнованиях. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для выполнения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение.

Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему надо сделать, чтобы выполнить намеченную программу. В тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого в тренировку включаются дополнительные задания, выполняемые на фоне выраженной усталости. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление. Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Для снятия чрезмерной психологической напряженности к моменту выхода на старт необходимо: переключение мышления на технико-тактическую деятельность, а не на вероятный результат соревнований; самоубеждение и самоприказы; убеждение тренера; произвольная регуляция дыхания с помощью смены ритма вдоха и выдоха; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц; психорегулирующая тренировка.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных двоеборцев уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных

возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям должна предусматривать: создание уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение лучшего результата; совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с предполагаемыми условиями соревнований; создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями. Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывают у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

Педагогический контроль

Эффективное планирование и успешное построение многолетней подготовки лыжников двоеборцев возможно лишь на основе объективной, своевременной, постоянно поступающей информации, позволяющей вносить необходимые коррективы в тренировочные планы. С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие основные разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль уровня подготовленности спортсменов.

Для получения данных, характеризующих подготовленность и функциональное состояние спортсменов, используются следующие **методы контроля**:

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие более полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;
- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить учеников в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов;
- тестирование, предполагающее использование специального оборудования, приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления и т.д.

Выделяют следующие **виды контроля**:

- *этапный* (оценка долговременного тренировочного эффекта (в течение макроцикла, периода, этапа);
- *текущий* (оценка текущих состояний: следствие нагрузки серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов); важнейшей его

задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления;

- *оперативный* (оценка оперативного состояния, срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных упражнений, серий упражнений, тренировочных занятий в целом).

Комплексы тестов для оценки общей и специальной физической подготовленности юных и квалифицированных спортсменов включают измерения в ходе выполнения специализированных упражнений, в соответствии с нормативами спортивной подготовленности, устанавливаемыми настоящим стандартом.

Текущий и оперативный контроль осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения организации, где спортсмены проходят спортивную подготовку, а также исходя из наличия технического персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

Для оценки эффективности и результативности соревновательной деятельности спортсменов используется следующий комплекс показателей.

Программа обследования соревновательной деятельности

Таблица 18

№ п/п	Регистрируемые показатели	Используемая методика
1	Результат в прыжке на лыжах с трамплина (в метрах, в очках, по занятому месту)	Анализ протоколов соревнований, видеосъемка, педагогические наблюдения
2	Отставание от лидера после прыжка (в минутах, секундах)	
3	Результат прохождения дистанции (по занятому месту)	
4	Итоговое отставание от лидера (в минутах, секундах)	
5	Выигрыш-проигрыш основным конкурентам (в минутах, секундах)	
6	Техника выполнения прыжка и прохождения отдельных отрезков дистанции	
7	Тактика прохождения дистанции	

При контроле тренировочных нагрузок учитываются и анализируются следующие основные параметры.

Программа обследования тренировочной деятельности

Таблица 19

№ п/п	Регистрируемые показатели	Используемые методики
1	Объем тренировочных нагрузок (в часах, в километрах)	

2	Время преодоления отдельных стандартных отрезков дистанции	Педагогические наблюдения, хронометрирование, видеосъемка, пульсометрия
3	Среднее и максимальное значение ЧСС	
4	Техника выполнения прыжков на лыжах с трамплина и прохождения отдельных отрезков дистанции	

В ходе этапных комплексных обследований (ЭКО) двоеборцев оцениваются следующие показатели.

Программа этапных комплексных обследований

Таблица 20

Раздел программы ЭКО	Контролируемые показатели	Используемые методики	Оборудование
Морфологический статус спортсменов	Длина тела Масса тела Обхваты и толщины кожно-жировых складок Состав тела (абсолютная и относительная величина мышечной и жировой массы)	Антропометрическое обследование: Калиперометрия, Расчет жировой и мышечной массы (кг,%) с использованием формулы Матейка	Ростомер Весы Сантиметровая лента Калипер
Аэробные возможности организма	МПК (абс. и отн.) Мощность нагрузки (скорость бега) на уровне ПАНО ЧСС ПАНО	Эргоспирометрия с беговой ступенчатой увеличивающейся нагрузкой до отказа от работы	Беговая дорожка HRCosmos Газоанализатор Cortex MetaMax 3B Лактометр Super GL Easy Кардиомонитор Polar RS800
Скоростно-силовые возможности мышц ног	Высота прыжка Максимальная мощность	Вертикальный прыжок	Программно-аппаратный комплекс Musclelab / Программно-аппаратный комплекс Myotest
Психологическая диагностика	Функциональное состояние ЦНС Функциональное состояние двигательного анализатора	Теппинг-тест Устойчивость внимания Переключение внимания Помехоустойчивость КЧСМ	Программно-аппаратный комплекс Психо-тест «Нейрософт»

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Выполнение нормативов и соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий, рабочий дневник).

Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта лыжное двоеборье

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Организации):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

- 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
- 3.3. План по месяцам;
- 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжное двоеборье» основаны на особенностях вида спорта 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 всероссийского уровня.
- 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».

Нормативы для поступления абитуриентов и для продолжения обучения в ГБПОУ «МССУОР № 2» Москомспорта

Образовательный уровень	Этап спортивной подготовки	Спортивный разряд/звание	Результат на международных, всероссийских соревнованиях
Основное общее образование	ТГ, ССМ, ВСМ	1, КМС, МС	Первенство г. Москвы 1-5 м (первенство субъекта РФ 1-5м) Всероссийские соревнования 1-8 место Первенство России 1-8 место
Среднее общее образование. Среднее профессиональное образование - на базе основного общего образования (9 кл.)	ТГ, ССМ, ВСМ	1, КМС, МС	Первенство г. Москвы 1-3 м (первенство субъекта РФ 1-3м) Всероссийские соревнования 1-6 место Первенство России 1-6 место
- на базе среднего общего образования (11 кл.)	ССМ, ВСМ	КМС; МС	Первенство России 1-3 место

Требования к количественному и качественному составу групп

Рекомендации по наполняемости групп для реализации спортивной подготовки по этапам приведены в табл.22. Наполняемость учебных групп и объем тренировочной нагрузки определяется требованиями техники безопасности. При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки в соответствии с целями и задачами Программы используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает: 1) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом; 2) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт; 3) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Таблица 22

Рекомендации по наполняемости групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе подготовки в часах

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (час.)
Высшего спортивного мастерства	Весь период	1	12	24-32
Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	1	12	20-24
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Свыше 3 лет	1	Не превышая двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом Федерального стандарта по виду спорта*	14-18
	До 3 лет			10-14

Распоряжение Москомспорта №203 от 30.06.2023г., распоряжение Москомспорта № 270 от 18.09.2023г. (Методические рекомендации –страница 8).

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

Как учреждение, реализующее программы спортивной подготовки, училище осуществляют материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно,
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Для каждого спортсмена определен необходимый минимум спортивного инвентаря и спортивной экипировки в соответствии с этапом подготовки, который передается в индивидуальное пользование двоеборца

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 21

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический регулируемый по высоте	штук	10
2.	Батут спортивный со страховочными столами и матами	штук	1
3.	Бревно гимнастическое	штук	1
4.	Брусья гимнастические	штук	1
5.	Весы медицинские (электронные)	штук	2
6.	Видеокамера высокоскоростная	штук	1
7.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	пар	1
8.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	5
9.	Доска информационная магнитно-маркерная	штук	5
10.	Жгут резиновый спортивный	штук	4
11.	Жилет с отягощением	штук	10
12.	Измеритель скорости ветра	штук	1
13.	Канат спортивный	штук	1
14.	Коврик гимнастический	штук	10
15.	Конь гимнастический	штук	1
16.	Крепления лыжные	пар	10
17.	Крепления лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	10
18.	Лыжи гоночные	пар	10
19.	Лыжи для прыжков с трамплина	пар	10
20.	Лыжероллеры	пар	10
21.	Маска-респиратор	штук	5
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мостик гимнастический	штук	2
24.	Мяч баскетбольный	штук	1
25.	Мяч волейбольный	штук	1
27.	Мяч футбольный	штук	1
28.	Мячи набивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
29.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
30.	Откатчик для установления скоростных характеристик лыж (электронный)	комплект	2
31.	Палки для лыжных гонок	пар	10
32.	Перекладина гимнастическая	штук	1
33.	Пояс утяжелительный	штук	10
34.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
35.	Секундомер электронный	штук	4
36.	Скакалка гимнастическая	штук	10
37.	Скамья гимнастическая	штук	10
38.	Станок для подготовки лыж	штук	2
39.	Стенка гимнастическая	штук	2
40.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	2
41.	Термометр для измерения температуры воздуха (наружный)	штук	4
42.	Утюг для смазки лыж	штук	2
43.	Утяжелители для ног	пар	10
44.	Штанга тяжелоатлетическая (комплект 185 кг)	штук	2
45.	Щетки для обработки лыж	штук	2
46.	Электромегафон	штук	2

**Обеспечение лыжников двоеборцев спортивным инвентарем и экипировкой,
передаваемыми в индивидуальное пользование
(кол-во на одного занимающегося)**

