



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**



**Общероссийская общественная организация  
«Федерация прыжков на лыжах с трамплина и  
лыжного двоеборья России»**

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ»  
(этап начальной подготовки)**

**Методическое пособие**



Москва- 2022

**УДК 796.92**  
**ББК 75.719.58**

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Найданов Б.Н., Горбунов С.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 113 с.

Авторы-составители:

**Найданов Баир Намдакович** – кандидат педагогических наук, доцент, начальник Отдела федеральных и ведомственных проектов ФГБУ ФЦПСР;

**Горбунов Сергей Анатольевич** – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой сложно-координационных зимних видов спорта Федерального государственного бюджетного учреждения высшего образования «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта».

Рецензенты:

**Зебзеев Владимир Викторович** – доктор педагогических наук, доцент, проректор по научной работе Федерального государственного бюджетного учреждения высшего образования «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»;

**Шишлаков Андрей Константинович** – генеральный секретарь Общероссийской общественной организации «Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России», мастер спорта СССР, спортивный судья Всесоюзной и Всероссийской категории.

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» (этап начальной подготовки) (методическое пособие) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье», утвержденного приказом Министерства спорта России от 30 июня 2021 г. (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 64423 от 28 июля 2021 г.).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «лыжное двоеборье».

## ОГЛАВЛЕНИЕ

стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	6
1.1. Характеристика вида спорта «лыжное двоеборье» и его отличительные особенности.....	10
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....	13
2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и др.) .....	13
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» (приложение 1 к ФССП) .....	13
2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам (приложение 2 к ФССП) .....	16
2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)....	17
2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» (приложение 3 к ФССП).....	17
2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе НП по виду спорта «лыжное двоеборье» (приложение 4 к ФССП).....	19
2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «лыжное двоеборье» (приложение 5 к ФССП) .....	20
2.8. Годовой план спортивной подготовки.....	21
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	24
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность .....	24
3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки .....	24
3.2. Теоретическая подготовка.....	29
3.3. Физическая подготовка.....	30

3.3.1. Общая физическая подготовка .....	30
3.3.2. Специальная физическая подготовка .....	31
3.3.3. Развитие физических способностей.....	31
3.4. Техническая подготовка .....	36
3.5. Тактическая подготовка.....	38
3.6. Психологическая подготовка .....	38
3.7. Структура тренировочного занятия .....	42
3.8. Средства и методы тренировки .....	44
3.9. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	49
3.10.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований .....	56
3.11.Рекомендации по планированию спортивных результатов по виду спорта «лыжное двоеборье» .....	61
3.12.Планирование тренировочных нагрузок .....	62
3.13.Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения .....	64
4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ .....	67
4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» на этапе НП.....	67
4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП .....	69
4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годового периода и этапа НП, сроки его проведения.....	73
4.4. Комплекс контрольных испытаний, тесты и вопросы для оценки теоретической, общей и специальной физической, технической и психологической подготовки по виду спорта лыжное двоеборье на этапе НП.....	73
4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП .....	75
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	85
6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	89

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....	91
7.1. Основная литература .....	91
7.2. Дополнительная литература.....	92
7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	94
8. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	95
8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП.....	95
8.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	96
8.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020) .....	97
8.4. Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом?»: методические рекомендации и материалы .....	110

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «лыжное двоеборье» для этапа начальной подготовки составлена в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье», утверждённого приказом Минспорта России от 30 июня 2021 г. и зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 64423 от 28 июля 2021 г. (далее – ФССП), а также с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минспорта России от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта «лыжное двоеборье», приложение № 6 к приказу Минспорта России от 31.01.2019 г. № 61 с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 28.08.2020 г. № 666);
- Приказ Минздрава России «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» от 23.10.2020 г. № 1144н;

– Правила вида спорта «лыжное двоеборье» (утверждены приказом Минспорта России от 11 июля 2016 г. № 800, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 18 октября 2019 г. № 855).

Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «лыжное двоеборье» (далее - Организация). Настоящая Программа рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва, центрах спортивной подготовки и других учреждениях, реализующих программы спортивной подготовки по лыжному двоеборью с юными спортсменами на начальном этапе подготовки.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации, самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки и на основании настоящей Программы, учитывая специфические особенности и условия работы своих организаций.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
- 3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной

подготовки.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки в виде спорта «лыжное двоеборье».

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и лыжным двоеборьем, в частности;
- 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.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе становления лыжного двоеборца.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной



подготовки, ориентированных на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;

- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки лыжных двоеборцев;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- рост популярности занятий спортом и лыжным двоеборьем, в частности.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в лыжном двоеборье. Поэтому основная цель на этапе начальной подготовки – формирование у занимающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков, необходимых спортсмену-двоеборцу, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники лыжного двоеборья, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепления здоровья, всестороннее содействие развитию физических способностей и формирование устойчивой мотивации к спортивной подготовке.

Основная структура Программы основывается на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» и включает: титульный лист, пояснительную записку, нормативную часть, методическую часть, систему контроля и зачетные требования начального этапа спортивной подготовки, перечень информационного обеспечения программы, план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, приложения.

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье», а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

### **1.1. Характеристика вида спорта «лыжное двоеборье» и его отличительные особенности**

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

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

Лыжное двоеборье сочетает в себе две различные спортивные дисциплины, требующие значительно различающихся морфофункциональных свойств организма спортсмена и оказывающих, в ходе тренировок, различное воздействие на организм. Поэтому в лыжном двоеборье к спортсменам предъявляются особо серьёзные требования, которыми следует руководствоваться на протяжении многолетней круглогодичной подготовки. В таблице 1 представлены дисциплины и их коды в соответствии со всероссийским реестром.

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

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

секунды отставания в лыжной гонке.

Таблица 1

Номер-код лыжного двоеборья во всероссийском реестре видов спорта

037	000	5	6	1	1	Я			
Наименование спортивной дисциплины							Номер-код спортивной дисциплины		
HS 85-109, гонка 10 км	037	006	3	6	1	1	А		
HS 85-109, свыше 110, гонка 5 км (спринт)	037	007	3	8	1	1	Я		
HS 85-109, свыше 110, гонка 10 км	037	004	3	6	1	1	А		
HS 85-109, свыше 110, гонка 15 км	037	001	3	8	1	1	М		
HS 85-109, свыше 110, гонка 7,5 км (спринт - команда 2 чел.)	037	005	3	8	1	1	М		
HS 85-109, свыше 110, гонка 7,5 км (спринт)	037	002	3	8	1	1	М		
HS 85-109, эстафета (3 чел. 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		
HS 85-109, свыше 110, 7,5 км, кросс	037	016	1	8	1	1	М		

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

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных

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

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и др.)**

Спортивная тренировка юных лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены), в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности, связанные с анатомо-физиологическими и психологическими свойствами детей. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий, хотя и ориентированы на достижение высокого спортивного результата во взрослом возрасте, но не должны иметь признаки форсирования подготовки и стремиться быстрому получению результата специфической подготовленности.

На этапе начальной подготовки (далее – НП), как правило используется концепция циклической периодизации тренировочного процесса. Отличительными чертами периодов годового макроцикла являются удлинённый этап базовой подготовки короткий этап специализированной подготовки с относительно высокой долей использования средств ОФП, непродолжительный соревновательный период в котором приоритет отдаётся мотивационно-эмоциональной сфере, длинный переходный период. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона и имеют слаборазвивающий характер. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

### **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» (приложение 1 к ФССП)**

Продолжительность этапа НП составляет 3 года.

В основу комплектования групп спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (далее – Организация), на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом

возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (табл. 2). Возраст спортсмена, определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований.

Таблица 2

Продолжительность этапа НП, возраст лиц для зачисления на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП по виду спорта «лыжное двоеборье»

Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
3	9	10

Минимальный возраст указан только для зачисления в Организацию и определяется ФССП. Максимальный возраст зачисления в Организацию на этап НП определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП.

Зачисление лиц в Организацию на этап НП по лыжному двоеборью осуществляется согласно требованиям ФССП по виду спорта «лыжное двоеборье», по письменному заявлению на имя руководителя Организации одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по лыжному двоеборью. На этап НП принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта «лыжное двоеборье», по результатам индивидуального отбора.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки этапе НП или спортсменов этапа НП со спортсменами

тренировочного этапа (далее – ТЭ) соблюдаются следующие условия: 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники лыжного двоеборья, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, ознакомление с общими антидопинговыми правилами, укрепление здоровья спортсменов и отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по лыжному двоеборью.

Начальная подготовка является важным периодом в аспекте предварительного этапного спортивного отбора, предусматривающего, оценку способностей юных двоеборцев к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей порою не является препятствием для перевода спортсмена на следующую ступень подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Например, оценка уровня техники выполнения того или иного элемента осуществляется в баллах, выставленных специальной аттестационной комиссией, утвержденной на тренерском совете Организации.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

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

### **2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам (приложение 2 к ФССП)**

Максимальный недельный объём тренировочной работы указан в часах в таблице 3.

Таблица 3

#### Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	8
Общее количество часов в год	312	416

\* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

Для групп этапа НП продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач, как правило, от одного до трех академических часов, но в пределах двух астрономических часов.

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.



#### **2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)**

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом Организации в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требования к уровню подготовленности спортсменов.

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на этапе НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом этапа подготовки спортсменов и не может превышать на этапе начальной подготовки – 2 часов. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- тренировочные и теоретические занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей спортсменов;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Режим тренировочной работы на этапе НП, как правило, состоит от 3 до 4 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

#### **2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их**

### **соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» (приложение 3 к ФССП)**

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации. Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки на этапе НП приведены в процентах в таблице 4.

Таблица 4

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «лыжное двоеборье»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	46 - 56	44 – 56
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	9 – 11
Техническая подготовка (%)	24 – 31	26 – 34
Теоретическая подготовка (%)	2 – 4	2 – 4
Тактическая подготовка (%)	2 – 4	2 – 4
Психологическая подготовка (%)	2 – 4	2 – 3

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки на этапе НП приведены в часах в таблице 5.

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «лыжное двоеборье» (час)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			
	До года		Свыше года	
	час	%	час	%
Общая физическая подготовка	164	53	216	53
Специальная физическая подготовка	32	10	42	10
Техническая подготовка	86	28	124	30
Теоретическая подготовка	10	3	12	3
Тактическая подготовка	10	3	12	3
Психологическая подготовка	10	3	10	2
Всего	312	100	416	100
Количество часов в неделю	6		8	

## 2.6. Требования к объёму соревновательной деятельности на этапе НП по виду спорта «лыжное двоеборье» (приложение 4 к ФССП)

Контрольные и отборочные соревнования являются составной частью тренировочного процесса двоеборцев на этапе НП (табл. 6). Как основной способ оценки подготовленности спортсменов на данном этапе, соревнования сами по себе способствуют закреплению ранее приобретенных навыков и повышению уровня подготовленности спортсменов.

Соревнования по лыжному двоеборью проводятся как среди взрослых спортсменов, так и среди юных двоеборцев:

- мальчики и девочки – 10 -11 лет;
- юноши и девушки – 12-14 лет.

Спортсмен может быть допущен к соревнованиям старшей возрастной группы, следующей непосредственно за той, к которой он относится, если уровень его спортивной квалификации соответствует уровню квалификации старшей возрастной группы.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапе НП по виду спорта  
«прыжки на лыжах с трамплина»

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	-	3
Отборочные	-	2
Основные	-	-

Контрольные старты стимулируют спортсменов, обогащают их опыт выступления на соревнованиях. Что исключительно важно для воспитания спортсмена-бойца. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле этапа НП являются сроки проведения контрольных и отборочных соревнований.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапе НП, в том числе приобретение соревновательного опыта.

## 2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «лыжное двоеборье» (приложение 5 к ФССП)

Тренировочные мероприятия на этапе НП представлены сборами в каникулярный период (табл. 7).

Перечень тренировочных мероприятий на этапе НП  
по виду спорта «лыжное двоеборье»

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
1. Специальные тренировочные мероприятия			
1.1.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

## 2.8. Годовой план спортивной подготовки

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (на этапе НП – контрольные). В годовом плане спортивной подготовки (табл. 8, 9) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды. При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются тренировочные занятия, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д.

Таблица 8

Годовой план спортивной подготовки первого года ЭНП (час)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	164	16	16	14	14	14	14	14	14	10	12	14	12
Специальная физическая подготовка	32	2	2	2	2	1	1	3	4	3	4	4	4
Техническая подготовка	86	8	8	8	8	7	8	7	7	7	6	6	8
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-
Тактическая подготовка	10	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	10	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего	312	27	27	27	27	25	26	27	25	23	25	27	26

\*Тактическая и психологическая подготовка могут быть объединены с разделом «Теоретическая подготовка»

На самостоятельную подготовку отводится не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей

(законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами на родительском собрании по итогам года.

Таблица 9

Годовой план спортивной подготовки второго года этапа НП (час)

Разделы подготовки	Всего (час)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	216	18	20	20	18	16	16	18	18	18	18	18	18
Специальная физическая подготовка	42	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка	124	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10
Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1
Всего (час)	416	35	37	37	35	32	32	35	35	35	34	34	35

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

## 2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для лиц, занимающихся лыжным двоеборьем, на этапе НП при необходимости, по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается

решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу. Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие. Из-за неполного развития скелетно-мышечной системы дети более склонны к нарушению двигательной системы и различным видам травм. Роль отдыха так же важна, как и часть обучения. Перечень восстановительных средств представлен в приложении (см. табл. 26). И то, и другое является неотъемлемой частью тренировочного процесса, и важно в равной мере учитывать и то, и другое.

Отдых начинается с момента окончания тренировки и продолжается до тех пор, пока не начнется новая тренировка. Это время, когда тренер не имеет контроля над ребенком, поэтому крайне важно разъяснить ребенку и его родителям роль восстановления после тренировочных занятий.

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

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки. В зависимости от возраста спортсменов на этапе НП используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23.08.2017 г. для закрепления общих знаний об антидопинговых правилах. Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Минспорт России рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга (см. в приложении табл. 27).

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

Тренировочные занятия на этапе НП направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

##### **3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки**

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами должны быть ориентированы на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, гармоничное и всестороннее развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники по виду спорта «лыжное двоеборье», отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки, но не на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата любой ценой;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе НП определяются ориентиры, и закладываются основы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно,



на протяжении ряда лет и важная роль в этом отводится этапу начальной подготовки.

Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически преграждает юным лыжным двоеборцам путь к дальнейшему прогрессу. Применение в тренировке наиболее мощных стимулов приводит к быстрой адаптации к ним за счёт механизмов, обеспечивающих двигательную деятельность ребёнка. У взрослого человека взаимодействие и функционирование обеспечивающих подсистем имеет ряд отличий. Из-за этого уже в ближайших тренировочных циклах или тренировочном году организм спортсмена начинает вяло реагировать на такие же воздействия, он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли бы быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых «жестких» тренировочных режимов. А главное то, что адаптационные сдвиги, достигнутые в раннем спортивном возрасте, оказываются малопригодны взрослому спортсмену.

В связи с этим на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

*Биологический возраст* – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

*Пубертатный период* – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

*Сенситивный период* – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного

физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. Сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста представлены в таблицах 28-37 (см. Приложения)

В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» приводятся данные о том, что наибольшее влияние на результативность оказывают: быстрота, выносливость, координация; среднее влияние: сила; наименьшее влияние оказывает гибкость. В соответствии с этим целевая направленность спортивной подготовки должна быть направлена именно на развитие двигательных качеств, оказывающих значительное влияние на спортивный результат. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «лыжное двоеборье» представлено в таблице 10.

Занятия лыжным двоеборьем требуют от спортсменов высокий уровень развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических

качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивной борьбы, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Таблица 10

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «лыжное двоеборье»

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координация	3
Примечание: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние	

С учетом специфики вида спорта «лыжное двоеборье» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «лыжное двоеборье» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основной целью спортивной школы является подготовка спортивного резерва в сборные команды региона и России. Для ее решения необходимо обеспечить последовательное решение задач на каждом этапе подготовки.

На этапе начальной подготовки решаются задачи систематических занятий спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленных на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание

физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

### 3.2. Теоретическая подготовка

Важное значение в спортивной подготовке занимает теоретическая подготовка. Примерный план занятий по теоретической подготовке для каждого года обучения представлен в таблице 11.

Таблица 11

Рекомендуемый план по теоретической подготовке (час)

№ п/п	Разделы	Этап начальной подготовки	
		До 1 года	Свыше 1 года
1.	Физическая культура и спорт	2	1
2.	Здоровье и здоровый образ жизни	2	2
3.	Строение и функции организма человека	1	1
4.	Основы медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности	1	1
5.	Контроль в физической культуре и спорте	1	1
6.	Основы тренировочного процесса	1	1
7.	Основы материально-технического обеспечения занятий физической культурой и спортом	1	1
8.	Нормативно-правовое обеспечение	-	1
9.	Антидопинговая культура	1	1
Всего:		10	10

Ниже приведено содержание тем занятий по теоретической подготовке на этапе начальной подготовки.

#### Тема 1. Физическая культура и спорт

До 1 года. Физическая культура, спорт и виды спорта, физические упражнения: понятие, значение, история возникновения, правила занятий; принципы Fair Play. Физические качества: понятие, значение и правила занятий; физическое развитие: рост и вес. Олимпийские игры: понятие и виды Зимних Олимпийских игр. Советские и российские спортсмены на крупнейших соревнованиях в т.ч. по лыжному двоеборью спорту. ЗОЖ и антидопинговая культура.

Свыше 1 года. Лыжное двоеборье: понятие, история возникновения, обязанности и правила участников соревнований; правила поведения на соревнованиях; условия выполнения юношеских разрядов. Физические качества

спортсмена: основные упражнения для развития физических качеств. Олимпийские игры: мифы, легенды, традиции и достижения спортивной школы в прыжках на лыжах с трамплина. Безопасность жизнедеятельности и антидопинговая культура.

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

Средства теоретической подготовки включают:

- беседы до и после тренировочных занятий;
- изучение специальной литературы, веб-сайтов;
- беседы с врачами, тренерами, научными работниками;
- просмотр и анализ видеоматериалов;
- ведение дневника самоконтроля;
- викторины, экскурсии и т.д.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го, 2-го года спортивной подготовки.

### **3.3. Физическая подготовка**

#### **3.3.1. Общая физическая подготовка**

Комплексы общеразвивающих и гимнастических упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты,

выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

### **3.3.2. Специальная физическая подготовка**

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

### **3.3.3. Развитие физических способностей**

**Развитие силы.** Задачами общей силовой подготовки на этапе НП являются:

- 1) гармоничное развитие основных мышечных групп;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получившие название «специальная гимнастика лыжного двоеборца». В них обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные

для прыгунов мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

*Виды силовых способностей.* К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время (развитие высокого градиента силы);
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно при выполнении силовых упражнения выделяют 4 режима работы мышц: изометрический (статический), изотонический, изокинетический, метод переменных сопротивлений.

**Развитие скоростных способностей.** Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

*Скоростные способности* подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой двигательной реакции;
- способность к быстрому началу движения.

К комплексным видам скоростных способностей относятся:

- скорость сложной двигательной реакции;



- скорость выполнения отдельного движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта. С этой целью используется раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений; обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективном выполнении отталкивания и прыжка, а не на ожидании стартового сигнала. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке (всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствуют, главным образом, повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей — высокая интенсивность движений с небольшим отягощением. Для достижения максимального темпа движений необходимо выполнять упражнения около 3-5 с и удерживать предельную скорость движений. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны быть удлинёнными и обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

**Развитие выносливости.** Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют

биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости. На этапе НП, в основном, используются упражнения в 1-2 зонах мощности и в 5 – при кратковременных заданиях на скорость (эстафеты, подвижные и спортивные игры).

Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов целесообразно проводить с использованием циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых на низком пульсе. Средствами развития базовой выносливости (БВ-1) также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

**Развитие гибкости.** Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяются на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего

разогревания, обычно после разминки, или в конце основной части тренировочных занятий или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно (рекомендуется делать несколько непродолжительных комплексов в день), а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

**Развитие координационных способностей.** Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Лыжное двоеборье предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ориентации в пространстве.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

В подготовке лыжных двоеборцев используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Для развития специализированных восприятий основным

методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений лыжных двоеборцев за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик, новых сочетаний элементов техники и т.д.

### **3.4. Техническая подготовка**

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

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Обучение основам техники прыжка на лыжах с трамплина. Обучение специальным упражнениям, направленным на прочное усвоение техники спуска в стойке с горы приземления, скатывание с небольших учебных трамплинов с постепенным усилением отталкивания, закрепление техники отдельных фаз прыжка в последовательности: разгон, приземление, отталкивание, полет, освоение наклона при выполнении отталкивания и полета (прототип фазы формирования), совершенствование отдельных фаз прыжка на трамплинах К- 20.

Техническая подготовка является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Обучение юных спортсменов основам безошибочного выполнения техники прыжка такого сложнокоординационного упражнения, как прыжок на лыжах с трамплина, является одной из приоритетных задач технической подготовки в теории и практике прыжков с трамплина.

Величины объёма технической подготовки на различных этапах составляют:

- на этапе начальной подготовки – до 1-го года: от 75 до 86 часов;
- на этапе начальной подготовки – свыше 1-го года: от 120 до 140 часов;

Для изучения и совершенствования техники прыжка на лыжах с трамплина рекомендуется применять следующие упражнения:

- упражнения для отработки фазы разгона. Из основной стойки быстро принять положение стойки разгона (по возможности, на наклонной местности, угол наклона должен быть приблизительно равен углу наклона стола отрыва). Задержаться, чтобы почувствовать, что из этого положения легко выполнить отталкивание. Выпрямиться и повторить движение еще несколько раз. Выполнить то же, но на лыжах (сделать небольшой подскок вверх). То же, спускаясь на лыжах по склону. Начинать следует на пологих склонах, постепенно переходя к более крутым;

- упражнения для отработки фазы отталкивания. Из стойки разгона принять по сигналу исходное положение для отталкивания;

- упражнения для отработки фазы полета. Стоя на горизонтальной площадке, туловище наклонить вперед, голову поднять, плечи развернуть – отведение и фиксация рук сзади, как во время прыжка на лыжах с трамплина. Принять положение полета в упоре лежа на высокой опоре, повторить и почувствовать указанное положение. Стоя на одной ноге, принять положение полета и отнести прямую ногу назад:

- а) зафиксировать руки вдоль туловища. Сгибание и разгибание отведенной ноги в голеностопном суставе;

- б) движение руками, как при полете во время прыжка на лыжах. Из положения стойки разгона совершить отталкивание (подскок) вперед-вверх, принять положение полета с помощью пояса для страховки-лонжи (без лыж и с лыжами) и др.;

- упражнения для отработки фазы приземления и выката. Из основной стойки выпадом принять положение приземления. То же упражнение на лыжах. Из положения взлета, стоя, увеличить наклон и перейти в положение приземления. Принять положение приземления после соскока с перекладины, колец, опорного прыжка и т.д. Спускаясь на лыжах по склону, принять стойку приземления. Спуски

с гор в стойке приземления с преодолением неровностей;

– упражнения, имитирующие технику всего прыжка в целом. С разбега, отталкиванием двумя ногами от пружинистого мостика выполнить прыжок вверх-вперед, принять положение полета. Перейти в положение приземления и зафиксировать его. То же упражнение, но через препятствие (предмет, снаряд и т.д.). Выполнить прыжок с подкидной доски, подкидного мостика. В воздухе принять положение полета, опускаться в положение приземления.

Прыжки на лыжах с трамплина следует выполнять с учебно-тренировочных и тренировочных трамплинов мощностью К-5, К-10, К-20 и К-40 м в зависимости от подготовленности юных спортсменов.

### **3.5. Тактическая подготовка**

В лыжном двоеборье на этапе НП тактическая подготовка может быть включена в раздел «теоретическая подготовка».

В основе процесса тактической подготовки на этапе начальной подготовки лежит решение следующих задач:

– развитие физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых общая и специальная выносливость, быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;

– формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;

– обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа НП решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

### **3.6. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств

психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях. В центре внимания необходимо держать формирование специфических видов спорта психических свойств (толерантность к продолжительным нагрузкам и терпение, концентрацию и быстрое переключение внимания и т.п.) и специфических ощущений. Очевидно, что на этапе начальной подготовки в первую очередь следует создать условия для правильного формирования основ психических свойств и качеств (воля, решительность, целеустремленность, сосредоточенность и др.).

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Общая психологическая подготовка направлена на обучение приемам саморегуляции психических состояний и умению быстро снимать последствия нервных и физических перегрузок; развитие личностных качеств и формирование мотивации, спортивного характера, эмоциональной устойчивости и способности к самоконтролю и саморегуляции.

В тренировочном процессе в лыжном двоеборье наиболее оптимальными средствами и методами психологического сопровождения являются: психорегуляция, релаксация, психологические тренинговые упражнения и беседы.

С целью обеспечения более эффективного протекания процессов восстановления в подготовке спортсменов целесообразно использовать приемы релаксации, направленные на произвольное или произвольное расслабление мышц.

Все средства и методы общей психологической подготовки используются в процессе специальной психологической подготовки (табл. 12). Психологические

тренинговые упражнения могут применяться в любом возрасте с целью формирования у спортсменов понимания своих эмоций, переживаний, мотивов, скрытых возможностей и повышения уверенности в себе.

Отметим, что использование в процессе спортивной подготовки учебных игр, контрольных соревнований и тестирования также носит воспитательный элемент общей психологической подготовки. Проводить данную работу со спортсменами должен спортивный психолог, во всём годичном цикле спортивной подготовки, желательно по заранее составленному плану и темам тренинговых занятий.

Таблица 12

### Средства и методы общей психологической подготовки

Направленность средств и методов психологической подготовки		
Мобилизация	Коррекция	Релаксация
Задачи:		
повышение психического тонуса, формирование установки на активную моторную деятельность	изменение нежелательного в данный момент состояния	снижение уровня возбуждения и облегчение хода восстановительных процессов
Средства и методы:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- самоприказы,</li> <li>- самоубеждение,</li> <li>- психорегулирующие, психофизические и психотехнические упражнения на мобилизацию,</li> <li>- специализированный массаж,</li> <li>- беседа, убеждение, приказ,</li> <li>- идеомоторная тренировка,</li> <li>- разрядка,</li> <li>- специальная тренировка по преодолению неожиданных ситуаций,</li> <li>- ритуал предсоревновательного поведения и т.д.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сублимация (вытеснение мыслей о поражении),</li> <li>- рационализация (мысли о технике или разъяснении механизма апатии или лихорадки),</li> <li>- интеллектуальные упражнения,</li> <li>- мимические упражнения,</li> <li>- отвлечение путём воображения,</li> <li>- регулирование цели (приблизить, отдалить) и т.п.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- произвольное управление мышечным тонусом,</li> <li>- произвольное управление дыханием,</li> <li>- контроль и регуляция темпа движений,</li> <li>- приёмы саморегуляции (отключение и переключение):</li> <li>- аутогенная тренировка,</li> <li>- гипноз и т.п.</li> </ul>

Существуют разные подходы к планированию содержания психической подготовки как части педагогического процесса. Как правило, основное внимание уделяется психологической помощи на этапе подготовки к соревнованию, что направлено на коррекцию неблагоприятных состояний.

На раннем этапе подготовки к соревнованиям применяется достаточно



широкий набор средств и методов, который подбирается с учетом слабых и сильных сторон подготовленности спортсмена. Так, рядом авторов предлагается использование секундирования, психорегуляции, консультирования и тренинга как методов управления состоянием и поведением спортсмена перед стартом.

Средства и методы психологического воздействия должны быть включены во все этапы и периоды годичного цикла подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Задачи психологической подготовки на этапе начальной спортивной подготовки:

- спортивная мотивация;
- формирование нравственных и волевых качеств;
- формирование специфических качеств;
- воспитание коммуникативных способностей;
- развитие положительных психофизиологических реакций;
- использование психотехнических игр и упражнений.

Специалисты выделяют интегральную подготовку, под которой подразумевают гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На этапе НП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям;
- 2) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-

подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

### **3.7. Структура тренировочного занятия**

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

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

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

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

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений, строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях.

Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлечения при проведении занятий и для более целесообразного использования времени занятий.

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

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

– точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

– полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

– методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной (разминочной), основной и заключительной частей.

*В подготовительной части* сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

*В основной части* решаются основные задачи тренировки: задачи овладения элементами техники передвижения на лыжах и прыжков на лыжах с трамплина, развития физических способностей.

*В заключительной части* постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершается занятие обязательным подведением итогов.

### **3.8. Средства и методы тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения.

Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят вспомогательные, специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят общеподготовительные и рекреационно-подготовительные упражнения).

К специфическим физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на тренажерах
- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;
- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Соревновательные упражнения (СУ) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований, и являющихся основой для создания условий избранного вида спорта.

К неспецифическим физическим упражнениям относят:

– общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

– общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;

– специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

– словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);

– наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам развития физических способностей относят:

1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по лыжному двоеборью используются следующие методы организации спортсменов:

*Фронтальный метод.* Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

*Поточный метод.* Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

*Метод групповых занятий.* Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

*Круговой метод.* Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

*Метод индивидуальных заданий.* Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при

проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

*Посменный метод.* Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса). Примерный план тренировочного занятия на этапе начальной подготовки представлен в таблице 13.

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Таблица 13

### Примерный план тренировочного занятия на этапе НП

Основные задачи занятия:

1. Изучить технику передвижения на лыжах попеременно-двухшажным ходом.
2. Развитие физических качеств (выносливости и координации).

Части занятия	Частные задачи занятия	Средства тренировки	Методы тренировки и организационно-методические указания	Время мин
Подготовительная	Сообщить цели и задачи занятия. Настроить на выполнение работы.	-	Словесные	2
	Подготовить организм к предстоящей работе	ОРУ СУ (имитационные)	Строго-регламентированного упражнения	10
Основная	Изучение техники передвижения на лыжах попеременно-двухшажным ходом.	СПУ СУ (подводящие)	Строго-регламентированного упражнения, частично-регламентированного упражнения, стандартного упражнения, переменного упражнения	15
	Комплексное развитие физических качеств	СУ СПУ ОПУ (игровые)	Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения	20
Заключительная	Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги.	ОРУ ОПУ (игровые)	Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения	3

Форма плана-конспекта для групп на этапе НП представленная в таблице 14

является универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации и периодам подготовки и т.д.

Таблица 14

### Примерный план-конспект тренировочного занятия по лыжному двоеборью

Место проведения: Лыжная база

Дата проведения: \_\_\_\_\_ Время проведения: \_\_\_\_\_

Контингент: Мальчики и девочки группы НП-2

Инвентарь: Беговые лыжи, лыжные палки

Цель занятия: Создать условия для формирования специальной подготовленности

Основные задачи тренировочного занятия:

1. Оказать воздействие на развитие координационных способностей (сложные по координации движения, динамический баланс)
2. Добиться выполнения поворота переступанием без снижения скорости вправо и влево (совершенствование техники поворота переступанием)
3. Создать развивающее воздействие на обеспечивающие системы в специфических упражнениях

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - 25 мин			
1. Организация	Построение, приветствие, сообщение задач и регламента занятия	1 мин	Построение в одну шеренгу
2. Обеспечить переход от покоя в состояние активной мышечной деятельности	1. Ускоренная ходьба 2. Бег 3. ОРУ	1 мин 4 мин 7 мин	С лыжами в руках Без лыж, не быстро В движении и на месте, обязательно стретчинг
3. Обеспечить переход к специфической деятельности	1. Упражнение на лыжах «самокат» 2. Передвижение коньковым ходом без палок 3. Передвижение одновременным бесшажным ходом	4x50 м 500 м  200 м	2 на правой, 2 на левой С махом руками и с руками за спиной по равнине  По равнине
Основная часть - 50 мин			



Координационная подготовка	1. Выполнение комплекса поворотов на месте	3-4 раза	Весь комплекс упражнений выполняется без палок Без прыжков, но по команде с прыжками Сохранить траекторию и не отстать от ведущего Одновременным и попеременным ходом Подъем шагом с лыжей в руках Без палок, приземление в разножку
	2. Ускоренное передвижение приставными шагами	4x10 м	
	3. То же, но с изменением направления	100 м	
2. Совершенствование техники поворота	4. Передвижение на одной лыже с палками	2x100 м	По 2 раза в каждую сторону, подъем по параллельной лыжне  Возвращение и отдых 30 с  Между повторами отдых 1 мин
	5. Спуск со склона на одной лыже	6 раз	
	6. Спуск на двух с подпрыгиванием	3 раза	
3. Формирование обеспечивающих систем	1. Поворот переступанием на спуске 3-5 <sup>0</sup>	4 раза	ЧСС 130-170, без остановок, с максимальным разнообразием лыжных ходов
	2. Поворот переступанием с ходу, с большим радиусом на равнине	10 раз	
	3. Поворот вокруг л/палки без остановки	4x30 с	
	1. Передвижение по пересеченной лыжной трассе	3 км	
	Дополнительное задание: на пологих спусках периодически отрывать ногу от снега, находясь в средней стойке. Крутые спуски – в низкой, аэродинамической стойке		
Заключительная часть - 15 мин.			
1. Обеспечить эмоциональный подъем	1. Игра «салки».	5 мин	На лыжах, без палок, на ограниченной площадке
2. Обеспечить переход от мышечной деятельности к покою	2. Медленный бег	2 мин	С лыжами в руках Передачи мяча в кругу (руками, ногами)
	3. Игра с мячом	3 мин	
3. Организация	4. ОРУ, стретчинг	2 мин	Маховые и дыхательные упражнения Напомнить про режим
	Построение, краткое подведение итогов	1 мин	

### 3.9. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения зачётов и соревнований.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп начальной подготовки (ГНП) проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования.

Годовой тренировочный цикл целесообразно начинать с начала подготовительного периода. Однако, многие организации начинают планирование с 1 сентября и заканчивают, как правило, в июле (46 недель). Далее 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером, поддерживают тренированность (переходный период или активный отдых) (табл.15, 16).

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями Организации и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы.

Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

На этапе начальной подготовки фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженное, в том числе, в демонстрируемой динамике освоения техники вида спорта и, далее, в результативности соревновательного упражнения. Текущая динамика показателей ОФП и СФП на этапе НП служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов. ГНП комплектуются из детей от 9 лет. Продолжительность занятий в них составляет 3 года, конце которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Примерный график распределения материала на этапе НП 1-го года

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46		
Теоретические сведения	+				+					+				+				+					+				+					+				+				+				+				+
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения техники прыжков на лыжах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные физические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольные испытания				К				К				К				С				К				К				К				К				К				С				С				
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

Примерный график распределения материала на этапе НП 2-го года

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46		
Теоретические сведения	+				+					+				+				+					+				+					+				+								+				
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения техники прыжков на лыжах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные физические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольные испытания				К					С					К				С									К				С								С									
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике передвижения на лыжах и далее прыжков на лыжах с трамплина с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество тренировочных занятий с использованием лыж может постепенно увеличиться с 3 до 4 раз в неделю (к концу 2-го года), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

На этапе НП, как правило, используется концепция циклической периодизации тренировочного процесса. Отличительными чертами периодов годового макроцикла являются: удлинённый этап базовой подготовки короткий этап специализированной подготовки с относительно высокой долей использования средств ОФП, непродолжительный соревновательный период в котором приоритет отдаётся мотивационно-эмоциональной сфере, длинный переходный период. Таким образом, контрольные тренировки и соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса ГНП является развитие двигательных качеств, оказывающих значительное влияние на спортивный результат (вестибулярная устойчивость, гибкость, координационные способности).

В спортивной подготовке лыжных двоеборцев используются следующие формы:

- индивидуальные и групповые тренировочные занятия;
- практические и теоретические занятия;
- индивидуальные планы подготовки;
- учебно-тренировочные и тренировочные сборы;
- спортивные соревнования и мероприятия;
- судейская и инструкторская практика;
- восстановительные мероприятия;
- медицинские и функциональные обследования;
- контрольные тренировочные занятия.

Для проведения тренировочных занятий в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье», кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров), по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта, а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Расписание тренировочных занятий по лыжному двоеборью следует утверждать после обсуждения с тренерским составом с целью определения наиболее оптимального режима тренировок и отдыха спортсменов, учитывая их занятия в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировочных занятий важно учитывать, что продолжительность одной тренировки рассчитывается в астрономических часах.

Недельный режим тренировочной работы устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия на этапе начальной подготовки не должна превышать двух часов.

В случае проведения тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп, следует соблюдать следующие условия:

- разница в уровне подготовленности занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов (или спортивных званий);
- соблюдение требований по единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- соблюдение максимального количественного состава объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по лыжному двоеборью осуществляется в соответствии с перспективным, ежегодным, ежеквартальным и ежемесячным планированием. Специфика годового планирования тренировочного процесса лыжных двоеборцев регламентируется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье».

В конце каждого тренировочного года спортсмены должны сдавать нормативы итоговой аттестации с целью проверки результатов освоения ими

программы этапа спортивной подготовки.

Перевод спортсменов на следующий этап подготовки осуществляется на основании результатов сдачи нормативов итоговой аттестации.

Нормативы промежуточной аттестации сдаются спортсменами в течение года для проверки результатов освоения программы спортивной подготовки.

В результате сдачи нормативов промежуточной аттестации спортсмены должны повысить собственный уровень общей и специальной физической подготовленности.

Лица, проходящие спортивную подготовку и не выполнившие контрольные нормативы итоговой аттестации, имеют возможность тренироваться на этом же этапе спортивной подготовки, однако не больше одного раза.

### **3.10. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Проведение и подготовка соревнований и тренировочных занятий по лыжному двоеборью осуществляется при обязательном соблюдении необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья занимающихся, которые определены в инструкции по безопасности.

Ознакомление (информирование) спортсменов с необходимостью соблюдения условий безопасности на тренировочных занятиях по лыжному двоеборью фиксируется в журнале учета работы тренировочной группы. Лыжные гонки и особенно прыжки на лыжах с трамплина являются травмоопасными видами спорта, связанными с падениями спортсменов. Травмы и несчастные случаи возникают при различных сочетаниях внешних и внутренних факторов, а также причин и обстоятельств, возникновение которых сложно предусмотреть.

Для выработки принципиальных мер безопасности при организации и проведении тренировочных занятий следует провести систематизацию основных факторов, являющихся основными причинами травматизма спортсменов.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильно организованный тренировочный процесс (в общем);

- тренерские ошибки в методике проведения тренировочного занятия;
- нарушение дисциплины и установленных правил спортсменами в ходе тренировочных занятий;
- неисправное оборудование и экипировка спортсменов;
- неподготовленность или неудовлетворительное состояние мест проведения тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенические условия не соответствуют требованиям санитарных правил и норм.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- слабое здоровье, наличие хронических и врожденных заболеваний;
- наличие симптомов утомления и переутомления, приводящих к изменениям функционального состояния организма спортсмена.

Неправильная организация тренировочных занятий:

- превышение соответствующих норм по количеству занимающихся во время проведения тренировочных занятий;
- тренировочные занятия, проводимые без тренера;
- тренировочные занятия, проводимые без медицинского обслуживания;
- отсутствие организованных перемещений спортсменов во время выполнения тренировочных заданий.

Важнейшей обязанностью тренера во время планирования и проведения тренировочного занятия является учет организационных условий, которые в случае необходимости следует незамедлительно корректировать.

Существуют общие требования к безопасности во время проведения тренировочных занятий.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии прохождения спортсменом вводного инструктажа по технике безопасности;
- при наличии у спортсмена медицинского допуска к тренировочным занятиям и страхового полиса от несчастных случаев;



- только в случаях, когда место проведения тренировок соответствует санитарно-гигиеническим нормам;

- только в случае полной готовности спортивного оборудования и инвентаря для проведения тренировочного процесса;

- только под руководством тренера согласно утвержденного расписания.

Во время тренировочных занятий занимающиеся должны:

- надеть спортивную форму и одежду, которая должна быть легкой, теплой, не стесняющей движений, при занятиях на трамплине обязательно наличие комбинезона и защитного шлема;

- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера и только в его присутствии;

- тренеру необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки (крепления лыж, застежки на шлеме, комбинезон);

- строго соблюдать дисциплину и указания тренера;

- соблюдать расписание тренировочных занятий и требования инструкций по технике безопасности;

- строго соблюдать правила пользования канатно-буксировочной дорогой;

- внимательно следить появлением дефектов в спортивном снаряжении и оборудовании, в случае их появления своевременно сообщать тренеру;

- следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру о первых признаках обморожения;

- сообщать тренеру о случаях получения травмы или плохом самочувствии.

Запрещается во время выполнения заданий тренера:

- толкаться друг с другом, бить по рукам и ногам, ставить подножки;

- находиться на тренировочных занятиях без спортивной формы;

- самостоятельно покидать занятия без предупреждения тренера;

- использовать инвентарь не по назначению, прыгать с трамплина на гоночных лыжах.

Требования к безопасности в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии, появлении болей различного характера и локализации следует немедленно прекратить занятие и сообщить об этом тренеру;
- в случае получения спортсменом травмы следует немедленно оказать ему первую помощь, сообщить об этом инциденте сотрудникам администрации и родителям пострадавшего;
- тренер завершает (отменяет) тренировочное занятие в случае возникновения серьезных непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих жизни и здоровью занимающихся, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования к безопасности по окончании занятий:

- организованно покинуть место проведения тренировочного занятия (трамплин, спортивный зал, тренажерный и т.д.);
- убрать спортивный инвентарь в специально отведенное место;
- снять и убрать спортивную одежду и обувь;
- тщательно вымыть руки и лицо или принять душ теплой водой с мылом;
- надеть сухую чистую одежду.

При проведении соревнований важно обеспечить медицинское обслуживание, включающее:

- присутствие на месте проведения соревнований фельдшера или врача;
- наличие необходимых медикаментов, лекарств, средств для перевязки;
- наличие специализированного медицинского пункта, пригодного для оказания первой необходимой медицинской помощи пострадавшим участникам;
- возможность безопасной и своевременной эвакуации пострадавшего участника (или участников).

При проведении соревнований и тренировочных занятий на трамплинах большой мощности следует иметь в наличии:

- специализированные медицинские пункты;
- кровати, расположенные в теплом помещении;
- пакеты с индивидуальными перевязочными средствами;

- теплые одеяла и специальные носилки (установленные на лыжах);
- исправные транспортные средства для перевозки пострадавших участников.

Тренеры, судьи, участники и представители организаций, участвующих в соревнованиях, должны быть проинформированы о местах расположения пунктов медицинской помощи. Между местом пребывания врача и пунктами медицинской помощи должна быть установлена радио- или телефонная связь.

Соревнования запрещается проводить до прибытия санитарного транспорта. Медицинский персонал, привлеченный к проведению соревнований, должен иметь хорошо заметные отличительные знаки.

Во время проведения соревнований участник обязан:

- своевременно явиться на старт;
- выступать в хорошо пригнанном и опрятном комбинезоне;
- иметь соответствующий инвентарь и экипировку;
- тщательно прикрепить свой номер к спине и груди;
- соблюдать требования по использованию снаряжения и одежды;
- не мешать работе судейской коллегии;
- совершать прыжки с трамплина, надев шлем.

Лица, принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «лыжное двоеборье»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской квалификации и правилам вида спорта «лыжное двоеборье»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к

участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Сотрудники, назначенные ответственными за направление спортсменов на спортивные соревнования, обеспечивают проведение мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомлению с инструкциями по охране труда, жизни и здоровья, утвержденных локальными актами учреждения, рациональному расходованию выделенных средств.

Состав участников спортивных соревнований определяется решением тренерского совета по представлению старших тренеров.

### **3.11. Рекомендации по планированию спортивных результатов по виду спорта «лыжное двоеборье»**

Лыжное двоеборье специфический вид лыжного спорта успех, в котором определяется эффективным решением различных двигательных задач. Если в лыжной гонке решающим является высокий уровень специальной выносливости и возможности биоэнергетических систем организма, то для эффективного выполнения прыжков с трамплина спортсмену необходимы высокий уровень скоростно-силовых качеств, координационных способностей, психической устойчивости в экстремальных условиях полета на лыжах.

Объединение в процессе тренировки разнохарактерных по направленности и физиологическому воздействию упражнений делает этот процесс сложным для управления.

Определять структуру процесса подготовки – значит, предвидеть, как будет разворачиваться построенный процесс во времени. Принципиальное значение при этом имеет выбор интервалов времени, в расчете на которые ведется конкретное планирование.

Процесс построения спортивной подготовки имеет и свои противоречия: чем длиннее намечаемый интервал времени, чем на большие сроки рассчитывается план, тем труднее предвидеть, какими будут конкретные черты планируемого процесса в

действительности.

Для преодоления этого противоречия разрабатывают структуру процесса подготовки, как правило, в трех вариантах: многолетнем (4 - 8 лет), годичном и более краткосрочном (оперативном).

### **3.12. Планирование тренировочных нагрузок**

Основными параметрами, определяющими процесс построения и структуру различных циклов подготовки и юных, и высококвалифицированных спортсменов, в общих чертах являются:

- определение целевых показателей как итоговых, так и промежуточных (текущих), по которым будут судить о реализации поставленных задач;
- определение общего порядка построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- чередование тренировочных и соревновательных нагрузок и их показателей, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Таким образом, для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса необходимо: знание суммарных затрат времени воздействия на организм в границах различных тренировочных этапов и циклов, для достижения поставленных задач; определение состава средств, суммарных параметров нагрузок их чередования в рамках определенных интервалов времени.

В лыжном двоеборье этап начальной подготовки охватывает три годичных цикла. Построение годичного цикла тренировки на этапе начальной подготовки имеет свои особенности. Одна из них — важная роль подготовительного периода, который по праву занимает главное место в годичном цикле тренировки юных спортсменов. Часто соревновательный период не выделяется или его продолжительность ограничена. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий, как правило, без специальной подготовки к ним.

В таблице 17 приведены допустимые объемы тренировочных средств на

этапах начальной подготовки.

Специфика лыжного двоеборья предопределила структуру годового цикла.

Общепринятым является выделение трех периодов в годовом макроцикле: подготовительного, соревновательного и переходного. В соответствии с классической цикловой периодизацией тренировки, определяются задачи подготовки, объемы основных тренировочных средств, методы тренировки.

Таблица 17

Допустимые объемы основных средств в годовом цикле тренировки на этапе начальной подготовки

Показатели	Год обучения		
	1	2	3
Общий объем прыжковой подготовки, кол-во прыжков К – 20 - 40	150 - 170	170 - 200	180 - 210
Общий объем циклической нагрузки, км	300 - 450	450 - 550	500 - 700
Объем лыжной подготовки, км	150 - 200	180 - 230	230 - 300
Объем лыжероллерной подготовки, км	---	50 - 80	60 - 100
Объем бега, ходьбы, имитации, км	150 - 250	230 - 280	250 - 300

Традиционное построение годичной подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости в подготовительном периоде, за счет использования больших объемов нагрузок низкой интенсивности и повышения в соревновательном периоде специальной выносливости, за счет использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего объема тренировочной работы.

Установка на опережающую тенденцию развития общей выносливости и повышение функционального состояния спортсмена является одной из основных особенностей распределения тренировочных нагрузок в макроцикле по их преимущественной направленности.

При классическом, одноцикловом варианте в построении годичной подготовки принципиальная схема содержания тренировочного процесса последовательно изменяется и должна удовлетворять ряду обязательных условий:

- в начале каждого цикла подготовки должна происходить смена

примерного комплекса тренировочных нагрузок, т.е. замена определенного количества упражнений, применение несколько большего объема тренировочных нагрузок их интенсификация;

– каждый последующий цикл формирования подготовленности (например, мезоцикл) по силе воздействия, как правило, должен быть больше каждого предыдущего.

Эффективность системы планирования многолетней подготовки зависит от правильности определения крайних точек цикла биологических ритмов спортсмена. Общие закономерности становления результатов спортивной деятельности связаны со значительным повышением специально-технической подготовленности в избранном виде спорта, реализацией максимальных возможностей и поддержанием достигнутых результатов. Развитие базы физической подготовленности отражается в сенситивном развитии отдельных двигательных способностей, при этом создание полноценного фундамента для достижения высоких спортивных результатов на следующем этапе подготовки может занять до двух-трех лет.

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

#### **3.13.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП**

Под научно-методическим обеспечением (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

На этапе НП НМО спортивной подготовки включает:

– сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса, систематизация и рациональное распределение средств и методов;

– наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета

тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;

- соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;
- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;
- разработка и внедрение в тренировочный процесс рабочих программ, построенных на основе данной типовой программы;
- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);
- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

НМО на этапе НП организуется согласно плану, разработанному в Организации, и включает следующие мероприятия:

- 1) углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся 1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России;
- 2) этапное комплексное обследование (ЭКО) проводится с использованием несложных тестов и методов контроля (3-4 раза в год);
- 3) текущие обследования (ТО) проводится с использованием простейших тестов, контрольных упражнений и иных методов контроля (учёт физических нагрузок и соотношения средств, оценка тренирующих воздействий, фиксация количества и качества технических ошибок, дневник самоконтроля, разработанный и утвержденный в Организации и т.п), оценка проводится один раз в микроцикл;
- 4) оценка соревновательной деятельности (ОСД) организуется тренером



самостоятельно по разработанному в Организации протоколу «Анализ технической подготовленности» и проводится на контрольных тренировках и соревнованиях. Показатели и критерии показателей разрабатываются и утверждаются на тренерском совете;

5) психологическое обследование организуется тренером и проводится с целью выявления психологической готовности к занятиям избранным видом спорта;

6) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера, включается в тренировочные занятия и во внутрине тренировочное время. Основными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

По итогам реализации плана НМО составляются сводные отчеты и личные карты спортсменов. Таким образом, НМО и психологическое сопровождение на этапе НП призваны способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсмена, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям данным видом спорта, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также формированию антидопинговой культуры и системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

#### **4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ**

Отбор и ориентация спортсменов – непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю спортивную подготовку. Обусловлено это невозможностью чёткого выявления всех способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером зависимостей между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретёнными признаками, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже если есть задатки к занятиям лыжным двоеборьем, свидетельствующие о природной одаренности ребенка, то они служат лишь необходимой основой для его отбора. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания и тренировки.

##### **4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» на этапе НП**

Порядок и сроки комплектования групп на этапе НП определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным директором положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Прием в Организацию на этап НП спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье».

Задача первичного отбора – определить для каждого конкретного ребенка возможность, целесообразность и перспективность занятий видом спорта «лыжное двоеборье».

Основные критерии первичного отбора:

- 1) возраст, благоприятный для начала занятий лыжным двоеборьем (9 лет);
- 2) отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, препятствующих занятиям видом спорта «лыжное двоеборье» (необходим обязательный медицинский допуск к занятиям спортом);

3) соответствие морфотипа требованиям вида спорта «лыжное двоеборье» (экспертная оценка тренера);

4) соответствие уровня развития двигательных способностей требованиям вида спорта «лыжное двоеборье» (экспертная оценка тренера).

Важнейший принцип первичного отбора – ориентация на качества и способности, обуславливающие достижение высоких спортивных результатов в оптимальном возрасте, а не на признаки, имеющие временный характер.

Важной стороной первичного отбора является оценка профильных для лыжного двоеборья двигательных качеств и способностей, которые в значительной мере генетически детерминированы и характеризуются небольшой изменчивостью под влиянием тренировки.

При первичном отборе необходимо учитывать личностно-психологические качества ребенка. У новичков необходимые для занятий лыжным двоеборьем психологические качества проявляются в желании во что бы то ни стало заниматься лыжным двоеборьем, усердии и стремлении заслужить похвалу тренера, решительности в игровых ситуациях, смелости при выполнении незнакомых заданий. Дополнительно учитываются такие показатели, как посещаемость (отсутствие пропусков занятий без уважительной причины).

В процессе спортивной подготовки важно сопоставить паспортный и биологический возраст ребенка. Диапазон биологического возраста детей одного паспортного возраста может колебаться в широких (до 3-4 лет) пределах. Дети с ускоренным биологическим созреванием по большинству показателей физического развития, морфофункциональных показателей превосходят детей с нормальным и тем более с замедленным биологическим развитием, что должно быть учтено при многолетней спортивной подготовке. По данным специалистов, влияние биологического возраста на различные функции и размеры тела юных спортсменов будет существенным после 12 лет, именно тогда необходим учёт его соответствия паспортному возрасту.

#### 4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП

По итогам каждого года или этапа НП в целом Организация обязана проконтролировать уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (табл. 18).

Таблица 18

#### Оценка реализации программы спортивной подготовки на этапе НП

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок. б) Уровень мотивации к занятиям в) Уровень освоения теоретических знаний	а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. б) Психологическое тестирование по определению мотивации (методика Е.Е Хвацкой, раздел 8). в) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учета работы тренера). б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно- обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т.д. в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации
2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное	а) Показатели ОФП и СФП (представлены в таблице 22). б) Наличие знака	а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической	а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов. б) В целях оказания

	развитие физических качеств	отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту спортсмена ступени (серебряный или золотой значок)	подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НП по виду спорта «лыжное двоеборье» в соответствии с перечнем показателей тренировочного этапа. б) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО»	содействия физическому воспитанию детей (пп. 10 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329 от 04.12.2007 г. (ред. от 02.07.2021 г.) Организации устанавливают требование о сдаче (выполнении) спортсменами норм ВФСК «ГТО» соответствующей ступени. Наличие знака отличия ВФСК «ГТО» соответствующей возрасту спортсмена ступени свидетельствует о сформированности широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничном развитии физических качеств
3.	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» по контрольным упражнениям тренировочного этапа	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа НП. Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки этапа НП и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочный этап по виду спорта «лыжное двоеборье»
4.	Освоение основ техники по виду	Показатели освоения	Выполнение обязательной	Оценка освоенности основ техники по виду спорта

	спорта «лыжное двоеборье»	техники изученных упражнений	технической программы	<p>«лыжное двоеборье» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации).</p> <p>Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией.</p> <p>Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл.</p> <p>Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений</p>
5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Собеседование	<p>Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных на этапе НП в рамках образовательной антидопинговой программы, утверждённой Минспортом России (23.08.2017 г.)</p> <p>По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено».</p> <p>Протоколы ответов и черновики ответов спортсменов хранятся в Организации в течение 3 лет с момента прохождения собеседования</p>

6.	Укрепление здоровья	<p>а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний.</p> <p>б) Количество пропусков тренировок по причине болезни.</p> <p>в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена</p> <p>г) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра.</p> <p>б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>в) Фиксация в дневнике спортсмена функциональной пробы (измерение 3-х пульсов после 20 приседаний) в виде пульсовой кривой.</p> <p>г) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом.</p> <p>б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок.</p> <p>в) Пульсовая кривая (как отражение адаптационных возможностей функциональных систем организма спортсмена) в процессе роста тренированности должна становиться все более пологой, т. е. время восстановления после стандартной нагрузки должно уменьшаться.</p> <p>г) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>
7.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	<p>а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку.</p> <p>б) Отсутствие медицинских противопоказания для занятий спортом.</p> <p>в) Уровень качества выполнения двигательных заданий.</p> <p>г) Морфологические</p>	<p>а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап.</p> <p>б) Прохождение углубленного медицинского обследования.</p> <p>в) Экспертная оценка двигательной одаренности применительно к лыжному двоеборью.</p> <p>г) Экспертная</p>	<p>При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в сумме баллов по показателям экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к плаванию, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок.</p> <p>В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей:</p> <p>1) сравниваются оценки</p>

		критерии	оценка соответствия морфотипа требованиям лыжного двоеборца	прохождения собеседования; 2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности; 3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам. Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количества пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки
--	--	----------	---	--

#### **4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годичного периода и этапа НП, сроки его проведения**

Контроль результативности тренировочного процесса на этапе НП осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «лыжное двоеборье».

Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, Организация рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

#### **4.4. Комплекс контрольных испытаний, тесты и вопросы для оценки теоретической, общей и специальной физической, технической и психологической подготовки по виду спорта лыжное двоеборье на этапе НП**



Комплекс контрольных испытаний по виду спорта «лыжное двоеборье» отражён в таблице 19.

Таблица 19

Комплекс контрольных испытаний физической подготовленности лыжных двоеборцев на этапе начальной подготовки

Физические способности	Этап начальной подготовки
Скоростные качества	Бег на 30 м
Выносливость	Бег на 1000 м
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (с двух на две)
	Прыжок в высоту с места (по В.М. Абалакову)
Силовая выносливость	Поднимание туловища, лежа на спине
Координация	Челночный бег* 3 x 10 м
Гибкость	Наклон туловища вниз к полу

\* - лучше оценивать отношение времени пробегания 30 метров и времени челночного бега

Показатели контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группу начальной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» представлены в таблице 20.

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона. Организация самостоятельно устанавливает правила определения лучших спортсменов по прохождению ими этапа НП при отборе в группы тренировочного этапа.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение	количество раз	не менее	
			20	17
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			25	20

#### **4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НН**

В целях объективной оценки подготовленности спортсменов тренерским советом Организации создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры, а также представители от региональных и (или) местных спортивных федераций и другие специалисты, имеющие достаточный практический опыт в виде спорта «лыжное двоеборье». К членам комиссии предъявляются требования к образованию и обучению в соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер» и «Инструктор-методист».

Персональный состав комиссии рассматривается тренерским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до проведения контроля результативности тренировочного процесса. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

При наличии нескольких видов спорта в Организации создается соответствующее количество профильных комиссий по контролю результативности тренировочного процесса.

После выполнения контрольных упражнений, тестов и собеседования, проводимых с целью оценивания общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Организация не менее чем за месяц до проведения контрольно-переводных нормативов уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения контрольно-переводных нормативов. Уведомление направляется на официальный адрес электронной почты родителей (законных представителей), указанный в заявлении о приеме в Организацию.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

По окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической подготовленности, имеющий определенный уровень психологической подготовленности, установленный непосредственно тестированием. При

неполучении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на ТЭ не допускается.

Рекомендуется вести видеозапись выполнения контрольных упражнений, которая подлежит хранению в течение 1 суток с момента проведения результата.

Родители (законные представители), не удовлетворенные оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию в течение 1 часа с момента публичного представления оценок выполнения контрольных упражнений.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Для рассмотрения апелляции один из членов комиссии, принимавший контрольные упражнения, направляет в апелляционную комиссию протоколы с результатами их выполнения.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в случае невозможности получения достоверных результатов без данной меры, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении процедуры тестирования.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший установленное количество упражнений, не получивший зачет по теоретической подготовленности спортивной подготовки и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень психологической подготовленности, считается условно переведенным на следующий год спортивной подготовки (ТЭ) или считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки на этапе НП повторно.

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической, и технической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора.

Кроме практической части, в качестве контроля теоретической подготовленности, спортсмены проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках теоретической подготовки. Темы (вопросы) для собеседования ежегодно рассматриваются и утверждаются тренерским советом.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности занимающихся:

- 1) испытания на координацию;
- 2) испытания скоростных способностей;
- 3) испытания скоростно-силовых способностей;
- 4) испытания на качество силы и силовой выносливости;
- 5) испытания на выносливость;

Описание тестирования.

Бег на 30 м (60 м). Испытание проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

Методика. В забеге участвуют два-четыре человека. По команде «На старт!»

участники подходят к линии старта и занимают исходное положение высокого старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперёд и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Бег на 1000 м. Испытание проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности с отмеренной дистанцией.

Методика. В забеге участвует вся группа НП. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение высокого старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперёд и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами). Испытание проводится на любой ровной поверхности в открытых и закрытых помещениях. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Для этого теста целесообразно разметить краской или мелом место – черту, от которой будет выполняться прыжок (линию отталкивания), и перпендикулярную ей черту с размеченными делениями через 1см для определения длины прыжка. Прыжок выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела.

Методика. Участник принимает исходное положение ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног, делая интенсивный взмах руками, выполняется прыжок вперед на максимальное расстояние. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до пятки сзади стоящей ноги. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;

- отталкивание ногами одновременно.

Прыжок вверх с места (проба по Абалакову). Прыжок выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или лентой по методике В.М. Абалакова. Определяется высота выпрыгивания вверх в сантиметрах.

Методика. На полу обозначается квадрат 40 на 40 см (круг диаметром 40 см), в середине его к полу шурупами крепится планка длиной 8-10 см и толщиной 1,5-2 см, на неё сверху накладывается другая планка длиной поменьше – 4-6 см. Эти две планки скрепляются между собой шурупами. Между планками пропускается сантиметровая лента, плотность зажима которой регулируется шурупами, скрепляющими эти две планки. Верхний конец сантиметровой ленты прикрепляется к поясу испытуемого с помощью веревки на уровне середины бедра или колена в зависимости роста испытуемого. В исходном положении стоя в основной стойке в квадрате фиксируется в нижнем протягивающем устройстве начальная цифра на ленте. Нулевое положение ленты для измерений фиксируется в исходном положении - стойка на носках, что предотвращает ошибки, которые могут быть вызваны разными размерами ступней участников. Точность измерений до 1мм. Испытуемый получает задание выполнить максимальный подскок вверх с обязательным приземлением в обозначенном квадрате. Лента при выполнении прыжка, естественно, протягивается и разница между начальной цифрой на ленте и цифрой на ленте после прыжка и будет высотой выпрыгивания. Во время прыжка фиксируется лучший результат из трех попыток, которые исполняются одна за другой с интервалом в 1 мин.

Подъем туловища из положения лежа на спине. Испытание выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой (пальцы в замок), лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом (90 градусов), ступни прижаты к полу (удерживаются партнером или закреплены).

Методика. Участник выполняет максимальное количество поднятий(за 30 сек.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднятий туловища

в одной попытке. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Челночный бег 3 x 10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Методика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта и принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». В забеге могут принимать участие один или два участника. Предлагается результат теста оценивать как отношение времени пробегания отрезка 30 м к времени выполнения челночного контрольного упражнения.

Наклон вниз из положения стоя на полу. Испытание выполняется из исходного положения: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

Методика. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне участник максимально сгибается, касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

Ошибки:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.



Оценка технической подготовленности спортсмена осуществляется членами комиссии. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества упражнений, число которых обуславливает минимальное количество баллов для того, чтобы считать спортсмена выполнившим результат освоения основ техники по виду спорта «лыжное двоеборье».

Таким образом, минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое Организация включит в обязательную техническую программу, а спортсмен обязан набрать минимальное количество баллов, чтобы результат реализации программы спортивной подготовки был засчитан как выполненный.

Оценивание выполнения результата прохождения программы спортивной подготовки по оценке технической подготовленности проводится ежегодно по балльной системе оценивания, где:

0 – исполнение не соответствует стандарту выполнения (наличие грубых ошибок);

1 – исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);

2 – исполнение соответствует стандарту и в некоторых отношениях превосходит его (отсутствуют грубые ошибки, наличие мелких недочетов);

3 – исполнение полностью превосходит стандарт и оценивается как отличное (допускаются незначительные погрешности в технике выполнения контрольного упражнения).

Организация самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности).

Таким образом, спортсмен считается выполнившим результат реализации программы по году этапа НП в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технической программы. Соответственно, по году этапа НП спортсмен может не выполнить одно и (или) несколько контрольных упражнений обязательной технической программы, но обязан набрать минимальное количество баллов. Тем не менее, по итогам

прохождения этапа НП спортсмен обязан выполнить полный перечень контрольных упражнений как минимум на 1 балл.

Оценивание выполнения контрольных упражнений осуществляется как минимум тремя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения оценок экспертов более чем на 1 балл, экспертам необходимо вынести оценку данного упражнения на обсуждение и устранить расхождение. Иными словами, оценки выполнения контрольных упражнений должны находиться в пределах 1 балла. Например, 2 – 3 – 2 или 0 – 1 – 0. Необходимо учитывать, что превышение минимальной оценки влияет на общий минимальный результат спортсмена по году прохождения этапа НП, и он считается переведенным на следующий год этапа НП. Ниже приведены примеры оценивания контрольных упражнений (от трех до пяти) тремя членами комиссии.

Таким образом, в примере 1 (табл. 21) спортсмен набрал более установленного минимального количества баллов (каждое из 5 упражнений должно быть оценено минимум в 1 балл). Поэтому в этом примере 1 спортсмен считается перешедшем на следующий год этапа НП.

Таблица 21

Пример оценки технической программы экспертной комиссией при переводе на 2 год этапа начальной подготовки (пример 1)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1.	1 упражнение	3	2	3	3
2.	2 упражнение	1	0	1	1
3.	3 упражнение	0	1	0	0
4.	4 упражнение	2	2	2	2
5.	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Однако, чтобы считаться переведенным на тренировочный этап, по всем упражнениям спортсмен обязан получить положительный балл – пример 2 (табл. 22).

Таким образом, в примере 2 спортсмен набрал положительные оценки по всем

контрольным упражнениям и считается выполнившим контрольные упражнения и достигшим положительного результата по технической подготовленности.

Таблица 22

Пример оценки технической программы экспертной комиссией  
при переводе на ТЭ (пример 2)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1.	1 упражнение	3	2	3	3
2.	2 упражнение	1	0	1	1
3.	3 упражнение	1	1	0	1
4.	4 упражнение	2	1	1	1
5.	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В целях качественного построения тренировочного процесса Организация должна самостоятельно и (или) 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, обеспечить наличие в оперативном управлении:

- трамплина для прыжков на лыжах;
- лыжной трассы;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н;
- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки (табл. 23).

Таблица 23

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье»

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический регулируемый по высоте	штук	10
2.	Батут спортивный со страховочными столами и матами	штук	1
3.	Бревно гимнастическое	штук	1
4.	Брусья гимнастические	штук	1
5.	Весы медицинские (электронные)	штук	2
6.	Видеокамера высокоскоростная	штук	1
7.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	пар	1
8.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	5

9.	Доска информационная магнитно-маркерная	штук	5
10.	Жгут резиновый спортивный	штук	4
11.	Жилет с отягощением	штук	10
12.	Измеритель скорости ветра	штук	1
13.	Канат спортивный	штук	1
14.	Коврик гимнастический	штук	10
15.	Конь гимнастический	штук	1
16.	Крепления лыжные	пар	10
17.	Крепления лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	10
18.	Лыжи гоночные	пар	10
19.	Лыжи для прыжков с трамплина	пар	10
20.	Лыжероллеры	пар	10
21.	Маска-респиратор	штук	5
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мостик гимнастический	штук	2
24.	Мяч баскетбольный	штук	1
25.	Мяч волейбольный	штук	1
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 установления скоростных характеристик лыж (электронный)	комплект	2
31.	Палки для лыжных гонок	пар	10
32.	Перекладина гимнастическая	штук	1
33.	Пояс утяжелительный	штук	10
34.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
35.	Секундомер электронный	штук	4
36.	Скакалка гимнастическая	штук	10

37.	Скамья гимнастическая	штук	10
38.	Станок для подготовки лыж	штук	2
39.	Стенка гимнастическая	штук	2
40.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	2
41.	Термометр для измерения температуры воздуха (наружный)	штук	4
42.	Утюг для смазки лыж	штук	2
43.	Утяжелители для ног	пар	10
44.	Штанга тяжелоатлетическая (комплект 185 кг)	штук	2
45.	Щетки для обработки лыж	штук	2
46.	Электромегафон	штук	2

Уровень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем в Организации, предусмотренный ФССП по виду спорта, является минимальным и не зависит от количества спортсменов, проходящих на ее базе спортивную подготовку.

В целях повышения качества тренировочного процесса Организация имеет право пополнять перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье». Дополнение установленного перечня возможно только при условии абсолютной укомплектованности Организации оборудованием и спортивным инвентарем в минимально установленных объемах.

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «лыжное двоеборье» на этапе НП, не предусмотрено обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование, кроме лыжного парафина (30 банок на группу в год).

В приложении 12 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье», утвержденному приказом Минспорта России от 30 июня 2021 г. № 489 представлена таблица по обеспечению спортивной тренировки.

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

## 6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Физкультурные спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки волейболистов. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы лыжные двоеборцы приобретали и развивали необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность двигательных навыков и уровень технико-тактической подготовленности.

Ниже представлен примерный план физкультурных и спортивных мероприятий для этапа начальной подготовки в лыжном двоеборье (таблица 25).

Таблица 25

### Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по лыжному двоеборью

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения (уровень соревнования)	Дата проведения
1	2	3	4
2-й год подготовки			
1.	Контрольные соревнования (по лыжным гонкам)	Комплекс трамплинов, вспомогательные спортивные сооружения (уровень организации спортивной подготовки)	Январь
2.	Контрольные соревнования (по прыжкам на лыжах с трамплина)	Комплекс трамплинов, вспомогательные спортивные сооружения (уровень организации спортивной подготовки)	Февраль
3.	Отборочные соревнования	Комплекс трамплинов, вспомогательные спортивные сооружения (уровень организации спортивной подготовки)	Март



4.	Отборочные соревнования	Комплекс трамплинов, вспомогательные спортивные сооружения (уровень организации спортивной подготовки)	Август
5.	Контрольные соревнования	Комплекс трамплинов, вспомогательные спортивные сооружения (уровень организации спортивной подготовки)	Сентябрь
3-й год подготовки			
1.	Контрольные соревнования (по лыжным гонкам)	Комплекс трамплинов, вспомогательные спортивные сооружения (уровень организации спортивной подготовки)	Январь
2.	Контрольные соревнования (по прыжкам на лыжах с трамплина)	Комплекс трамплинов, вспомогательные спортивные сооружения (уровень организации спортивной подготовки)	Февраль
3.	Отборочные соревнования	Комплекс трамплинов, вспомогательные спортивные сооружения (уровень организации спортивной подготовки)	Март
4.	Отборочные соревнования	Комплекс трамплинов, вспомогательные спортивные сооружения (уровень организации спортивной подготовки)	Август
5.	Контрольные соревнования	Комплекс трамплинов, вспомогательные спортивные сооружения (уровень организации спортивной подготовки)	Сентябрь

## **7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **7.1. Основная литература**

1. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте [Текст]: монография / И.В. Аулик. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / Ю.В. Верхошанский – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры, 1991. – №2. – С. 24-31.
5. Зебзеев, В.В. Методика технической подготовки юных прыгунов на лыжах с трамплина: монография [Текст] / Вл. В. Зебзеев, О.С. Зданович, Вик. В. Зебзеев. – Пермь, Издательско-полиграфический комплекс «ОТ и ДО», 2016. – 86 с.
6. Злыднев, А. А. Средства тренировки общей и специальной направленности в подготовке квалифицированных лыжников-двоеборцев [Текст] / А.А Злыднев, Г.Г. Захаров // Паралимпийское движение в России на пути к Сочи-2014: проблемы и решения: сб. матер. науч.-практ. конф. – СПб.: ФГУ СПбНИИФК, 2013. – С. 40-44.
7. Иванников Н.Г. Методика обучения и отбора юных лыжников-прыгунов на этапе начальной подготовки: Методические рекомендации. - М., 1983.
8. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография [Текст] / В.Б. Иссурин. – М: Советский спорт, 210. – 288 с.
9. Кузнецов, В.А. Специальная физическая подготовка прыгунов на лыжах с трамплина[Текст] / В.А. Кузнецов. – Чусовой: Чусовая типография, 2009. – 42 с.
10. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
11. Марищук, В.Л. Методики психодиагностики в спорте [Текст]: учеб. пособие / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтенко, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
12. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] /

Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 322 с.

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

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

15. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжное двоеборье: Приказ от 30.06.2021 г. № 489 (зарегистрировано в Минюсте России от 28 июля 2021 г. рег. № 64423 // Минспорт: [сайт]<https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

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

17. Приказ Минспорта России от 30.06.2021 № 489 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» (зарегистрировано в Минюсте России 28.07.2021 № 64423).

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

19. Федоров, А.И. Комплексный педагогический контроль как основа управления тренировочным процессом [Текст]: учеб. пособие / А.И. Федоров, В.Н. Бериглазов. – Челябинск: УралГАФК, 2001. – 168 с.

20. Jošt, V. Teorijainmetodikasmučarskihskokov: (izbranapoglavja) / VojanJošt. – LjubjanaFukultetaza šport, 2009. – 374 P.

## **7.2. Дополнительная литература**

21. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.

22. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001 – 81 с.

23. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987 – 177 с.

24. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.
25. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.
26. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
27. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., Физкультура и спорт, 2005 – 219 с.
28. Божевич Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. М., 1986 – 398 с.
29. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
30. Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010 – 381 с.
31. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.
32. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
33. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.
34. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. - М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.
35. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993 – 144 с.
36. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Terra-Спорт, 2003 – 208 с.
37. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.
38. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.

39. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.
40. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000 –367 с.
41. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.
42. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 – 286 с.
43. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.
44. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Советский спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.
45. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.
46. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.

### **7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

47. Всероссийский реестр видов спорта. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>.
48. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017 гг. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>.
49. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>.
50. Сайт Федерации прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья

России [Электронный ресурс]. URL:<http://www.skijumpingrus.ru/>.

51. Сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru/>.

52. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

53. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).

54. Приказ Минспорта России от 30.06.2021 г. № 490 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» [Электронный ресурс].

55. Приказ Минспорта России от 11.07.2016 г. № 800 (ред. от 15.10.2018) «Об утверждении правил вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru/document/>.

56. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/);

57. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: [Pttp://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](Pttp://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/);

58. Приказ Минздрава России от 01.03.2016 г. № 134н «О Порядке 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». URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_200026/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_200026/)

## 8. ПРИЛОЖЕНИЯ

### 8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП

Таблица 26

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Оптимальный план тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;</li><li>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li><li>- вариативность нагрузки;</li><li>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</li></ul> <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- рациональный режим дня;</li><li>- средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);</li><li>- положительный психологический климат в группе;</li><li>- умеренная мышечная деятельность;</li></ul> <p>Рациональное планирование тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- упражнения для быстрого снятия утомления;</li><li>- специальные упражнения для расслабления;</li><li>- выбор места тренировочного занятия;</li><li>- рациональная разминка перед тренировкой</li><li>рациональная заминка после тренировки</li></ul>	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- рациональный и стабильный распорядок дня;</li><li>- полноценный отдых и сон;</li><li>- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;</li><li>- состояние и оборудование спортивных сооружений.</li></ul> <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- баня;</li><li>- гидропроцедуры;</li><li>- и др.</li></ul> <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- сбалансированность по энергетической ценности;</li><li>- сбалансированность по составу;</li><li>- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li><li>- соответствие климатическим и погодным условиям.</li></ul> <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- витамины и минеральные вещества.</li></ul>	<p>Психологические:</p> <p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- психологический климат в команде;</li><li>- взаимопонимание с тренером;</li><li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li><li>- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</li><li>- интересный и разнообразный досуг;</li><li>- комфортные условия для тренировки и отдыха;</li><li>- и др.</li></ul>

## 8.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 27

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственный
1.	Мониторинг действующего антидопингового законодательства.	В течение года	Инструкторы-методисты
2.	Оформление антидопингового стенда учреждения.	В течение года	Инструкторы-методисты
3.	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса.	Январь	Инструкторы-методисты
4.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу.	При поступлении	Инструкторы-методисты
5.	Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах.	В течение года	Инструкторы-методисты
6.	Контроль за прохождением онлайн обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов тренерами.	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
7.	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (Fair Play)».	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
8.	Проведение легкоатлетических эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие».	Октябрь	Инструкторы-методисты, тренеры



### 8.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020)

Таблица 28

Сенситивные периоды развития показателей абсолютной<sup>1</sup> силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей				
Мальчики					
8	Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок развития силы.	Становая сила увеличивается на 11%.	Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава.	Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканых образований.	До 15 лет в тренировках необходимо развивать мускулатуру тела в целом. С 15 лет – избирательно воздействовать на группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических элементов.
9					
10					
11	Зона интенсивного роста силы.				
12					
13					
14	Доступны значительные силовые напряжения.	Период наибольшего роста абсолютной силы.	Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400–500%).		
15					
16	Настоящая силовая подготовка.	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека.			
17					
Девочки					
8	Зона интенсивного роста силы.	Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук.	Становая сила увеличивается на 36%.	Рекомендовано развивать силу мышц ног.	
9					
10					
11		Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук.			
12					
13		Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте.			
14					
15	Рекомендуемая зона развития силовых качеств.				
16					
17					

<sup>1</sup> Сила, проявляемая спортсменом в каком-либо движении безотносительно к собственному весу, называется абсолютной силой.

Сенситивные периоды развития показателей относительной<sup>2</sup> силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей	
Мальчики		
8	Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых.	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей.
9		
10		
11		
12	Прирост относительной силы составляет 2–3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину.	Наибольший рост относительной силы.
13		
14		
15		
16	Снижение роста относительной силы	
17	Рост относительной силы	
Девочки		
8	Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых.	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей.
9		
10		
11		
12	Рекомендуемая зона развития относительной силы.	Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении.
13		
14		
15		
16		
17		

<sup>2</sup> Максимальная сила в пересчете на 1 кг веса спортсмена называется относительной силой.

Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей быстроты					
Мальчики						
8	Темп прироста скоростных качеств – высокий (за 3 года 10%). Объём нагрузки меньше, чем у девочек.	Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет. Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет.	Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна 6–8 с.	Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей.	Темп развития скорости движений особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме.	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к показателям взрослых.
9						
10	Мальчики в этот период значительно опережают девочек в темпах развития быстроты.	Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%.	Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения.	Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки.		
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (до 26%).	Объёмы нагрузок большие.	Наибольший прирост скорости одиночного движения. Наибольшее уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых).	Стабилизация.	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду.	Зона наибольшего роста скоростных качеств.
13						
14						
15	Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей.				Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно.	Тенденция к стабилизации.
16						
17						

Девочки						
8	Темп прироста скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объем нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков.	1-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Резко возрастает способность к скорости движений. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей. Интенсивно растёт темп движений.	Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме.	Зона достоверного прироста скоростных качеств. Рекомендуется увеличение объема средств.	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза).
9						
10	Девочки в этот период значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объем нагрузки меньше, чем у мальчиков.			Прирост темпа движений у девочек и мальчиков выравнивается.		
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Достигает 11 %.	Зона достоверного прироста скоростных качеств.	Объемы нагрузок большие.	2-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 14-15 лет прирост прекращается.	
13						
14			Объемы нагрузок средние.			
15						
16	Рекомендуется большой объем упражнений.					Наблюдается уменьшение скоростных способностей.
17						

Сенситивные периоды развития показателей скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей				
Мальчики					
8	<p>Прирост скоростно-силовых качеств составляет 44%. 8-9 лет-22%, 9-10-4%, 10-11-лет-18%. У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет.</p>	<p>Зона активного прироста скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Зона активного прироста. В 10-11 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени приходится на возраст от 10 до 12 лет.</p>	<p>Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются у мальчиков на 44%.</p>	<p>Наибольший рост прыгучести. Просматривается зависимость от темпов индивидуального биологического развития. Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь подростковый период равен 31%.</p>
9					
10					
11					
12	<p>Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11 %.</p>	<p>В 11-12 лет показатели прироста скоростно-силовых качеств составляют 10%. Зона достоверного прироста взрывной силы. Показатели прироста до 10 %. 12-13 лет-зона самого активного прироста скоростно-силовых качеств. Зона увеличения результатов в прыжках в длину и вверх с места. Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%.</p>	<p>Резкий скачок силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений.</p>	<p>Рост скоростно-силовых качеств - 48,11%. Увеличение высоты прыжка: от 15 до 16 лет-на 4 см, от 16 до 17 лет-на 9 см и от 17 до 18 лет-на 5,5 см. В период 15-17 лет показатели взрывной силы достигают максимума.</p>	<p>Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы.</p>
13					
<p>В период с 10 до 18 лет уровень развития прыгучести повышается в среднем на 48,6 см (в год в среднем на 6,07 см).</p>					

1		2					
14	То-же что и в 13 лет	С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести снижаются.	То-же что и в 13 лет	То-же что и в 12-13 лет	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы.	То-же что и в 10-13 лет	
15							
16	Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени.				Увеличение объема тренировочной работы по развитию скоростно-силовых способностей.		
17							
Девочки							
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %. 8-9 лет-11%, 9-10-5%, 10-11-18 %.	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется направленная работа с увеличением средств скоростно-силовой направленности.	Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места наблюдается с 9 до 10 лет (20%). Прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 9-10 лет.	Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь период равен 12 %.	Наибольший рост прыгучести. Зависит от темпов индивидуального биологического развития.	Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются на 34%.	
9							
10							
11		Прирост скоростно-силовых качеств увеличение 7%.	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростно-силовой направленности.				Замедление темпов прироста качества прыгучести.
12							
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объема.						
14							
15	Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей. Рекомендуется использовать средний объем нагрузок.				Рекомендуется большой объем упражнений.		
16							
17							

## Сенситивные периоды развития показателей аэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей аэробной выносливости		
Мальчики			
8	Оптимальные периоды развития аэробных возможностей.	Наиболее выносливыми являются сгибатели и разгибатели предплечья, сгибатели кисти и икроножные мышцы.	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости).
9			
10			
11	Рост общей выносливости ярко выражен и составляет 24,8 %.	Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%.	
12			
13	Темп развития выносливости составляет 12%. Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости.		
14			
15			
16	Планируется наибольший объём средств, направленных на воспитание выносливости.	Наблюдается активное развитие выносливости.	
17		Рост уровня общей выносливости – 23,3 %.	
Девочки			
8	Начало проявления способностей к формированию выносливости.		
9			
10			
11		Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости).	Значительно повышается выносливость икроножных мышц.
12			
13	Темп развития выносливости составляет 3,7%. Рекомендуется использовать средний объём нагрузки, средств, направленных на воспитание выносливости в 13-14 лет, с незначительным увеличением в 14-15 лет. Зона активного развития выносливости.		
14			
15			
16-17	Рекомендуемая зона развития выносливости. Объём средний.		

## Сенситивные периоды развития показателей скоростной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростной выносливости
Мальчики	
8-9	
10-12	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменов.
13	
14-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости.
Девочки	
8-9	
10-13	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменок.
14	
15-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости.



## Сенситивные периоды развития показателей анаэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей анаэробной выносливости	
Мальчики		
8	Сенситивная зона развития анаэробных возможностей.  Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода.
9		
10		
11		
12		
13-15		
16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	
17		
Девочки		
8-9		
10-12	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. Зона наименьшей функциональной устойчивости к недостатку кислорода.	
13-14		
15-16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	
17		

## Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (ловкости)				
Мальчики					
8	Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки.	Значительный достоверный прирост в развитии ловкости. Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости.	Основной характеристикой координационных способностей является точность движений.	Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений.	Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%.
9					
10		Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии ловкости. Процесс развития ловкости завершается к 14 годам		10-13 лет-благоприятный возраст для развития ловкости.	
11	Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуется средний объём нагрузки		Зона нарушения гармонии движений.	Стабилизация. С 12 лет наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет.	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта.
12					
13					
14					
15	Возраст, в котором точность координации движений приближается к показателям взрослых.				
16		В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости.			
17					

Девочки				
8	Увеличение способностей на 15 %. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений.	Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%.	Больше внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля.	Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений.
9				
10	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей.	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов.		
11				
12				
13	В этот период планируются малые объёмы нагрузок.		Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов.	Стабилизация
14	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей			
15				
16				
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %.			

## Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (равновесия)				
Мальчики					
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.	Зона активного формирования функции равновесия.	Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия.	Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве.	
9					
10					
11	Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития.				
12					
13	Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена.				Стабилизация с незначительным снижением.
14					
15					
16					
17					
Девочки					
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.	Зона активного формирования функции равновесия.	Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам.		
9					
10					
11					
12	Зона активного формирования функции равновесия.				
13					
14					
15	Стабилизация с незначительным снижением.				
16					
17					

Сенситивные периоды развития показателей гибкости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей гибкости				
Мальчики					
8	В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость.	Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба.	Наибольшая подвижность позвоночного столба.	Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.	
9					
10					
11			Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация.		Увеличение подвижности плечевого сустава.
12					
13					
14			Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°. Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость		Снижение.
15					
16					
17	Снижение темпов развития гибкости				
Девочки					
8	Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет.	Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости.	Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет составляет 1%, в 10-11 лет-3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков.	Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.	
9					
10					
11	В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок.	Активная гибкость достигает максимальных величин.			
12					
13	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость.				
14					
15	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости.				
16					
17	Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение.				

#### **8.4. Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом?»: методические рекомендации и материалы**

Определение психологической готовности ребёнка к занятиям спорта – требует детальной разработки, но в качестве диагностики ее мотивационной составляющей целесообразно добавить методику «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом» (Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е.), которая позволяет определить выраженность групп мотивов и определить наличие/отсутствие наиболее благоприятного комплекса для начала спортивной деятельности, включающего процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения.

Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься?» (Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е.) является «рабочей» в течение более 20 лет, содержание стилистически совершенствовалось [5, 21, 30].

С учётом того, определенная часть участников проекта «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» может быть уже занимается каким-либо видом спорта, методика имеет два бланка: для потенциальных и реальных юных спортсменов (Бланк А и Б соответственно).

Цель – изучение мотивации юных спортсменов. Мотивы сгруппированы в 7 групп:

- 1) мотивы здоровья;
- 2) познавательные мотивы;
- 3) мотивы самоутверждения или результативные;
- 4) коммуникативные мотивы;
- 5) мотивы команды, которые тесно связаны с предыдущей группой;
- 6) процессуальные мотивы;
- 7) мотивы родителей.

Обработка и интерпретация.

Для детей дошкольного возраста данная методика предлагается в устной форме с градацией ответов по принципу «светофора»: «не важно» (красный), «важно» (жёлтый) и «очень важно» (зеленый), что соответствует низкому (1-3 балла), среднему (4-7 баллов) и высокому уровню (8-10 баллов). Как вариант, можно

использовать смайлы или картинку «светофор».

Таблица 38

Ключ для подсчёта баллов отдельно по каждой группе мотивов (бланк)

№ п/п	Группа мотивов	Номера вопросов	Кол-во вопросов	Средняя выраженность, (сумма баллов / кол-во вопросов)
1.	Мотивы здоровья	1-4	4	
2.	Познавательные мотивы	5-7	3	
3.	Коммуникативные мотивы	8-10	3	
4.	Мотивы самоутверждения/ результативные мотивы	11-16	6	
5.	Мотивы команды	17-20	4	
6.	Процессуальные мотивы	21-24	4	
7.	Мотивы родителей	25	1	

При интерпретации важно обратить внимание на:

1) наличие «пиков»: если один или два, то можно предполагать определенную «уязвимость» мотивации; требуется расширение привлекательных моментов для ребенка;

2) среднюю выраженность «мотивов самоутверждения/результативные» целесообразно представлять с учетом значимости мотива «хочу нравиться сверстникам противоположного пола», т.к. этот мотив часто имеет минимальные значения у детей младшего школьного возраста;

3) «мотивы команды»: если представитель индивидуального вида спорта, то можно пояснить «а хотелось бы тебе ...»; или убрать эту группу мотивов из оценки

4) наиболее благоприятный комплекс для начала спортивной деятельности включает процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения;

5) при тотальном варианте ответов «очень важно» (генерализованность мотивации, т.е. «размытость») можно предложить ситуацию выбора, но с учётом временного лимита для проведения диагностики, возможно, это будет затруднительно.





