

**Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 33» городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

«Согласовано»

Председатель «Федерации прыжков  
на лыжах с трамплина и лыжного  
двоеборья» Республики Башкортостан  
\_\_\_\_\_ М.Н.Асфандияров

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«Утверждаю»

Директор МБУ «СШОР № 33»

\_\_\_\_\_ И.И.Гарифуллин

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Программа спортивной подготовки по виду спорта**

# **ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ**

(Этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап начальной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)

**МБУ СШОР №33**

**городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

г. Уфа, 2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Введение

Программа для Муниципального бюджетного учреждения «Спортивной школы олимпийского резерва №33» городского округа город Уфа Республики Башкортостан (далее – Программа), разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжное двоеборье, утвержденного приказом Минспорта России от 30.06.2021 г. № 489, зарегистрировано в Минюсте России 28.07.2021 № 64423) в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Целью реализации данной программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации тренировочного процесса лыжников-двоеборцев.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействия гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка лыжников-двоеборцев высокой квалификации - резерва сборной команды России;
- подготовка инструкторов и судей по лыжному двоеборью.

Программа имеет следующую структуру:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система спортивного отбора и контроля;
- перечень-материально-технического обеспечения;
- мероприятия направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- перечень информационного обеспечения.

Срок реализации программы 12 лет.

## 1.2. Характеристика вида спорта «лыжное двоеборье»

Лыжное (северное) двоеборье – или северная комбинация, это олимпийский вид спорта, сочетающий в своей программе прыжки на лыжах с трамплина и лыжные гонки.

Тренировка в двоеборье является сложным процессом комплексного совершенствования различных по своему характеру и направленности двигательных качеств и навыков. Если в гоночном разделе подготовки основной задачей является развитие высокого уровня специальной выносливости, то в прыжковой части тренировочные занятия направлены на совершенствование координационных действий, происходящих в экстремальных условиях.

Спортивные дисциплины вида спорта «лыжное двоеборье» определяются организацией, реализующей программу спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также таблицей № 1.

### Спортивные дисциплины вида спорта «лыжное двоеборье»

Таблица 1

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

Лыжное двоеборье сочетает в себе два различных вида спорта, воздействие которых на организм различно. Поэтому в двоеборье спортсменам предъявляются особо серьезные требования на протяжении круглогодичной тренировки.

Спортивные соревнования по лыжному двоеборью проводятся как среди мужчин, так и среди женщин. При этом мужчины-двоеборцы прыгают

как на нормальных трамплинах (К-90), так и на больших (К-120) и в обоих случаях бегут лыжную гонку на 10 км. Женщины-двоеборки прыгают только на трамплинах К-90 и бегут лыжную гонку на 5 км.

В спортивных соревнованиях спортсмены сначала совершают по одному прыжку с трамплина, а затем в этот же день бегут гонку на лыжах. Первым в лыжной гонке стартует победитель прыжковой части. Остальным за каждое очко недобранное в прыжках, начисляется по 4 секунды отставания: например, тот кто набрал на трамплине на 2 очка меньше лидера, стартует на 8 секунд позже и так далее. Победитель лыжной гонки считается и победителем состязания.

Командные соревнования (проводятся только у мужчин) – эстафета 4х5 км. В эстафете соревнуются команды, состоящие из 4 человек, каждый из 4 участников команды совершает по одному прыжку и совместно они набирают общую сумму баллов, а потом пытаются развить преимущество или настичь соперников во время гонки на беговых лыжах. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Победителем в двоеборье считается та команда, чей спортсмен первым пересек финишную черту в гонке. Ограничений на стиль передвижения в двоеборье нет, поэтому на лыжне используют более скоростной коньковый ход.

Формула пересчета очков, набранных на трамплине, в секунды отставания на лыже называется системой Гундерсена.

С недавнего времени в спортивных соревнованиях по лыжному двоеборью включена дисциплина командный микст. В таких спортивных соревнованиях в состав команды входят два мужчины и две женщины. Соответственно, после прыжков (на трамплине К-90) в лыжной эстафете мужчины бегут свои этапы по 5 км, а женщины по – 2,5 км.

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

### **1.3. История лыжного двоеборья.**

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

На четырех первых Олимпиадах норвежцы не отдали соперникам не одной медали. После войны конкуренцию норвежцам стали составлять спортсмены из Финляндии и Германии. Но в целом ведущие северные и альпийские спортивные державы не уделяли развитию двоеборья должного

внимания. Это дало возможность проявить себя представителям второго эшелона. Так, медали Олимпиад и чемпионатов мира регулярно выигрывают двоеборцы из Японии, США и Франции – главным образом, за счет хорошей прыжковой подготовки. В период с 1924 года по 1952 год соревнования по прыжкам с трамплина проводились на 60 – метровом трамплине, а дистанция гонки составляла 18 км. В период с 1956 года по 1988 год соревнования по прыжкам проводились на 70- метровом трамплине, а дистанция гонки составляла 15 км.

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

В России первые соревнования состоялись в 1912 году, вблизи Санкт-Петербурга. В СССР двоеборье начало развиваться с конца 1930-х годов. Перед первым выездом на Олимпийские игры в Кортина Дампеццо в 1956 году, у советских спортсменов не было побед на международных стартах.

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

Пытаясь как-то оживить традиционный олимпийский вид спорта, Международная лыжная федерация пытается экспериментировать с форматом соревнований. Проводились эксперименты со стартом из разных точек беговой дистанции. Отставание в одно очко на трамплине приравнивалось не к 4 секундам задержки на лыжне, а к отставанию на 24 метра. На чемпионате мира в 2009 году в одном из соревнований менялись местами лыжи и прыжки – сначала проводилась гонка, а уже после нее двоеборцы отправлялись на трамплин. На чемпионате мира в 2013 году был представлен командный спринт, в котором в каждой команде было не по четыре, а по два спортсмена. В декабре 2020 года в австрийском Рамзау прошли первые международные соревнования кубка Мира по лыжному двоеборью среди женщин. Победительницей первого этапа кубка Мира стала американка Тара Герати-Мотс, второй стала норвежка Гида Вествольд-Хансен и замкнула тройку призеров японская спортсменка Анью Накамура.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Структура тренировочного процесса

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом: подготовительный период (осенний), соревновательный (зимний) и переходный (весенне-летний).

Таблица 2

**Структура основного макроцикла**

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

**Подготовительный период** направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствование спортивной подготовленности.

**Соревновательный период** ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

**Переходный период** (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

### 2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье»

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» представлены в таблице 3.

Таблица 3

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц,

проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной  
подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	15	Не устанавливается

Тренировочный год в спортивной школе начинается с 1 сентября. Перевод на следующий год спортивной подготовки и набор осуществляется ежегодно (при наличии свободных мест). Наполняемость, режим работы групп, режим работы тренерской работы определяется спортивной школой на основе подготовленности занимающихся с учетом периодизации процесса подготовки, основываясь на нормативные документы.