Таблица 22

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Вставки для прыжковых ботинок	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Клипсы для прыжковых креплений	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
3.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Крепления лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	5	1
5.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
7.	Лыжи для прыжков с трамплина	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	6	1
8.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
9.	Парафин лыжный	штук	на группу	30	1	30	1	30	1	30	1
10.	Парафин без содержания фтора различной	штук	на группу	-	-	15	1	15	1	20	1

	температуры (упаковка не менее 180 г)																		
11.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на группу	-	-	15	1	15	1	20	1							1	
12.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на группу	-	-	15	1	15	1	20	1							1	
13.	Пятка для прыжковых креплений	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2							2	
14.	Столбики для прыжковых креплений	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2							2	
15.	Ускоритель лыжный (30 гр.) (для различной температуры)	комплект	на группу	-	-	10	1	10	1	20	1							1	

Таблица 22/1

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

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

Таблица 23

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	10
2.	Ботинки лыжные для свободного стиля	пар	10
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	10
4.	Комбинезон для прыжков на лыжах с трамплина	штук	10
5.	Очки солнцезащитные	штук	10
6.	Очки защитные для прыжков на лыжах с трамплина	штук	10
7.	Чехол для лыж	штук	10
8.	Шлем для прыжков на лыжах с трамплина	штук	10
9.	Номера нагрудные	штук	200

Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

¹ с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Документы

1. Всемирный антидопинговый кодекс (2015).
2. ЕВСК Лыжное двоеборье (действует с 17 октября 2020 г., Утверждены приказом Минспорта РФ от «31» января 2019 г. № 61, с изменениями, внесёнными приказом Минспорта России от 28.08.2020г. №666)
3. Запрещенный Список 2023 // Всемирный Антидопинговый Кодекс // (Вступает в силу 1 января 2023 года).
4. Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19 октября 2005 г.).
5. Федеральный закон «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ.
6. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
7. Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 №999 «Об Утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Лыжное двоеборье, утвержденный приказом Минспорта России № 950 от 09.11.2022)
9. Правила вида спорта "лыжное двоеборье" (утв. приказом Минспорта России от 11.07.2016 N 800) (ред. от 18.10.2019)

Список литературных источников

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов. Издание 2-е, перераб. и доп. - М: Советский спорт, 2012.
4. Жиялков А.А. Особенности скоростно-силовой подготовки и построения микроциклов тренировки квалифицированных лыжников-двоеборцев: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1996.
5. Жиялков А.А. Скоростно-силовая подготовка лыжника-двоеборца // Материалы IX научно-практической конференции по проблемам физического воспитания и спортивной медицины. - Архангельск, 1988.
6. Макарова Г.А., Никулин Л.А., Шашель В.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта. - М.: Советский спорт, 2009.

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее приложение. -М.: Советский спорт, 2005.
8. Квашук П.В., Жиликов А.А. ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства (этапы начальной подготовки, тренировочный, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства). - М., 2012
9. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва ; под общей редакцией Ф.П. Суслова, Ж.К.Холодова – М.: 1997.

Интернет-ресурсы

1. Всемирное антидопинговое агентство (официальный интернет-сайт): <http://www.wada-ama.org/>
2. Департамент физической культуры и спорта г. Москвы (официальный интернет-сайт): <http://sport.mos.ru/>
3. Международный олимпийский комитет (официальный интернет-сайт):: <http://www.olympic.org/>
4. Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ (официальный интернет-сайт): <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Олимпийский комитет России (официальный интернет-сайт): <http://www.olympic.ru/>
6. Российское антидопинговое агентство (официальный интернет-сайт): <http://www.rusada.ru/>
7. Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России (официальный интернет-сайт): <http://www.skijumpingrus.ru/>

Годовой учебно-тренировочный план

Разделы подготовки	Этапы подготовки и года обучения					Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		до 1 года	свыше года			
Общая физическая подготовка	147-190	162-212	198-320	233-393	208-349	125-250
Специальная физическая подготовка	56-75	112-146	135-240	233-393	333-499	499-832
Участие в спортивных соревнованиях	3-6	4-12	16-29	22-37	52-75	75-166
Техническая подготовка	53-66	71-87	99-167	124-197	177-287	212-399
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	0	26-51	36-66	94-162	125-233
Инструкторская и судейская практика	2-3	4-12	16-29	36-56	52-75	60-100
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-9	4-12	10-29	15-37	42-75	50-100
ВСЕГО ЧАСОВ	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раз в год	Пример программы мероприятия (приложение №1). Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа; фото/видео
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net/
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 -2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ . Собрания можно проводить в онлайн формате с показом Презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 -2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1). Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа; фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net/
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ . Собрания можно проводить в онлайн формате с показом Презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net/
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе