

РАССМОТРЕНА
Педагогическим (тренинским)
советом спортивной школы
Протокол № 2
от «22» декабря 2025 года

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБНОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года № 1332/57-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «лыжное двоеборье»,
группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
2 года обучения на 2026 год
(тренеры-преподаватели: Поканешников Иван Тимофеевич,
Иванов Игорь Владимирович)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на 2026 год, для обучающихся на этапе спортивной специализации, в группе УТ(СС)-2 года обучения и рассчитана на 520 часов в год, 10 часов неделю.

Характеристика группы:

Группа состоит из 8 человек. 6 мальчиков и 2 девочки 2011-2013 г.р.

Дети имеют разный уровень развития физических качеств(от среднего до высокого), все сдали нормативы для зачисления в группу УТ(СС) -2 года обучения.

Учащиеся хорошо владеют техникой передвижения на гоночных лыжах свободным стилем. Есть тактические навыки проведения лыжной гонки.

Все принимали участие в соревнованиях по лыжным гонкам.

Большинство учащихся принимало участие в соревнованиях различного уровня по прыжкам с трамплина и лыжному двоеборью на учебных трамплинах и на трамплинах К-40.

Все учащиеся, в различной степени владеют знаниями и умениями владения прыжковыми лыжами (имитационные задания, спуски с различными заданиями с учебных склонов, и с горы приземления К-60.,

7 обучающихся выступали, на различного рода, официальных соревнованиях на трамплинах К – 40.

5 человек - Гонтаренко Д, Александров А. Алтымышев А, Ульяницкий А, Гебель имеют юношеские разряды по лыжному двоеборью и прыжкам с трамплина

5 учащихся - Ульяницкий А, Гебель А, Гонтаренко Д, Александров А., Алтымышев А. так же принимали участие в официальных соревнованиях на К-40 и могут в дальнейшем выполнить юношеские разряды.

2 учащихся – Барышников Д. и Запезалова А. выступали только на учебных показательных соревнованиях.

Основной задачей является переход учащихся, достигших возраста 12 лет на трамплин К -60, для участия в официальных стартах!! Так же следует обратить внимание на индивидуальный рост каждого спортсмена!

Занятия с учащимися проводятся – 4 раза в неделю на спортивной базе (трамплинный комплекс и лыжная трасса) п.Молодёжное. Так же будут осуществляться выезды на занятия на трамплинный комплекс в п. Токсово, на трамплины К-40 и К-60.

В общий объем учебно-тренировочного занятия входят следующие формы организации учебно-тренировочного процесса:

учебно-тренировочные занятия групповые;
индивидуальные тренировочные занятия;
теоретические занятия;
учебно-тренировочные мероприятия;
участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
медико-восстановительные мероприятия;
медицинское тестирование и контроль;
инструкторская и судейская практика.
аттестация обучающихся (промежуточная и итоговая).

Также возможна организация учебно-тренировочного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, самостоятельная работа по плану учебно-тренировочных занятий в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, во время отсутствия тренера (отпуск, болезнь, командировка и т.п.).

Ожидаемый результат для данной группы (индивидуально и в соответствии с образовательной программой).

формирование дальнейшего устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств.

По окончании 1 года обучения на этапе спортивной специализации (УТ) все учащиеся должны :

1. Сдать КПН по общей физической и специальной физической подготовке для перехода на 2 год обучения спортивной подготовки.

3. Повысить уровень владения техникой и тактикой лыжных ходов(лыжная гонка свободным стилем)

4. Повысить уровень владения техникой прыжка с трамплина. Знать особенности выполнения отдельных элементов прыжка – разгон, отталкивание от стола отрыва, полет, приземление, выкат.

5. Учащиеся,, освоившие технику прыжка , при соблюдении норм ТБ должны выполнять прыжки с К-40, с переходом по индивидуальной программе на К-60 (при достижении возраста 12 лет).

6. Учащиеся должны выполнить нормы 1, 2.или 3 юношеских разрядов по прыжкам с трамплина или по лыжному двоеборью.

7. Все учащиеся (по мере готовности) и в соответствии с возрастом , должны принимать участие в соревнованиях различного уровня по прыжкам и лыжному

двоеборью по календарю соревнований федерации.

Средства контроля освоения программы: (аттестация обучающихся в соответствии с программой).

Текущий контроль – осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования, сдача текущих контрольных нормативов (при необходимости).

Промежуточная аттестация – сдача контрольно-переводных нормативов, мониторинг результативности (участие в соревнованиях), выполнение квалификационных требований (разрядов) для перехода на следующий год (этап) обучения.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап спортивной специализации (учебно-тренировочный)	История возникновения Олимпийского движения	70	сентябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. МОК.
	Роль и место физической культуры в формировании личности	70	октябрь	ФК и С, как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль фк в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочных занятий и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных качеств.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	70	январь	Структура и содержание дневника обучающегося.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. основы техники вида спорта.	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого результата.
	Психологическая подготовка	60	Сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества. Системные волевые качества
	Правила вида спорта	60	Декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки, подготовка и эксплуатация, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

2.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Подготовка лыжников характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие основных физических качеств: гибкость, координацию движений и равновесие, силу, быстроту, выносливость. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

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

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой

плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Комплекс упражнений по ОФП.

Упражнения на развитие гибкости:

Общие подготовительные упражнения, применяемые для развития гибкости, основаны на сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учёта специфики вида спорта:

1) Упражнения в движении:

Ходьба на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы;

ходьба полуприседе, в приседе;

ходьба с круговыми движениями руками;

ходьба с поворотом туловища;

ходьба с отведением прямых рук назад из различных И.П. (И.П.-руки вверх в замке; И.П.-руки в стороны; И.П. –руки за спиной в замке);

ходьба с наклоном на каждый шаг и обязательным выпрямлением;

ходьба выпадами с поворотом туловища.

2) Упражнения на месте:

повороты туловища с отведением прямых рук назад из И.П. руки перед грудью согнуты в локтях;

наклоны в сторону с различными положениями рук;

повороты туловища из И.П. наклон вперед, руки в стороны;

круговые движения, наклоны и повороты головой;

наклоны вперед из различных И.П.(ноги вместе, ноги врозь широко, ноги скрестно);

наклоны назад прогнувшись;

круговые движения туловищем и ногами (коленями, стопой, в тазобедренном суставе из И.П. стоя на одной ноге);

выпады вперед и в сторону с удержанием положения;

перенос туловища из И.П. сяд на правой, левую сторону на другую ногу.

3) Упражнения у гимнастической стенке (ГС):

из упора о ГС, ноги на расстоянии 1м- поочередное сгибание и разгибание стопы;

вис на ГС;

из И.П. стоя боком к ГС вплотную, хват ближней рукой на уровне бедра, дальней рукой- хват выше головы, отведение туловища в противоположную сторону от опоры;

пружинистые наклоны вперед прогнувшись из И.П. стоя лицом к ГС на расстоянии, хват руками на уровне пояса;

И.П.тоже, наклоны вперед до пола опираясь руками о рейки поочередно;

из И.П. стоя спиной к ГС повороты туловища с опорой о ГС;

из И.П. стоя лицом к ГС на одной ноге другая согнута в колене с опорой на 3-4 перекладину, пружинистые движения к ГС (в И.П. можно менять положение колена- вверх, в правую и левую сторону, так же положение опорной ноги- на полной стопе или стоя на носке);

статическое упражнение из того же И.П., но с опорой на 4-5 рейку;

из И.П. стоя спиной к ГС на одной ноге другая согнута в колене с опорой на 3-4 перекладину, приседания на опорной ноге до касания коленом ГС;

стоя спиной к ГС вплотную хват руками на уровне бедра, наклоны вперёд с поочерёдным перебиранием руками до нижней рейки;

из И.П. стоя лицом к ГС на одной ноге другая прямая с опорой на 3-4 перекладину, пружинистые наклоны к ГС и к опорной ноге;

из того же И.П. удержат наклон;

наклон к опорной ноге с последующим поворотом туловища к ГС из И.П. стоя боком к ГС на одной ноге, другая на опоре коленом и голенью на 3-4 рейке;

махи ногой вперёд –назад с большой амплитудой из И.П. стоя боком к ГС держась за опору;

махи ногой из стороны в сторону с большой амплитудой из И.П. стоя лицом к ГС держась за опору.

4) Упражнения на гимнастических матах (ГМ):

И.П.сид на ГМ ноги согнуты руки в упоре сзади, касание коленями пола спереди;

И.П. тоже , поочерёдно положить голень одной и второй ноги коленом внутрь;

И.П.сид на ГМ ноги согнуты стопы вместе колени разведены в стороны, руками плавно опускаем колени до горизонтального положения;

И.П. тоже, наклоны вперёд, руки держат стопы неподвижно;

И.П.сид на голени на ГМ, стопы не развёрнуты- удержат положение 10сек.;

тоже И.П. но стопы развёрнуты наружу, руки за спиной выполняют хват на уровне лопаток –правая рука вверх, левая вниз, затем удержат положение по 8сек и сменить положение рук;

тоже И.П. но стопы развёрнуты наружу, левая на спину зафиксировать положение 10сек;

повороты туловища с последующей фиксацией положения из И.П. сид правая нога прямая левая согнута в колене и поставлена с правой стороны правой ноги;

тоже упражнение ,поменяв ноги в И.П.;

повороты туловища с последующей фиксацией положения из И.П. сид правая нога согнута голень на ГМ, левая нога согнута в колене и поставлена с правой стороны правой ноги;

тоже упражнение, поменяв ноги;

наклоны вперёд из различных И.П.(сид ноги прямые, сид ноги согнуты в коленях скрестно, сид одна нога прямая другая согнута, сид одна нога прямая стопу другой ноги положить на бедро, сид ноги прямые в стороны);

из И.П. лёжа на спине ноги согнуты руки согнуты в упоре, встать в положение «мост»и зафиксировать его 2-3сек;

из И.П. лежа на животе руки согнуты в упоре, выпрямить руки, прогнуться , посмотреть назад.

Упражнения на развитие координации движений и равновесие:

Упражнения на месте:

круговые движения руками в разные стороны;

круговые движения кистями в «замке» и головой в разные стороны;

удержание равновесие в положении стоя на одной ноге, другую ногу взять за голень. (колени прижаты груди; колени отведены в сторону; пятка прижата к ягодицам);

махи одной ногой вперёд – назад, стоя на другой;

тоже стоя на возвышении.