Зачисление спортсменов на очередной тренировочный год и этап спортивной подготовки производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, медико-биологический показателей, наличия установленного спортивного разряда и звания (на этапе совершенствования спортивного мастерства – «кандидат в мастера спорта», на этапе высшего спортивного мастерства – «мастер спорта России»).

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки, но не более двух лет подряд.

### **2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки.**

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым планом-графиком, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную

подготовку, планируются тренером с учётом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической и технической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по лыжному двоеборью, по индивидуальным планам (для этапов ССМ, ВСМ). При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

К выполнению тренировочного плана допускаются спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углубленное медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе. Максимальные объемы нагрузки определяются следующей таблицей:

Таблица 4

### Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	416	624	936	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

- применяется для расчета нормирования рабочего времени тренеров (исходя из нормы часов непосредственно тренерской работы – 24 часа в неделю) и ведения журнала тренировочного процесса, исчисляется в астрономических часах, включая короткие перерывы, динамическую паузу, активный и пассивный отдых, время на подготовку к занятию, мероприятия по соблюдению техники безопасности и иные мероприятия согласно программам спортивной подготовки, утвержденным в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

#### 2.4. Режим тренировочной работы и периоды отдыха (активный, пассивный)

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы,



являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Тренировочный процесс проводится организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышении их спортивного мастерства и ведется в соответствии с календарным тренировочным графиком и годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в год и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки проводится согласно годовым тренировочным планам, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других учебных учреждениях.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» представлен в таблице 5.

*Таблица 5*

#### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта «лыжное двоеборье»

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6	6	8	10
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	208	312	312	416	520

Тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (таблица 5).

## 2.5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая, и их соотношение в структуре тренировочного процесса

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжне двоеборье» представлены в таблице 6.

Таблица 6

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжне двоеборье»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	46-56	44-56	42-52	28-36	27-33	24-30
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11	16-20	29-37	35-45	33-42
Техническая подготовка (%)	24-31	26-34	20-26	17-23	12-16	16-20
Теоретическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-5
Тактическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-5
Психологическая подготовка (%)	2-4	2-3	2-4	2-4	2-4	4-7

## 2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжное двоеборье

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» представлены в таблице 7.

Таблица 7

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье»

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

## 2.7. Перечень тренировочных мероприятий

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности определяется с учётом тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Приближение деятельности спортсменов к требованиям соревнований в условиях тренировки достигается многоярусностью построения занятий с перерывами между отдельными их частями для восстановления, а также на основе варьирования интенсивностью упражнений и продолжительностью отрезков с непрерывной двигательной активностью. Соблюдение данных положений наиболее важно в индивидуальных занятиях. Повышение интенсивности достигается сериями стартов или совершенствуемых прыжков, которые по своей двигательной насыщенности должны воспроизводить требования (в определенных случаях и превышать), предъявляемые к спортсмену в соревнованиях.

Высокая моторная плотность частей тренировок и серий прыжков необходимы для компенсации недостающего в тренировке уровня психической напряженности, присущей ответственным соревнованиям. Поэтому перерывы между частями занятий служат оптимизации состояний, а проведение нескольких тренировок в день вместо одной нацелено не на

увеличение объемов нагрузок, а на повышение интенсивности воздействия на спортсмена за счёт двигательной и психологической составляющих тренировки. Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, четко организованное питание и восстановительных процедур. Это осуществляется только на тренировочных мероприятиях.

Для достижения всего вышеизложенного необходимо обеспечение круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (таблица 8).

Таблица 8

## Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	

2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

### 2.8. Годовой план спортивной подготовки

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных

годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются с учетом особенностей вида спорта «лыжное двоеборье».

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Таблица 9

**Примерный учебный план на 52 недели тренировочных занятий в МБУ СШОР №33  
по лыжному двоеборью, ч**

№ п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		Год обучения										
		I	II	III	I	II	III	IV	V	I	II	В течение этапа
I	Теоретическая подготовка	10	12	12	24	24	36	36	36	40	30	40
II	Практическая подготовка											
1	Общая физическая подготовка	168	210	208	290	272	312	288	260	333	404	445
2	Специальная физическая подготовка	32	44	46	112	130	300	312	324	500	550	550
3	Техническая подготовка	88	125	125	138	125	180	168	156	165	180	253
4	Тактическая подготовка	10	15	15	23	28	36	36	36	40	50	60
5	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	-	6	6	15	23	38	60	81	95	130	194
III	Углубленное медицинское обследование	4	4	4	4	4	6	8	8	10	12	12
IV	Восстановительные мероприятия	-	-	-	13	13	18	18	20	45	60	70
V	Инструкторская практика	-	-	-	5	5	10	10	15	20	40	40
VI	Итого час	312	416	416	624	624	936	936	936	1248	1456	1664

## 2.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Тренеру необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных учреждениях в роли судьи, старшего судьи, секретаря соревнований.

При достижении 16 лет занимающиеся, при выполнении условий для присвоения квалификационных категорий спортивным судьям должны получить звание «юный спортивный судья».

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 10.

Таблица 10

### Примерный план инструкторской и судейской практики

Умения и навыки	Этапы			
	Тренировочный (начальной специализации)	Тренировочный (углубленной специализации)	Совершенствование спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
Работа с документацией		Составление положения о соревновании. Ведение	Составление рабочих конспектов занятий.	Составление рабочих планов по микроциклам.



		протокола соревнований.		
Работа группой	с Обязанности дежурного в группе. Умение провести разминку в группе	в Организация деятельности с подачей основных строевых команд – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Проведение подвижных игр.	и Проведение тренировочных занятий, установки и разбор занятий.	и Проведение тренировочных занятий, установки и разбор занятий.
Судейство	Изучение правил соревнований	в Судейство контрольно-переводных испытаний в процессе тренировочных занятий.	и Организация и проведение соревнований школьного и муниципального уровней.	и Организация и проведение соревнований республиканского и всероссийского уровней.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 03.12.2020 № 61238). Медико-биологическое обеспечение

направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Восстановительные мероприятия стали составной неотъемлемой частью системы подготовки взрослых и молодых спортсменов. Состав средств восстановления зависит от возраста и квалификации, а также от характера выполненной нагрузки в микроцикле.

Средства восстановления делят на три группы: педагогические, медико-биологические, психологические.

**Педагогические средства** восстановления являются основными, так как определяют режим и сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки. Они включают в себя: рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена; сочетания объемов общей и специальной подготовки; построение микро, мезо и макро циклов; правильное построение отдельного тренировочного занятия; полноценную индивидуальную разминку; подбор упражнений для активного отдыха и расслабления; создание комфортного эмоционального фона; варьирование отдыха между отдельными упражнениями и повторениями; использование различных средств восстановления. Установлено, что последствия утомления ликвидируются быстрее, если использовать не пассивный, а активный отдых.

**Медико-биологические средства** восстановления. С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

**Психологические методы** восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после

тренировочного занятия. В тренировочных группах (этапа спортивной специализации) ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни контрольных тренировок.

Методические рекомендации.

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивной школе.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется: выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц; надевать тренировочный костюм либо иную спортивную экипировку соответствующую погоде; не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы; не бегать продолжительное время по асфальту и другим сверхжестким покрытиям; прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах; применять упражнения на расслабление, растягивание и массаж; применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Данный раздел программы должен включать широкий круг средств и мероприятий для восстановления работоспособности обучающихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей

спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; проведение занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

На высших этапах спортивной подготовки основными являются педагогические средства восстановления (при неправильном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются не эффективными), т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для начальной подготовки. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Примерный план применения восстановительных средств представлен в таблице 11.

Таблица 11

### Примерный план применения восстановительных средств

Время проведения	Средства восстановления
После тренировки	- гигиенический душ, - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	- гигиенический душ, комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- массаж, УВЧ-терапия, теплый душ</li> <li>- сауна, массаж</li> <li>- аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка.</li> </ul>
--	---

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанцией или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисов по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки таблица 12.

*Таблица 12*

### **План антидопинговых мероприятий.**

<b>Спортсмены</b>	<b>Вид программы</b>	<b>Тема</b>	<b>Ответственный за проведение мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год

Этап начальной подготовки	2.Теоритическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушения антидопинговых правил»  «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
		1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер
2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА			Спортсмен	1 раз в год
			Ответственный	

<b>Тренировочный этап (этап спортивной Специализации)</b>	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

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



### **Определения терминов.**

**Антидопинговая деятельность** – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от её имени в порядке установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** – ВАДА или подписавшая сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, а организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, Международные федерации и национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** – Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путём объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или

процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать её предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающей на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

*Приложение № 1*

### **Программа мероприятия «Весёлые старты»**

#### **Целевая аудитория:**

- спортсмены этапа начальной подготовки.

#### **Цель:**

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- Формирование «нулевой терпимости к допингу».

#### **План реализации:**

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

#### Темы для игр в «Весёлые старты»:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;

- гендерное равенство.

### **1. Равенство и справедливость**

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

#### 2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

### **2. Роль правил в спорте**

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

### **3. Ценности спорта.**

Заранее распечатать карточки с словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля

к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки. В таблице 13 показано влияние физических качеств на результативность по виду спорта «лыжное двоеборье».

Таблица 13

#### Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координация	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

#### 3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

##### План-конспект тренировочного занятия этапа начальной подготовки

Тренер: Ф.И.О.

Группа: ЭНП-1 года

Место и дата проведение: спортивный зал.

Продолжительность занятия: 90 мин.

Тема тренировочного занятия: «Эффективное развитие двигательных качеств».

Цель тренировочного занятия: комплексное развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Задачи:

- укрепление здоровья и развитие общих физических способностей.
- развитие координационных способностей.
- обучение технике прыжков через барьеры.
- развитие силовых качеств.

- развитие скоростных способностей занимающихся  
Инвентарь: мяч футбольный, скакалки, барьеры.

Части занятия	Содержание занятия	Продолжительность	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Вводная часть: а). построение; б). Объяснение задач тренировочного занятия.	2 мин.	Проверка готовности к занятиям: наличие формы, самочувствие занимающихся, переключки
	Разминка: - ОРУ в движении - ОРУ на месте - подготовительные упражнения	18 мин	Темп средний, 40-60% от максимального. Выполнять упражнения с максимальной амплитудой
Основная часть	Круговая тренировка: Прыжки через скакалку (50 раз * 3 серии)	30 мин	Смотреть за правильностью выполнения упражнения.  Обратить внимание на положение головы и спины. Выполнять упражнения с максимальной скоростью.
	Барьеры (3 серии) Пресс (15 раз * 3 серии) Планка (3 серии по 30 сек)	20 мин	
	Ускорения: Челночный бег (3*10 метров) Ускорения с упражнениями	15 мин	
Заключительная часть.	Упражнения на восстановление, расслабление и растягивание: а) спортивная ходьба, б) восстановление дыхания, с) сидя на пятках, потянутся вперед, d) свободные мах ногами, е) растягивание с опорой на стенку в наклоне.	5 мин	Выполнять свободно, расслаблено, на большой амплитуде.

План-конспект тренировочного занятия тренировочного этапа начальной специализации

Тренер: Ф.И.О.

Группа: ТЭНС-2 года

Место и дата проведение: спортивный зал.

Продолжительность занятия: 180 мин

Тема тренировочного занятия: «Совершенствование техники прыжков на лыжах с трамплина».

Цель тренировочного занятия: закрепление навыков отталкивания и разгона при выполнении прыжка с трамплина.

Задачи:

- развитие координационных способностей.
- обучение технике прыжков через барьеры.
- развитие силовых качеств.
- развитие скоростных способностей занимающихся

Инвентарь: Барьеры, тележка имитационная, тумба, батут.

Части занятия	Содержание занятия	Продолжительность	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Вводная часть: а). построение; б). Объяснение задач тренировочного занятия. Разминка: - бег - ОРУ на месте - растяжка - подготовительные упражнения	2 мин.  28 мин	Проверка готовности к занятиям: наличие формы, самочувствие занимающихся, переключки Темп средний, 40-60% от максимального. Выполнять упражнения с максимальной амплитудой.
Основная часть	1) Прыжки через барьеры (3*7)	30 мин	Подсказ в правильности выполнения упражнения Подсказ в правильности выполнения упражнения Прыжки с отталкиванием двух ног в длину Смена ног после выполнения круга  Обратить внимание на положение ног, спины, рук. Разбор ошибок при выполнении упражнения.  Разбор ошибок при выполнении упражнения.
	2) Запрыгивание на тумбу двумя ногами (3*10)		
	3) Пятерной прыжок (3 серии)		
	4) Пятерной прыжок на одной ноге (6 кругов)		
	Перерыв	15 мин	
	Имитация отталкивания от стола отрыва. а) отталкивание от пола в посадке б) отталкивание в посадке с тумбы	30 мин	
	Имитация разгона с горы разгона. - Разгон на тележке в посадке - Скатывание на имитационной тележке в посадке с уклона 10 градусов.	30 мин	
	Перерыв	15 мин	
	Прыжки на батуте	15 мин	

Заключительная часть.	Упражнения на восстановление, расслабление и растягивание: а) спортивная ходьба, б) восстановление дыхания, в) сидя на пятках, потянутся вперед, г) свободные мах ногами, д) растягивание с опорой на стенку в наклоне.	5 мин	Выполнять свободно, расслаблено, на большой амплитуде.
Теоретическая часть	Просмотр учебного фильма по технике выполнения отталкивания и разгона прыжка на лыжах с трамплина.	10 мин.	Обратить внимание на характер движения ног, согласование движений.

План-конспект тренировочного занятия этапа совершенствования спортивного мастерства

Тренер: Ф.И.О.

Группа: ЭССМ-1 года

Место и дата проведение: спортивный зал.

Продолжительность занятия: 240 мин

Тема тренировочного занятия: «Совершенствование техники прыжков на лыжах с трамплина».

Цель тренировочного занятия: закрепление навыков отталкивания, разгона и полёта при выполнении прыжка с трамплина.

Задачи:

- совершенствование координационных способностей.
- совершенствование техники прыжков через барьеры.
- развитие силовых качеств.
- совершенствование скоростных способностей занимающихся
- совершенствования техники прыжка с трамплина.

Инвентарь: Барьеры, тележка имитационная.

Части занятия	Содержание занятия	Продолжительность	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Вводная часть: а). построение;	5 мин	Проверка готовности к занятиям: наличие формы, самочувствие занимающихся, переключки Темп средний, 40-60% от максимального. Выполнять упражнения с максимальной амплитудой.
	б). Объяснение задач тренировочного занятия. Разминка: - кросс - ОРУ - растяжка - подготовительные упражнения	40 мин	
	Перерыв	15 мин	
Основная часть	1) Прыжки через барьеры (5*8)	45 мин	Подсказ в правильности выполнения упражнения



	<p>2) Запрыгивание на тумбу двумя ногами (5*10)</p> <p>3) Пятерной прыжок (5 серии)</p> <p>4) Пятерной прыжок на одной ноге (6 кругов)</p> <p>Перерыв</p> <p>Ускорения: (5*20 метров)</p> <p>Имитация отталкивания от стола отрыва.</p> <p>1) отталкивание от пола в посадке</p> <p>2) отталкивание в посадке с тумбы</p> <p>Перерыв</p> <p>Имитация разгона с горы разгона.</p> <p>- Разгон на тележке в посадке</p> <p>- Скатывание на имитационной тележке в посадке с уклона 10 градусов.</p> <p>Имитация полета с трамплина.</p> <p>- упражнение на тренажере</p>	<p>15 мин</p> <p>10 мин</p> <p>35 мин</p> <p>15 мин</p> <p>30 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Подсказ в правильности выполнения упражнения</p> <p>Прыжки с отталкиванием двух ног в длину</p> <p>Смена ног после выполнения круга</p> <p>Максимальный темп.</p> <p>Обратить внимание на положение ног, спины, рук.</p> <p>Разбор ошибок при выполнении упражнения.</p> <p>Разбор ошибок при выполнении упражнения.</p>
Заключительная часть.	<p>Упражнения на восстановление, расслабление и растягивание:</p> <p>а) спортивная ходьба,</p> <p>б) восстановление дыхания,</p> <p>с) сидя на пятках, потянутся вперед,</p> <p>д) свободные мах ногами,</p> <p>е) растягивание с опорой на стенку в наклоне.</p>	5 мин	Выполнять свободно, расслаблено, на большой амплитуде.
Теоретическая часть	<p>Просмотр учебного фильма по технике выполнения в фазе отталкивания, разгона и полета прыжка на лыжах с трамплина.</p>	10 мин.	Обратить внимание на характер движения ног, согласование движений.

План-конспект по лыжному двоеборью с трамплина групп высшего спортивного мастерства.

Тренер: Ф.И.О.

Группа: ЭВСМ-1 года

Место и дата проведение: спортивный зал, трамплин, лыжная трасса.

Продолжительность занятия: 240 мин

Тема тренировочного занятия: «Совершенствование техники прыжков на лыжах с трамплина, совершенствование техники конькового хода».

Цель тренировочного занятия: закрепление навыков отталкивания, разгона и полёта при выполнении прыжка с трамплина, закрепление техники конькового хода.

Задачи:

- совершенствование координационных способностей.
- совершенствование техники прыжков через барьеры.
- совершенствование скоростных способностей.
- совершенствовать технику прыжка на лыжах с трамплина.
- совершенствовать технику конькового хода.

Инвентарь: Барьеры, тележка имитационная, тренажеры, коньковые лыжи, коньковые ботинки и палки.

Части занятия	Содержание занятия	Продолжительность	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Вводная часть: а). построение; б). Объяснение задач тренировочного занятия.	5 мин	Проверка готовности к занятиям: наличие формы, самочувствие занимающихся, переключки
	Разминка: - бег - ОРУ	20 мин	Темп средний, 40-60% от максимального. Выполнять упражнения с максимальной амплитудой.
	- Растяжка -Подготовительные упражнения	20 мин	
	Перерыв	15 мин	
Основная часть	Имитация отталкивания от стола отрыва. 1) отталкивание от пола в посадке 2) отталкивание в посадке с тумбы	10 мин	Обратить внимание на положение ног, спины, рук. Разбор ошибок при выполнении упражнения.
	Имитация разгона с горы разгона. - Разгон на тележке в посадке - Скатывание на имитационной тележке в посадке с уклона 10 градусов.	20 мин	Разбор ошибок при выполнении упражнения.
	Имитация полета с трамплина. - упражнение на тренажере	15 мин	Разбор ошибок при выполнении упражнения.
	Перерыв	15 мин	
	Тренировка на трамплине К-90 Перерыв	45 мин 15 мин	Разбор ошибок при выполнении упражнения.
Совершенствование техники конькового хода: -работа на технику	20 мин	Контроль пульса,	

	- Прохождение коньковым ходом на дистанции 1000 м – 3-4 кругов	10 мин	Следить за ЧСС и техникой отдельных способов передвижения
Заключительная часть.	Упражнения на восстановление, расслабление и растягивание: а) кросс на 2,3 км, б) восстановление дыхания, в) выпады, наклоны, г) свободные мах ногами	20 мин	Выполнять свободно, расслаблено, на большой амплитуде.
Теоретическая часть	Просмотр учебного фильма по технике выполнения в фазе отталкивания, разгона и полета прыжка на лыжах с трамплина и техники выполнения конькового хода.	10 мин.	Обратить внимание на характер движения ног, согласование движений.

### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается на годичном цикле.

Планирование годичного цикла определяется: задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией, принятой в конкретном виде спорта; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования общей физической и специальной физической подготовки. Состав группы может регулярно обновляться. Отчисляются двоеборцы, пропустившие занятия, не способные осваивать программу, и т.п. На их место зачисляются новые, выполнившие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической

работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Структура годичного цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства такая же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на данных этапах – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Годичный цикл подготовки спортсменов в СШОР должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

#### **3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.**

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

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств лыжника-двоеборца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

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

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. *Вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

2. *Комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-спортивные упражнения, психологические тренинги, музыкальная и цветорегуляция и др.

Методы психологической подготовки делятся на: сопряженные и специальные.

*Сопряженные* методы включают общие психолого-спортивные методы: дыхательную гимнастику, цветорегуляцию, музыкальную регуляцию эмоций, библиотерапия, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

*Специальными* методами психологической подготовки являются: фармакотерапия, стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги, гипноз, аутогенная тренировка, медитация.

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

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

В настоящее время тренеры и спортсмены нередко стали решать психологические задачи сами, руководствуясь различными источниками информации.

Для создания представления о некоторых направлениях психологической подготовки приводим рекомендации известного американского психолога доктора А. Голдберга.

Он рекомендует разбивать средства психологической подготовки на цепь последовательных шагов, выполняя которые спортсмен постепенно учится максимизировать свой психофизический потенциал, а тренер повышает эффективность своей деятельности.

### ***Шаг первый***

*Начинайте психологическое взаимодействие с первого занятия.*

Обучение методам психологического воздействия не должно быть связано с кризисными ситуациями. Учите постоянно ваших атлетов концентрироваться и отвлекаться от посторонних воздействий, а также избегать ошибок и преодолевать возможное напряжение.

### ***Шаг второй***

*Научите атлетов концентрироваться.*

Концентрация - основа предварительного обучения. Концентрация это способность фокусировать свое внимание на наиболее важных вещах и не замечать все остальное. Обучайте, объясняя два последовательных действия: сфокусируйте свое внимание на чем-либо определенном, а затем спокойно вернитесь в исходное состояние.

### ***Шаг третий***

*Не обвиняйте спортсменов в отсутствии концентрации.*

Каждый атлет концентрируется перед выполнением какого-либо действия. Проблема в том как? Если ваш спортсмен выполняет движение не достаточно эффективно, то, возможно, он концентрируется не на тех вещах. Не говорите атлету: «Концентрируйся», а укажите точно, на что он должен обойтись внимание.

### ***Шаг четвертый***

*Практикуйте концентрацию ежедневно.*

Учите Ваших атлетов в процессе занятий концентрировать свое внимание и возвращаться в исходное состояние. Постоянное повторение поможет овладеть этой способностью.

### ***Шаг пятый***

*Учите пониманию взаимосвязей умственных и физических действий.*

Помогите атлетам понять, что различие в лучшем и худшем исполнении движения, прежде всего, определяется собственным проговариванием действия и мыслями о нем.

Команды мозга определяют действия мышц и их координацию, расслабление и скорость сокращения.

### ***Шаг шестой***

*Учите различию между практикой и возможной реализацией мысленных команд.*

При хорошо выполненном движении атлет не думает о нем, а автоматически реализует свои усилия. При нечетком выполнении спортсмен сомневается, слишком много думает, как выполнить движение, анализирует, оценивает и действует слишком зажато.

### ***Шаг седьмой***

*На занятиях напоминайте спортсмену, что он подготовлен к работе, должен расслабиться и выполнять упражнение.*

Для достижения этой цели Вы ставите перед спортсменом одну или две задачи для концентрации, не более. Сужая поле концентрации, спортсмен имеет больше шансов выполнять движение автоматически.

### ***Шаг восьмой***

*Будьте осторожны с собственными приказами « Ты должен, ты обязан и т.д».*

Такой саморазговор может приводить к излишнему напряжению.

### ***Шаг девятый***

*Преподайте две главных причины стресса.*

Мысли атлета о соревновании, результате, болельщиках не приводят к успеху. Также лучше не вспоминать прошедшие соревнования, поражения и победы, уровень подготовки соперников, родителей, условия соревнований и т.д.

### ***Шаг десятый***

*Учите спортсмена концентрироваться на одном, то, что он способен контролировать.*

Вы должны всегда учить атлета концентрироваться только на возможных контролируемых действиях.

### ***Шаг одиннадцатый***

*Учите спортсмена думать конкретно по правилу «Здесь и сейчас».*

Легче управлять стрессом и избежать психологической перегрузки, если вы конкретно мыслите о настоящей ситуации. Отрицательные воспоминания о поражениях, а также предвкушение предстоящих побед не принесут психологической устойчивости. Опора на собственную силу и скорость, а также контроль непосредственно «сейчас и здесь».

### ***Шаг двенадцатый***

*Учите спортсмена контролировать свое зрение и слух*

Учите спортсмена видеть только то, что позволяет ему быть спокойным и уверенным, слушать только то, что не тревожит. Если, что-либо раздражает атлета необходимо переключиться на что-нибудь нейтральное или успокаивающее.

### ***Шаг тринадцатый***

*Поощряйте определенные предсоревновательные ритуалы.*

Помогите спортсмену разработать несложные, удобные и компактные предсоревновательные ритуалы. Они помогут атлету не обращать внимания на раздражающие воздействия и избежать беспокойства, т к они знакомы ему и могут проводиться в любом месте проведения соревнований.

### ***Шаг четырнадцатый***

*Поощряйте желание спортсмена бороться с самим собой*

Сосредоточение на возможности превзойти соперника обычно ведет к отрицательному стрессу. Лучше концентрироваться на своих действиях, т е. настраиваться на улучшении собственного результата и выступлении наилучшим образом.

### ***Шаг пятнадцатый***

*Помогайте спортсменам концентрировать свое внимание на том, что должно случиться.*

Обычно победители перед соревнованиями думают о том, что должно случиться, в то время как проигравшие боятся, как бы чего-либо не случилось. Поощряйте спортсменов, если они меняют свои мысли, при размышлениях «что если...». Практикуйте совместный анализ того, как спортсмены готовились, и что получается в результате.

## **Рекомендации по привитию спортсменам адекватной самооценки**

Личные и командные результаты напрямую зависят оттого, как спортсмены оценивают лично себя. Ваши атлеты будут учиться быстрее, повышать спортивные результаты и иметь меньше проблем в тренировке, если вы поможете им более критично оценивать себя.

### ***Шаг первый***

*Уважайте спортсменов.*

Уважайте Ваших атлетов и они будут уважать вас. Если они вас уважают, они с удовольствием будут учиться у вас и достигать выдающихся результатов ради вас. Ругайте их только при достаточном основании и тогда они не будут бояться вас и полюбят спорт.

### ***Шаг второй***

*Избегайте сравнений.*

Слишком часто тренеры делают ошибку, сравнивая атлетов из одной и, той же команды. Такие сравнения вызывают у спортсменов чувство недовольства и порождают нездоровую конкуренцию внутри команды. Если вы желаете сравнивать спортсменов, то лучше делать это на позитивном примере.

### ***Шаг третий***

*Осознавайте вашего атлета как личность.*

Если вы видите в своем спортсмене не только человека с определенными



физическими задатками, и если атлет знает, что вы заботитесь о нем как о человеке, он всегда вознаградит вас высокой мотивацией, старанием и хорошими результатами.

#### ***Шаг четвертый***

*Не затрагивайте чувства собственного достоинства спортсмена при анализе результатов.*

Когда спортсмены снижают свои результаты или сильно проигрывают, они не становятся в меньшей степени людьми. Они нуждаются в поддержке, если же тренер будет выражать негативные взгляды, в последующем спортсмены будут иметь неприятности в соревнованиях.

#### ***Шаг пятый***

*Поощряйте спортсменов, не угрожайте им.*

Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены перешли на следующий уровень мастерства - призывайте их к успеху. Поощряйте их и дайте им понять, что вы верите в их успех - это позволит им больше верить в себя. Угрозы потенциально уменьшают чувство собственного достоинства и настроят атлетов на неправильные отношения с вами.

#### ***Шаг шестой***

*Знайте личные проблемы ваших спортсменов - это позволит вам развить лучшие отношения с ними.*

Когда ваши спортсмены приходят с личными проблемами на тренировку, не рассматривайте это как помеху работе. Вместо этого используйте шанс, чтобы узнать спортсмена лучше и, возможно, помочь ему. Если вы сочувствуете их трудностям, то автоматически поднимаете их чувство собственного достоинства.

#### ***Шаг седьмой***

*Обсуждайте.*

Будьте открыты, прямы и честны в ваших отношениях с атлетами. Дайте им понять, что вы знаете, что происходит. Если вы рассержены или расстроены поведением спортсмена, позвольте ему знать это непосредственно. Не ожидайте, что они сами догадаются о вашем состоянии, обсудите непосредственно с ними, и они в будущем будут делать то же самое.

#### ***Шаг восьмой***

*Слушайте.*

Способность слушать - основа взаимоотношений. Способ помочь атлету почувствовать себя лучше - слушать, когда он говорит о себе. Не планируйте, как ответить спортсмену, просто спокойно слушайте.

#### ***Шаг девятый***

*Сопереживайте вместе с атлетом.*

Нет ничего более приятного, чем знание того, что человек, которого вы уважаете, понимает вас. Сочувствуйте вашим спортсменам, когда они

приходят к вам со своими проблемами. Смотрите на проблемы их глазами. Обсуждение с сочувствием - ключевой инструмент, чтобы поднять чувство собственного достоинства в ваших атлетах.

### ***Шаг десятый***

#### *Признание успехов.*

Признание успехов - тоже один из способов сильной мотивации. Каждый день давайте спортсменам понять, что вы постоянно оцениваете их. Даже простые фразы «хорошо сделано», «удачно выполнено» или просто «приятно видеть тебя сегодня» - один из способов дать почувствовать спортсменам, что работать с вами приятно. Это все достаточно просто, но может по-новому повернуть тренировочный день спортсмена.

### ***Шаг одиннадцатый***

#### *Будьте положительны.*

Ничего хорошего не будет, от вашего отрицательного отношения к различным вещам. Позитивная тренерская работа более эффективна, чем негативная. Принижение ваших атлетов не дает им возможности почувствовать себя хорошо, да и вам не прибавит хорошего отношения.

### ***Шаг двенадцатый***

#### *Не теряйтесь при ошибках. Исправляйте их конструктивно.*

Учите спортсменов, что ошибки и неудачи - необходимая часть процесса обучения, а не причина впадать в уныние и растерянность. Объясните им, что они имеют дело с проявлением риска, и не всегда это заканчивается благополучно. Просто расскажите им, что они сами должны стараться избегать ошибок.

### ***Шаг тринадцатый***

#### *Хвалите спортсмена, критикуйте группу.*

Когда спортсмен совершил ошибку, не выводите его перед всей группой. Объясните всей группе возможные ошибки в такой ситуации без названия определенных имен, но если атлет действительно сделал что-либо хорошее, похвалите его перед строем. Если вам необходимо критиковать кого-либо, лучше сделать это в индивидуальной беседе.

### ***Шаг четырнадцатый***

#### *Имейте высокое чувство собственного достоинства.*

Если вы хотите, чтобы ваши атлеты имели высокое чувство собственного достоинства, убедитесь, что вы сами обладаете таким качеством. Это не означает, что вы должны относиться к спортсменам со снисхождением или панибратски. Вы всегда должны оставаться самим собой, и это будет лучшим фактором вашей тренерской карьеры.

Примерный план психологической подготовки к соревнованиям представлен в таблицах 14, 15.

Таблица 14

**Общая психологическая подготовка к соревнованиям**  
(Пуни А.Ц. 1973)

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Морально-этическое воспитание	1) Воспитание дисциплинированности и организованности; 2) Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
2.	Волевая подготовка	1) Преодоление пробелов в развитии волевых качеств.
3.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	1) Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия.
4.	Совершенствование интеллектуальных качеств	1) Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума; 2) Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления; 3) Развитие творческого мышления.
5.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	1) Развитие интенсивности и устойчивости внимания; 2) Развитие выдержки и самообладания.
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	1) Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к прыжкам с трамплина; 2) Совершенствование приемов идеомоторной тренировки к лыжной гонке. 3) Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование.
7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	1) Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния.

Таблица 15

**Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию**

№/№	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Формирование уверенности в своих силах, стремления мобилизации психофизического потенциала для достижения высокого результата	1) Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования, особенно о противниках; 2) Уточнение данных о собственной готовности; 3) Определение цели и формирование мотивов участия в соревновании.
2.	Совершенствование способности управлять своими действиями,	1) Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнования с использованием методов

	чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования	регуляции психического состояния и моделирования будущего соревнования; 2) Определение оптимального варианта вероятной программы действий в условиях соревнования; 3) Оптимизация способов настройки непосредственно перед стартом.
3.	Создание оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед гонкой и в ходе гонки	1) Устранение или ограничение всякого рода негативных влияний, на эмоциональное состояние спортсмена; 2) Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно-психического напряжения, времени и места их применения; 3) Определение наиболее целесообразных форм информирования спортсмена в ходе гонки.

Планом могут предусматриваться средства и методы решения частных задач, организационно-методические указания к их решению и сроки выполнения.

В примерном плане психологической подготовки не приводятся средства решения частных задач, так как их сложно обобщить и для каждого спортсмена они должны подбираться индивидуально с привлечением специалистов психологов.

#### IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ.

##### 3.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье».

Система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по лыжному двоеборью и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки учреждения, осуществляющей спортивную подготовку, используют систему отбора, представляющую 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 лыжное двоеборье;

Набор спортсменов в СШОР осуществляется ежегодно.

Поступающие проходят процедуру индивидуального отбора по показателям общей физической и специальной физической подготовленности согласно положению «о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ СШОР № 33».

На этапе начальной подготовки зачисляются дети с 9 лет, на основании результатов индивидуального отбора, желающие заниматься лыжным двоеборьем, не имеющие медицинских противопоказаний для занятия спортом.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) подготовки зачисляются здоровые спортсмены с 11 лет, прошедшие этап начальной подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены с 14 лет, прошедшие тренировочный этап подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе, имеющие разряд «Кандидат в мастера спорта».

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены с 15 лет, прошедшие тренировочный этап подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе, имеющие разряд «Мастер спорта России».

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод спортсменов, на следующий этап или группу этапа спортивной подготовки производится с учетом результатов выполнения контрольных или контрольно-переводных нормативов, соответствующих требованиям ФССП.

### **3.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки.**

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «лыжное двоеборье»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «лыжное двоеборье»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах тренировочного этапа;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «лыжное двоеборье»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижения высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «лыжное двоеборье»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации.

### **3.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения**

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры изменения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется четыре формы контроля: оперативный, текущий, этапный, и итоговый.

**Предварительный контроль** проводится обычно в начале тренировочного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности занимающихся к предстоящим тренировочным занятиям (к усвоению нового материала или выполнению нормативных требований программы). Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, к повторному прохождению отрезка дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

**Текущий контроль** проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

**Этапный контроль** связан с продолжительными циклами тренировки – периодами, этапами макроцикла – и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Итоговый контроль проводится в конце тренировочного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для планирования тренировочной работы в дальнейшем.

#### **4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.**

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Оценка результатов упражнений по ОФП И СФП проводится по системе: «зачет» - «не зачет». Итоговая оценка «зачет» выводится при зачете всех упражнений.



Для определения уровня общей физической подготовленности лыжников двоеборцев используются следующие упражнения:

- бег на 30, 60 м (оценка скоростных качеств);
- бег на 1000, 2000 м (оценка скоростно-выносливых качеств);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (оценка силовых качеств);
- подтягивание из виса на высокой перекладине (оценка силовых качеств);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (оценка скоростно-силовых качеств);
- челночный бег 3 x 10 м (оценка скорости и координации движений);

Для определения уровня специальной физической подготовленности лыжников двоеборцев используются следующие упражнения:

- бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг (оценка скоростно-силовых качеств);
- выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (оценка гибкости);
- прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (оценка скоростно-силовых качеств);
- удержание равновесия стоя в полуприседе на двух или одной ноге на подвижной опоре (полусфера) (оценка координации движений);
- бег по сильно пересечённой местности смешанное передвижение (оценка специальной выносливости);
- бег на лыжах 400 -600 м коньковым ходом с максимальной скоростью 1-2 повтора (для ЭНП), бег на лыжах 400-600 м коньковым ходом с максимальной скоростью 3-4 повтора (для ТЭ), бег на лыжах 1000 м коньковым ходом с максимальной скоростью 3-5 повторов (для ЭССМ), бег на лыжах 1000 м коньковым ходом с максимальной скоростью 4-6 повторов (для ЭВСМ) (оценка скоростных качеств).

Для определения уровня технической подготовленности лыжников двоеборцев используются следующие упражнения:

- техника выполнения прыжка на лыжах с трамплина в усложненных и облегченных условиях;
- имитационные упражнения (отработка аэродинамической стойки разгона, приобретение навыка скольжения на искусственном покрытии на прыжковых лыжах);
- имитация фазы полета в зале с применением лонжи, с помощью разного рода статических упражнений;
- имитация с тумбочки, с использованием специальной тележки;
- отработка отталкивания с укороченного разгона на маленьких трамплинах; - техника выполнения прыжка при спрыгивании с уступов различной высоты и т.д.).

- имитация в гору с палками;
- техника шаговой имитации на малом пульсе;
- техника ударной постановки палок и финальному усилию при отталкивании руками.

Для определения уровня тактической подготовленности используются выполнение массовых и спортивных разрядов.

#### **Бег на 30 и 60 м.**

*Оборудование:* секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 и 60 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 и 60 метров.

- Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!»- прекращают. По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

#### **Бег на 1000 и 2000 м.**

*Оборудование:* секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта - финиша.

- Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1000 – 2000 метров составляет не более 10 человек.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.**

*Оборудование:* ровная поверхность.

- Исходное положение – упор, лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

#### **Подтягивание из виса на высокой перекладине.**

*Оборудование:* материя для протирки грифа перекладины, разновысокие банкетки (стремянки) для подготовки перекладины и принятия участником

исходного положения, гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности испытуемых.

- Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Техника выполнения испытания: подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное испытуемому. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подборок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

### **Наклон вперед из положения, стоя гимнастической скамье.**

*Оборудование:* гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встает на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+». выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

### **Прыжок в длину с места.**

*Оборудование:* мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела

испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачете идет лучший результат.

Испытуемый имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:
  - заступ за линию отталкивания или касание ее;
  - отталкивание с предварительного подскока;
  - поочередное отталкивание ногами;
  - уход с места приземления назад по направлению прыжка.

### **Челночный бег 3x10 м.**

*Оборудование:* секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок, пересекая линию (финиширует).

Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый, пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытание до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

### **Бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг.**

*Оборудование:* набивной мяч (вес 1 кг.), мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Испытуемый встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из - за головы двумя руками вперед из исходного положения, стоя, ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делается две попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

### **Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед –назад.**

*Оборудование:* гимнастическая палка с разметкой или сантиметровая лента (рулетка).

Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперед- назад, держа в руках гимнастическую палку. Далее ширина хвата уменьшается, лучший результат фиксируется в протокол.

Оценка результата. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

### **Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.**

*Оборудование:* вертикальная поверхность (стена) с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: стоя боком к стене, вытягивает руку вверх и фиксирует положение для замера (метки). Далее приняв исходное положение – ноги на ширине плеч, ступни параллельно, одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вверх и вытягивает руку касаясь выше первого замера (метки). Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Испытуемый имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами.

### **Удержание равновесия стоя в полуприседе на двух или одной ноге на подвижной опоре (полусфера).**

*Оборудование:* ровная площадка, подвижная опора (полусфера).

Испытуемый принимает исходное положение: – ноги на ширине плеч, ступни параллельно, далее запрыгивает на подвижную опору (полусферу) принимает положение стоя в полуприседе на двух или одной ноге. Удержание стойки разгона засчитывается если спортсмен не поменял корпус в течение 20 – 40 сек.

### **Бег по сильно пересечённой местности смешанное передвижение.**

*Оборудование:* секундомер, дистанция с размеченными линиями старта - финиша.

- Смешанное передвижение проводится на неподготовленной территории с изменяемым ландшафтом и естественными препятствиями. Понятие включает в себя почти все типы местностей, кроме асфальта и подготовленных стадионов. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

### **Теоретическая подготовка.**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед, викторин, конкурсов в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст занимающихся и доступность. Содержание бесед и полнота сведений зависят от контингента занимающихся. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.д. Полезно обучать занимающихся, получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

### **Рекомендуемые темы для теоретической подготовки групп начальной подготовки:**

*Тема 1.* Развитие лыжного двоеборья в России и за рубежом.

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение лыжного двоеборья как вида спорта.

Российские спортсмены-герои Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы.

*Тема 2.* Правила поведения на трамплине и лыжной трассе.

Основные меры безопасности и правила поведения на трамплине и лыжной трассе. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях.

*Тема 3.* Правила, организация и проведение соревнований по лыжному двоеборью.

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике выполнения прыжка на лыжах с трамплина, технике выполнения лыжных ходов и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

*Тема 4.* Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Личная гигиена юного лыжника двоеборца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом и учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий лыжным двоеборьем на организм занимающихся.

*Тема 5.* Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематическим занятием лыжным двоеборьем. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

*Тема 6.* Техника и терминология лыжного двоеборья.

Краткая характеристика техники спортивных способов передвижения, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

**Рекомендуемые темы для теоретической подготовки тренировочных групп, групп спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства:**

*Тема 1.* Развитие лыжного двоеборья в России и за рубежом.

История зарождения лыжного двоеборья как вида физических упражнений и спорта. Первые спортивные соревнования лыжников двоеборцев. Система международных и российских соревнований по лыжному двоеборью. Достижения сильнейших российских и зарубежных двоеборцев.

*Тема 2.* Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям лыжным двоеборьем. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях лыжным двоеборьем. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви двоеборца. Личная гигиена юного лыжника двоеборца.

Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

*Тема 3.* Влияние физических упражнений на организм человека.

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков.

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

*Тема 4.* Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях лыжным двоеборьем. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям лыжным двоеборьем.

Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях лыжным двоеборьем.

*Тема 5.* Техника лыжного двоеборья, стартов и поворотов, передачи эстафеты.

Понятие о современной технике выполнения прыжка на лыжах с трамплина, техники выполнения лыжных ходов. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления воздуха при полете с трамплина, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

*Тема 6.* Основы методики тренировки.

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки двоеборца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировки, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки двоеборцев. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

*Тема 7.* Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции спортивной школы. Задачи двоеборцев сборной команды на итоговых соревнованиях.

Психологическая подготовка двоеборца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств двоеборца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.



Необходимость сознательного отношения двоеборца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве полета, дистанции, темпа и т.п.

*Тема 8. Правила, организация и проведение соревнований.*

Виды и программа соревнований для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет, распределение стартовых позиций, определение результатов, регистрация рекордов.

Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

*Тема 9. Спортивный инвентарь и оборудование.*

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

## V. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры) наличия:

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

- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки

Таблица 16

№ п/п	Наименование оборудование, 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.	Измерить 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
26.	Мяч теннисный	штук	10
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 установки 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)	штук	2
45.	Щетки для обработки лыж	штук	2
46.	Электромегатон	штук	2

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.

Таблица 17

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

	СН (180 гр.) (для различной температуры)										
11	Парафин лыжный HF (180 гр.) (для различной температуры)	комплект	на группу	-	-	15	1	15	1	20	1
12	Парафин лыжный LF (180 гр.) (для различной температуры)	комплект	на группу	-	-	15	1	15	1	20	1
13	Пятка для прыжковых креплений	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14	Столбики для прыжковых креплений	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
15	Ускоритель лыжный (30 гр.) (для различной температуры)	комплект	на группу	-	-	10	1	10	1	20	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 18

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	10
2.	Ботинки лыжные для свободного стиля	пар	10
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	10
4.	Комбинезон для прыжков на лыжах с трамплина	штук	10
5.	Очки солнцезащитные	штук	10

6.	Очки защитные для прыжков на лыжах с трамплина	штук	10
7.	Чехол для лыж	штук	10
8.	Шлем для прыжков на лыжах с трамплина	штук	10
9.	Номера нагрудные	штук	200

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.

Таблица 19

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

	ветрозащитный		занимающегося								
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
8	Очки защитные для прыжков с трамплина	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Очки солнцезащитные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Перчатки для прыжков на лыжах с трамплина	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
11	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
12	Термобелье	Комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13	Фильтры для очков защитных для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
14	Чехол для лыж	штук	за на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15	Шлем для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## ЛИТЕРАТУРА

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт. - М., 1980.
2. Боженинов О.М., Жилияков А.А. Основные направления совершенствования техники прыжка на лыжах: Методические рекомендации. - М: ЦНИИС, РГАФК, 1993.
3. Боженинов О.М., Жилияков А.А. Тестирование скоростно-силовой подготовки лыжника-двоеборца // Методы педагогического тестирования лыжников-двоеборцев высокой квалификации: УНИР УЗ Спорткомитета СССР. - М, 1983.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Вирмавирта М. Коми П. Биомеханика современного прыжка на лыжах с трамплина // Тезисы докладов по материалам ФИС. - Финляндия, 2001.
7. Грозин Е.А. Методика обучения прыжкам на лыжах // Лыжная подготовка и лыжный спорт. - Л., 1981.
8. Гюртлер Р. Методика тренировки в прыжках на лыжах // Реферативный сборник. - № 10. - Австрия, 1998.
9. Денот Я., Симон М., Гассер Х. Проблемы оптимизации фазы полета в прыжках на лыжах с трамплина // Спорт и биомеханика. - № 3-4. - Швейцария, 1987.
10. Жилияков А.А. Особенности скоростно-силовой подготовки и построения микроциклов тренировки квалифицированных лыжников-двоеборцев: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1996.
11. Жилияков А.А. Скоростно-силовая подготовка лыжника-двоеборца // Материалы IX научно-практической конференции по проблемам физического воспитания и спортивной медицины. - Архангельск, 1988.
12. Иванников Н.Г. Методика обучения и отбора юных лыжников-прыгунов на этапе начальной подготовки: Методические рекомендации. - М., 1983.
13. Лекарства и БАД в спорте / Под общ.ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. - М.: «Литтерра», 2003.
14. Лесевски Н. Словесные подкрепления в занятиях лыжным спортом // Спорт вычиновы. - № 3-4. - Польша, 1989.
15. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
16. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - М.: Советский спорт, 2003.
17. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта: Монография. - М., 1991.



18. Масальгин Н.А., Фалалеев А.Г., Жилияков А.А. Зависимость между взрывной силой и длиной прыжка на лыжах с трамплина у лыжников-прыгунов в различные периоды тренировки // Теория и практика физической культуры. - №4. – 1993.
19. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
20. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
21. Пункенхофер Р. Введение в теорию практику прыжков на лыжах с трамплина для молодежи в школах и обществах // Реферативный сборник. — Австрия, 1990.
22. Правила соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина // Федерация прыжков на лыжах с трамплина. - М., 2001.
23. Прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье: Программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Под ред. Грозина Е.А. - Л., 1978.
24. Раменская Т.И. Лыжный спорт. - М.: 2000.
25. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
26. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, ВЛ. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
27. Сасаки Т. Аэродинамические силы во время фазы полета при прыжках на лыжах с трамплина // Тезисы докладов по материалам ФИС. - Саппоро, 2001.
28. Фалалеев А.Г., Масальгин Н.А., Жилияков А.А. Координация функций ЦНС при адаптации спортсмена к нагрузкам скоростно-силового характера // Средства, методы и механизмы адаптации человека к мышечной деятельности. - Хабаровск, 1990.
29. Цунода Д. Оптимальный стиль полета и техника выполнения прыжка с трамплина // Тезисы докладов научно-практической конференции / Соавт.: Шимизу С., Ватанаки Т., Кубота Ш. - Саппоро, 1995.
30. Швамадер Х., Мюмер Е. Факторы, влияющие на взрывной характер отталкивания // Тезисы докладов по материалам ФИС. - Австрия, 2001.

Зам.директора \_\_\_\_\_ Г.Ф. Камынина

Тренер отделения лыжного  
двоеборья \_\_\_\_\_ МС, ЗРФК РБ, Р.Ш. Закиров