Упражнения на ГМ:

перекат в группировке назад из И.П. упор присев на шейный отдел позвоночника с последующим возвращением назад и выпрыгиванием в высоту;
встать и сесть из положения сед ноги согнутые скрестно;
кувырки вперёд по матовой дорожке;
тоже с последующим пробеганием по прямой;
повороты боком по матовой дорожке из И.П. лёжа на ГМ поперёк вытянув руки вверх;
тоже с последующим пробеганием по прямой;
продвижение по матовой дорожке из упора присев в упор лёжа с последующим одновременным подтягиванием ног в упор присев;

продвижение по ГМ на локтях в положении лёжа;

Упражнения на гимнастической скамейке (ГСК) в движении:

пробегание по узкой и широкой ГСК;

ходьба на носках, на пятках, спиной вперёд;

ходьба с поворотом на 360°;

бег на четвереньках;

ходьба ногами вперёд в положении упора сзади, таз поднят;

тоже спиной вперёд.

Упражнения на ГС в движении:

ходьба по первой рейке по всей длине ГС одна нога на пролёте;

тоже но с поворотом на 360°;

лазание вверх-вниз по своей длине ГС;

лазание вверх-вниз с перелезанием через турник;

ходьба на руках по турнику.

Упражнения на преодоление препятствий (полосы препятствий, эстафеты):

бег змейкой вокруг препятствий (деревья, ГСК, ГМ, стойки);

на бегу подлезание и перепрыгивание через гимнастическую тумбу;

бег с поподанием мячом в цель.

Подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол).

Упражнения на развитие силы:

Собственно силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила). Средства развития силы: использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, статических упражнений.

Упражнение с собственным весом:

отжимание от пола из положения упора лёжа сгибая и разгибая руки;

отжимание от пола из И.П. упор сзади ноги согнуты сгибая и разгибая руки;

тоже опираясь о первую рейку ГС, ноги прямые;

подтягивание на низкой и высокой перекладине;

из И.П. лёжа на спине руки в стороны ноги вверх поочередное опускание ног в одну и другую стороны;

из положения лёжа на спине круговые движения ногами («велосипед») в одну и другую сторону;

из И.П. лёжа на спине правая ногу вверх левая вниз, смена положения ног не касаясь пола;

из И.П. лёжа на спине подъём прямых ног за голову

из И.П. лёжа на спине руки за головой ноги подняты вверх, подъём верхней части туловища;

подъём туловища руки за головой из положения лёжа на спине ноги в различных положениях (ноги согнуты; ноги согнуты и лежат на ГСК; ноги прямые; ноги согнуты скрестно);

тоже но с поворотом туловища в одну и другую сторону;

лёжа на животе руки за головой, подъём и опускание туловища, прогибая спину, ноги не подвижно;

тоже упражнение на ГСК в парах;

из И.П. лёжа на животе руки вытянуты вперёд, одновременное поднимание рук и ног, прогибая спину;

приседание на всей стопе;

выпрыгивание на месте из низкого приседа;

ходьба в низком приседе;

из И.П.о.с. глубокий выпад вперёд с последующим возвращением в И.П. поочередно меняя ноги;

тоже в сторону;

упор лёжа -упор присев;

5-ти кратный прыжок;

упражнения на ГС:

подъём на носки стоя лицом к ГС, держась за перекладину;

стоя на правой ноге, левая на пятке опорной ноги на первой рейке лицом к ГС согнутыми руками держась за перекладину, подъём на носок и глубокое опускание на стопе; тоже другой ногой;

стоя на правой ноге лицом к ГС, левая нога согнута в упоре на 4-5 рейку руками хват за рейку выше головы – подъём вверх до выпрямления согнутой ноги прижавшись к ГС и возвращение в И.П.;

тоже другой ногой;

из вися на турнике руки согнуты лицом к ГС медленно выпрямляя руки опускаемся вниз до положения виса, ставим одновременно обе ноги на ГС на уровне пояса и возвращаемся в И.П.;

из вися спиной на ГС подъём согнутых ног к груди;

Специальная силовая тренировка в статодинамическом режиме мышечного сокращения (сокращенная амплитуда).

Цель. Увеличение силы окислительных мышечных волокон и повышение мощности аэробного порога, улучшение состояния эндокринной и иммунной систем.

Упражнения могут выполняться с собственным весом, внешним отягощением (утяжелители, гантели, штанга), на тренажерах, с резиновым эспандером. Вес отягощения или сопротивления 25-45% от максимума.

Основное требование к выполнению упражнений: движения выполняются медленно, с сокращенной амплитудой, без мышечного расслабления, с постоянным напряжением работающих мышц, без пауз, дыхание спокойное, без задержек, на преодоление отягощения выполняется выдох, на уступающую работу – вдох.

Все упражнения рекомендуется выполнять в виде серий. Каждая серия состоит из подходов, разделенных небольшими интервалами отдыха (30-60 сек). Последовательность серий на различные мышцы и интервалы отдыха между ними составляет круг.

Перед каждой серией первого круга рекомендуется выполнить упражнение с полной амплитудой на 8-12 раз до легкого локального утомления мышц для разминки и подбора веса отягощения, после небольшого произвольного отдыха начать выполнение серии.

Длительность подхода: 30-60 сек (оптимально 35-45 секунд).

Отдых между подходами: 30-60 секунд (оптимально 30-40 секунд).

Кол-во подходов в одной серии: 2-4.

Вес отягощения и интенсивность нагрузки подбирается следующим образом:

1-й подход: до легкого локального утомления в работающих мышцах.

2-й подход: до ощущения «жжения» в работающих мышцах, в конце подхода (5-15 секунд)

упражнение выполняется на ощущении сильного «жжения».

3-й, 4-й подход в серии упражнение выполняется до отказа работающих мышц. В одном подходе выполняется 5-15 повторений, в зависимости от вида упражнения, индивидуальных особенностей и вида внешнего отягощения.

Отдых для мышечной группы, на которую выполнялась серия, до начала выполнения следующей серии на эту же мышечную группу должен составлять не менее 5-7 мин. В этот интервал можно выполнить серию на другую мышечную группу.

Отдых между сериями на разные мышечные группы: 2-5 мин (легкая растяжка, аэробная работа на группу мышц, участвующую в серии на ЧСС аэробного порога).

В развивающей тренировке выполняется 3-4 серии на каждую мышечную группу, в тонизирующей тренировке 1-2 серии.

Все подходы в силовых тонизирующих тренировках выполняются только до легкого локального утомления мышц, но не «до отказа».

Примеры упражнений:

Мышцы передней поверхности бедра.

Приседания до угла в коленном суставе 90°, разгибание до угла 130-150° (расстояние между коленями при выполнении упражнения не меняется и равно расстоянию между стопами) с собственным весом, отягощением (к примеру грифом от штанги, либо штангой легкого веса 25-35кг).

Разгибания ног в тренажере без расслабления мышц.

Подъем согнутой в коленном суставе ноги, стоя на одной ноге, используя для отягощения утяжелители, эспандер. Подъем прямой или чуть согнутой ноги лежа (утяжелители, эспандер).

Жим ногами, расстояние между коленями при выполнении упражнения не меняется и равно расстоянию между стопами, сгибание до угла в коленном суставе 80-90° разгибание до угла в коленном суставе 140-150°.

Приседания в полувываде по 30-40 сек. на каждую ногу, используя небольшие (20-30кг) отягощения.

Приседания на двух, или одной ноге .

Повторения в упражнениях в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Ягодичные мышцы.

Экстензия (сгибание-разгибание туловища) на наклонной скамье с опорой на бедра (акцент на ягодичные мышцы и заднюю поверхность бедра), короткая амплитуда, разгибание туловища до горизонтали.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-40 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Мышцы наружной и внутренней поверхности бедра.

Сведение бедер в тренажере.

Приведение-отведение ноги, стоя, используя для отягощения резиновый эспандер, кроссовер или лежа на боку (одна нога согнута, стопа на полу, другая (ближняя к полу) выполняет приведение-отведение вверх-вниз, стопа параллельна полу, носок на себя, бедро работающей ноги не касается пола, можно использовать утяжелители).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 40-45 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Мышцы задней поверхности бедра.

Сгибание ног в тренажере.

Разгибание (отведение назад) бедра стоя или лежа с применением утяжелителей, резиновых эспандеров.

Подъем и опускание таза в упоре сзади на полу (опора на одну ногу).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-45 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Мышцы голени.

Подъемы на носки с собственным весом или внешним отягощением (штанга).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Мышц передней поверхности плеча (двуглавая мышца плеча).

Подтягивание на невысокой перекладине ноги на Земле с сокращенной амплитудой.

Упражнения на тренажерах на сгибатели плеча, упражнения с гантелями.

Без расслабления мышц.

Серия: 2-3 подхода по 20-40 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

Мышцы задней поверхности плеча (трехглавая мышца плеча).

Сгибание разгибание рук в упоре лежа.

Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.

Разгибание в локтевом суставе на тренажерах.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

Грудные мышцы.

Отжимания с широкой постановкой рук, локти направлены в сторону от тела.

Жим штанги лежа.

Разведение гантелей лежа (до уровня горизонтали, локти согнуты).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-3 подхода по 20-40 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

Мышцы живота.

Сгибание разгибание туловища, лежа на полу, ноги согнуты в коленях; руки за головой, либо на наклонной скамье.

Вынос ног вперед в упоре на брусьях, либо в висе на шведской стенке.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 40-50 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Косые мышцы живота (талия сбоку).

Сгибание туловища с небольшим поворотом и подъем согнутой ноги в одну и ту же сторону, ноги согнуты, стопы на полу, руки за голову, колено тянуть к локтю.

Выполняется поочередно на каждую сторону.

Сгибание туловища лежа, ноги согнуты и развернуты в одну сторону (касаются пола).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Мышцы спины.

Экстензия (разгибания туловища) на полу (одновременное поднятие чуть согнутых в коленях ног и прямых рук, либо одной руки и чуть согнутой в колене разноименной ноги).

Разгибания на наклонной скамье с короткой амплитудой с опорой на гребни подвздошных костей таза (не допускать переразгибания в поясничном отделе), второй вариант, руки расслаблены и выпрямлены, опущены перпендикулярно полу (в руки можно взять дополнительное отягощение).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-40 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Силовая тренировка с околмаксимальными усилиями с отягощениями

Цель. Увеличение силы окислительных и гликолитических мышечных волокон, улучшение межмышечной регуляции, увеличение предельного времени работы на соревновательных мощностях.

Основная идея данного режима, упражнения выполняются практически до отказа на 4-6 повторений в подходе. Данный режим увеличивает мышечную силу, не увеличивая при этом мышечную массу, что очень желательно для видов спорта, направленных на проявление выносливости.

Примеры упражнений

Приседание со штангой в тренажере или машине Смита с околмаксимальными усилиями на 4-6 повторений практически до отказа.

Передняя поверхность бедра. Сгибание разгибание ног в коленном суставе на тренажере на 4-6 повторений практически до отказа.

Задняя поверхность бедра. Разгибание ног в тренажере на 4-6 повторений практически до отказа.

Жим платформы ногами на 4-6 повторений в подходе практически до отказа.

Жим штанги лежа на 4-6 повторений в подходе практически до отказа.

Количество подходов на упражняемую группу мышц 2-3 для тонизирующей тренировки, 5-9 для развивающей тренировки. Интервал отдыха между подходами 2-3 мин – ходьба, легкая растяжка упражняемых мышц и туловища.

Специальная силовая тренировка в статодинамическом режиме мышечного сокращения (сокращенная амплитуда).

Цель. Увеличение силы и окислительных возможностей окислительных мышечных волокон мышц, работающих в уступающим режиме.

Выпрыгивание из упор-присед вверх с акцентированной уступающей работой мышц ног при приземлении.

Прыжки на скакалке на мягкой поверхности.

Выпады вперед на одну ногу на спуске с акцентированным медленным опусканием таза вниз.

В положении упор лежа прыжковые движения руками и ногами с продвижением вперед и обратно, в стороны.

Подтягивание на перекладине с очень медленным опусканием вниз.

Отжимания от земли, на брусьях с акцентированным медленным опусканием вниз.

Сгибание, разгибание туловища, с акцентированной медленной уступающей работой.

Экстензия на мышцы спины. Разгибание сгибание туловища с акцентированной медленной уступающей работой.

Работа на тренажерах на 8-10 повторений в подходе, преодолевающий подход с обычной скоростью, уступающий режим, акцентировано медленно

Упражнения на развитие скорости:

челночный бег на отрезке 10м;

прыжок в длину с места;

ускорения на 30-100 м с максимальными усилиями;

ускорения в гору с максимальными усилиями.

эстафеты;

быстрое приседание на 10сек;

многоскоки;

сочетание вышеприведенных упражнений в одном подходе

Упражнения на развитие выносливости:

кросс – походы бегом и на лыжах (3-4 часа);

равномерный спокойный кросс по ровной и по дорогам слабопересечённой местности (40 мин -1.5 часа);

лыжи в равномерном темпе (1.5-2 часа); спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфических для спортсменов-двоеборцев: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

2.3 Комплекс упражнений по специальной физической подготовке (СФП).

Упражнения для развития силы и силовой выносливости:

Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из положения лежа.

Приседания на двух ногах.

Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах

Ходьба и бег:

Шаг на месте.

Переход с шага на бег и наоборот.

Остановка во время движения шагом и бегом.

Изменение скорости движения.

Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с высоким подниманием бедра, выпадами, в приседе, в полуприседе, приставным и скрестным шагом.

Ходьба в различном направлении, меняя темп, положение и характер работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и с забрасыванием назад голени, на прямых ногах, с подниманием прямых ног вперед и с отведением их назад, спортивная ходьба.

Бег с изменением направления (вперед, назад, боком) и скорости с внезапными остановками.

Бег скрестным шагом (боком).

Бег на короткие дистанции 30, 50, 60 метров.

Упражнения, направленные на развитие и совершенствование основных физических качеств и общей координации движений обучающихся, а также для повышения функциональных возможностей организма. Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группами или с партнером.

Упражнение для рук и плечевого пояса. Руки в стороны, вперед, вверх, перед грудью, к плечам, за голову, за спину.

Упражнения для туловища. Наклоны туловища вниз, вперед стоя и сидя с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола и грудью ног). Наклоны туловища вперед и назад со сгибанием и разгибанием ног и движениями руками в различных направлениях. Наклоны туловища в стороны, повороты туловища с различными исходными положениями рук и ног. Сгибание и разгибание туловища, сидя на скамейке с закрепленными ногами. То же, лежа бедрами на скамейке. Лежа на спине поднимание ног под различными углами, то же с удержанием ногами отягощения (гантели, набивные мячи).

Упражнения для ног. Стойки: ноги врозь, на носках, поочередно на одной ноге. Полуприседания и приседания (быстро и медленно) на одной ноге и на двух ногах.

Упражнения для голеностопного сустава. Удержание стопой отягощения (гантели, набивного мяча и т.д.). Прыжки на носках и т.д. Упражнения в лазании. Лазание по наклонно поставленным скамейкам, гимнастическим стенкам. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке, то с закрытыми глазами, то же на носках с перешагиванием через набивные мячи.

Ходьба по гимнастической скамейке.

Повороты на носках, на 180-360°. Прыжки. Упражнения со скакалкой. Упражнения с использованием скакалки для улучшения координации и ловкости движений у обучающихся.

Прыжки со скакалкой.

Прыжки через длинную скакалку.

Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед и назад. Прыжки выполняются на двух, одной и со сменой ног. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке.

Упражнения в равновесии и в сопротивлении. Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты.

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

Основной задачей обучения в лыжном двоеборье является формирование у занимающихся навыков в передвижении на лыжах, которые формируются по следующей схеме:

создание представления о способе передвижения;
демонстрация в медленном и быстром темпе;
апробирование;
решение поставленных задач по разучиванию элементов или целостного движения в облегченных условиях;
освоение способа передвижения в естественных условиях;
совершенствование техники в различных условиях пересеченной трассы.

По мере тренировки в различных условиях у лыжника формируются новые динамические стереотипы на внешние воздействия. На основе имеющегося навыка возникают его новые варианты. Все это и определяет высокое техническое мастерство лыжника. В процессе формирования двигательных умений и навыков происходит их взаимодействие. При обучении технике передвижения на лыжах может наблюдаться перенос навыка, который будет способствовать или препятствовать образованию нового. Если перенос помогает образованию новых умений и навыков, его принято называть положительным. Он наблюдается там, где есть сходство отдельных элементов структуры в упражнениях. В частности, овладение техникой скользящего шага в попеременном двухшажном ходе положительно влияет на ускорение обучения технике других ходов, в основе которых лежит скользящий шаг.

Последовательность в обучении способам ходов:

- Попеременный двухшажный ход.
- Одновременный бесшажный ход.
- Одновременный одношажный ход.
- Одновременный двухшажный ход.
- Способы перехода с одних классических ходов на другие.
- Полуконьковый ход.
- Коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками).
- Одновременный двухшажный коньковый ход.
- Одновременный одношажный коньковый ход.
- Попеременный коньковый ход.

Последовательность в обучении способам спусков и подъемов.

1. Спуск в основной стойке.
2. Спуск в высокой стойке.
3. Спуск в стойке отдыха.
4. Спуск в низкой стойке.
5. Спуск в аэродинамической стойке.
6. Стойка при спуске наискось.

Последовательность в обучении способам подъемов

1. Подъем скользящим шагом.
2. Подъем ступающим шагом.
3. Подъем «полуелочкой».
4. Подъем «елочкой».
5. Подъем «лесенкой».
6. Подъем скользящим бегом.
7. Подъем попеременным двухшажным коньковым ходом.
8. Подъем одновременным двухшажным коньковым ходом.

Последовательность в обучении способам торможений при спуске с гор.

Торможения:

- 1) «плугом»;
- 2) упором;
- 3) боковым соскальзыванием;
- 4) палками;
- 5) падением.

Последовательность в обучении способам поворотов в движении:

1. Поворот переступанием с внутренней и внешней лыжи.
2. Поворот рулением: «плугом», упором, «ножницами».
3. Поворот махом: из «плуга», из упора, на параллельных лыжах.

Последовательность в обучении переходам с хода на ход:

1. С попеременных ходов на одновременные – без шага, через шаг, через два шага.
2. С одновременных ходов на попеременные – прямой переход, с прокатом, со свободным движением рук, с неоконченным толчком одной рукой.
3. С одновременных коньковых ходов на одновременные.

Для развития равновесия (баланса) рекомендуется применение следующих упражнений:

1. Удержание равновесия стоя в полуприседе на двух или одной ноге на подвижной опоре (полусфера). В дальнейшем удержание стойки разгона в течение 20 – 40 сек.
 2. Выполнение стойки разгона в условиях линейного движения на «роликовой тележке» или роликовых коньках, лучше на пологом уклоне. В положении полуприседа лицом вперед руки на поясе равномерно распределив вес тела на стопах ног проехать 15-30 м. не изменяя «баланса» (то есть не перемещаясь по ходу движения с носка на пятку и наоборот) (!).
 3. То же на правой и левой ноге отдельно.
 4. То же на двух ногах выполняя приседания и вставания.
 5. То же с выпрыгиванием из положения полуприседа и принятия ее снова.
- Линейное движение в той же позиции спиной вперед.
6. Проезд в стойке разгона с соблюдением технических характеристик.
 7. То же в экипировке лыжника-прыгуна.

При обучении элементу «разножка» рекомендуется применение следующих упражнений:

1. Постановка и удержание позиции «разножка» в неподвижном положении на правую и левую ногу вперед;
2. То же, стоя в «разножке» с правой ногой вперед, развернуться и принять положение с левой ногой вперед, повторить;
3. То же, удержание позиции на ограниченной опоре (поребрик, гимнастическое бревно и т.п.);
4. То же, удержание позиции на качающейся опоре (канат для хождения на равновесие, «доска-балансир» с опорой посередине и т.п.);
5. Постановка «разножки» из имитационного положения полета стоя на двух ногах; то же стоя на одной ноге; то же приземляясь после прыжка с небольшой возвышенности (уступ, ступень).

Затем происходит «перенос» обучения этому техническому элементу непосредственно на лыжи. Пологие учебные склоны позволяют без риска освоить «разножку» как устойчивую позицию. Рекомендуется:

1. Скатывания в «разножке» с правой, левой ногой впереди;
2. То же, во время скольжения перемена впереди стоящей ноги (один или несколько раз);
3. Скатывания в «разножке» по склону с неровностями;
4. Скатывания в «разножке» на одной лыже (для более подготовленных спортсменов)

Прыжки с учебных трамплинов - «кочек» (одиночных или серийных) позволят отработать «разножку» как вариант приземления после прыжка.

2.4. Техническая подготовка

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

2.4.2. Прыжки с трамплина. Для изучения и совершенствования элементов техники прыжка с трамплина рекомендуется применять специальные имитационные упражнения и упражнения для отработки фазы разгона. Из основной стойки быстро принять стойку разгона на эстакаде. Задержаться, чтобы почувствовать, что из этого положения легко выполнить отталкивание. Выпрямиться и повторить движение еще несколько раз. То же, но на лыжах (сделать подскок вверх). То же, спускаясь на лыжах по склону. Начинать на пологих склонах, постепенно переходя к более крутым и т.д. Упражнения для отработки отталкивания. Из стойки разгона принять по сигналу исходное положение отталкивания. Упражнения для отработки фазы полета. Стоя на горизонтальной площадке, туловище наклонить вперед, голову поднять, плечи развернуть - отведение и фиксация рук сзади, как во время прыжка на лыжах. Принять положение полета в упоре лежа на высокой опоре, повторить и почувствовать указанное положение. Стоя на одной ноге, принять положение полета и отвести ногу назад;

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

б) движение руками, как при полете во время прыжка на лыжах. Из положения стойки разгона отталкивание вперед-вверх, принять положение полета с помощью пояса для страховки-лонжи (без лыж и с лыжами) и др. Упражнения для отработки приземления. Из основной стойки выпадом принять положение приземления. То же упражнение на лыжах. Из положения взлета, стоя, увеличить наклон и прийти в положение приземления.

Прийти в положение приземления после соскока с перекладины, колец, опорного прыжка и т.д. Спускаясь на лыжах по склону, принять стойку приземления. Спуски с гор в стойке приземления с преодолением неровностей. Упражнения имитирующие весь прыжок в целом. С разбега, толчком двумя ногами о пружинистый мостик прыжок вверх-вперед, принять положение полета. Прийти в положение приземления и зафиксировать его. То же упражнение, но через предмет, снаряд и т.д. Выполнять прыжок с подкидной доской, подкидного мостика. В воздухе принять положение полета, опускаться в положение приземления. Прыжки на лыжах с тренировочных трамплинов.

2.5 Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка в лыжном двоеборье состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

2.5.1. Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в прыжках с трамплина и лыжной гонке. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре кинограмм, киноколеек и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

2.5.2. Специальная тактическая подготовка в лыжном двоеборье - это практическое овладение тактикой путем применения различных видов ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д., а также умение сконцентрироваться и правильно использовать технику прыжка во время отрыва, полета и приземления с трамплина. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

2.6. Психологическая подготовка

Важнейшей частью подготовки спортсменов на этапе СС, особенно при переходе на трамплины более высоких мощностей, выступает Психологическая подготовка. От нее напрямую зависит, сможет ли в дальнейшем расти и совершенствоваться спортсмен в данном виде спорта!!

Материалы по психологической подготовке приведены в Приложении.

Учебно-тренировочные выездные мероприятия

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Кол-во дней	Место проведения
1	Учебно-тренировочное мероприятие к зимним "Всероссийским Кавголовским играм"	14.02.- 20.02.2026	7	п. Токсово, Ленинградская область
2	Всероссийские соревнования по лыжному двоеборью «Кавголовские игры», К-28/ К-40 + лыжная гонка	Февраль, 2026 год	3	п. Токсово, Ленинградская область
3	Первенство и Чемпионат СПб по лыжному двоеборью, К-40 + лыжная гонка	Февраль, март 2026	3	п. Токсово, Ленинградская область
4	Учебно- тренировочный сбор по ОФП	Август 2025	15	г. Чайковский, пермский

	и СФП			край
5	Всероссийские соревнования по лыжному двоеборью	Август 2025	7	г. Лениногорск , Татарстан
6	Учебно-тренировочное мероприятие к летним "Всероссийским Кавголовским играм"	Сентябрь 2025	7	п. Токсово, Ленинградская область
7	Всероссийские соревнования по лыжному двоеборью «Кавголовские игры», К-40 + кросс	Сентябрь 2025	3	п. Токсово, Ленинградская область
8	Первенство и Чемпионат СПб по лыжному двоеборью , К-40 + кросс	Октябрь 2025	3	п. Токсово, Ленинградская область
9	Учебно- тренировочный сбор по ОФП и СФП	Декабрь, 2025	15	Чайковский, Пермский край

Календарный план воспитательной работы на 2025 год

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в соревнованиях по прыжкам с трамплина и лыжному двоеборью	Март, Август, сентябрь
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Соревнования по типу «Веселых стартов». Организация и проведение соревнований для ребят из группы ФСН(Юные двоеборцы) Шахматный турнир. Подготовка соревнований. Понятие о Положении о соревнованиях. Выступление в показательных соревнованиях по прыжкам с трамплина	Декабрь, март, август
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня - продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных	Январь

		мероприятий после тренировок. Оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания у укрепления иммунитета.	
3.Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседа ко Дню народного единства -4 ноября. История и значение этого Праздника. Встреча с МС по лыжному двоеборью. Членом мужской сборной страны, участником юношеских олимпийских Игр и других международных соревнований - Аверьяновым К. С.	Ноябрь
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие во Всероссийских соревнованиях «Кавголовские игры», и других соревнованиях (по календарю)	Февраль, сентябрь, октябрь
4.Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Участие в Показательных выступлениях по прыжкам с трамплина в ДООЛ» Молодёжное»	Март, Июнь, Декабрь
5.Воспитание сильной и морально-здоровой личности с правильной гражданской позицией			
5.1.	Теоретическая и практическая подготовка	Беседа «Личная и общественная безопасность, права гражданина РФ и ответственность перед обществом и законом»	Июнь

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

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап спортивной специализации	Теоретическое занятие. «. Виды нарушений антидопинговых правил»	Январь 2025	Обучающиеся получают знания о действии допинга на организм.

УТ -1	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Январь. Февраль 2025	Прохождение онлайн-курса и получение <i>сертификата</i>
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	Апрель 2025	Обучающимся получают знания о вреде допинга для здоровья
	Теоретическое занятия «БАДы». Их действие на организм, ответственность спортсмена за принятие любых препаратов	Июнь 2025	Обучающиеся получают знания о биологических добавках(польза, вред. Ответственность за прием)
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	Сентябрь 2025	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»

Психологическая подготовка

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется Уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); совершенная идеомоторика; оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.). Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к

мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Специфика вида спорта предъявляет различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности спортсмена. Так, спортсменам, специализирующимся на спринтерских дистанциях, присущи такие качества, как склонность к лидерству, независимость, высокий уровень мотивации, склонность к риску, умение сконцентрировать в нужный момент все свои силы и отдать их для победы. Но одновременно им часто свойственны недоверчивость, стремление избежать подчиненной роли, упрямство, склонность к конфликтам.

Для спортсменов, специализирующихся на длинных дистанциях, характерны активность, способность к перенесению высоких нагрузок, умение подчинять личные интересы общественным, отсутствие мнительности. Однако они нередко недостаточно уверены в собственных силах, нуждаются в лидере, склонны к своеобразным поступкам и суждениям.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу.

Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей.

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными мотивами, которые имеют как личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. В отличие от целей деятельности, которые определяют то, что хочет сделать или чего хочет достичь спортсмен, мотивы объясняют, почему он хочет именно это сделать и именно этого достичь.

В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п.

У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом — быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне физически развитым и др. С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности — выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях, стать чемпионом мира или получить крупные денежные вознаграждения и др.

Значение конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера и спортивных руководителей большое практическое значение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любопытность, целеустремленность, патриотизм, честолюбие, индивидуализм, коллективизм, чувство товарищества и др.), и использовать их для воспитания спортсмена.

Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному процессу способствуют: постановка далеко отставленных целей, формирование и поддержание установки на успех, оптимальное соотношение поощрений и наказаний, эмоциональность тренировочных занятий, развитие спортивных традиций, принятие коллективных решений, особенности личности тренера.

Кроме обеспечения мотивации спортсменов, тренер должен формировать систему отношений к разным сторонам тренировочного процесса, обеспечивающих успешность

спортивной деятельности. Элементами системы отношений спортсменов к тренировочному процессу являются отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму и т.п.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные. Субъективные трудности зависят от особенностей личности данного спортсмена (характера, темперамента и т.д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой). Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте — целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

Инициативность и самостоятельность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Спортсмен должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

Решительность и смелость есть выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях спортсмен может идти и на определенный риск.

Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и

неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибочных действий и поступков.

Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности. Воспитание волевых качеств у спортсменов требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмоциональная основа. Вот почему волевая подготовка должна базироваться на формировании у спортсменов нравственных чувств, усвершенствовании интеллектуальных способностей, таких, как ширина, глубина и гибкость ума, самостоятельность мышления и т.п.

Воспитывать волевые качества у спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей. Воспитание волевых качеств спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-тренировочного процесса, создание преодолемых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным — вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

Для реализации названных требований в процессе воспитания волевых качеств применяется целый ряд методических приемов: использование неблагоприятных метеорологических условий; вариативность трасс, площадок, мест тренировок, расположения снарядов; преодоление сверхсоревновательного времени; уменьшение площади для действий, создание мнимых усложнений; опробование соревновательных трасс, мест, режима, соревнования с различными (сильными и слабыми) соперниками; создание неожиданных препятствий различной степени трудности и др. Наряду с этим широко используются одобрение, похвала, поощрение, критика, пример, убеждения и т.д.

Важным разделом волевой подготовки спортсмена является последовательное усиление самовоспитания на основе самопознания, осмысления сути своей деятельности. Сюда входят такие компоненты, как: а) соблюдение общего режима жизни; б) самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы; в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и им подобных методов и приемов; г) постоянный самоконтроль.

Психологическая подготовка к соревнованиям.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную; перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации); разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления. Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена. Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности; психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений — нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах; психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями — анализ прошедших выступлений; ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

1) оптимальное возбуждение — «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;

2) перевозбуждение — «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;

3) недостаточное возбуждение — «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;

4) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других — препятствуют. В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи.

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».

2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки».

3. Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».

4. Изменить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения. Симптомы повышенного уровня возбуждения как правило — это:

Физиологические симптомы

- Повышенная частота сердечных сокращений
- Повышенное артериальное давление
- Учащенное дыхание
- Повышенное мышечное напряжение
- Нервные движения
- Чувство паники
- Бессонница
- Тошнота
- Повышенное выделение адреналина
- Нарушение координации движений

Психические симптомы:

- Узкая фокусировка внимания
- Чувство утомления
- Депрессивное дыхание
- Головокружение
- Потеря самоконтроля
- Неспособность к управлению объемом и направленностью внимания
- Значительно сниженная сосредоточенность, большая нервозность
- Нежелание тренироваться, участвовать в соревнованиях, безразличие,

подавленность

С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику спортсмена, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

а) словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности — разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта

показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;

б) самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена — самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке»)

в) переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции— чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

г) фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;

л) успокаивающая аутогенная тренировка;

е) успокаивающий массаж;

ж) успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша и, т.п.);

з) специальные дыхательные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

Словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все — только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д. Используются также «тонизирующие» движения; произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодowymi раздражителями на локальные участки тела. Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры). Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.