

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

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБНОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года № 1332/58-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «лыжное двоеборье»,
группы спортивно-оздоровительного этапа
базового уровня 1 года обучения
(тренер-преподаватель Поканешников Иван Тимофеевич)

1. Пояснительная записка

Программа составлена на 2026 год для обучающихся группы спортивно-оздоровительного этапа 1 года обучения (Соб-1).

Характеристика группы:

Дети имеют разный уровень развития физических качеств (от начального до среднего), все сдали нормативы для зачисления в группу.

Кроме того они обладают навыками передвижения на гоночных лыжах, владеют в различной степени техникой лыжных ходов, так же очень подвижны, координированы, развита прыгучесть, что не мало важно в этом виде спорта.

Дети так же владеют знаниями и умениями владения прыжковыми лыжами (имитационные задания, спуски с различными заданиями с учебных склонов, и с горы приземления К-15, также прыжки с трамплина мощностью К-3, К-15).

Умственная работоспособность обучающихся: показывают результаты среднего уровня по основным познавательным способностям (зрительная память, переключение, концентрация внимания, наглядно-образное мышление)

Технико-тактическая подготовка обучающихся: на начальном уровне, хорошо запоминают теорию (по результатам мониторинга).

Занятия с учащимися проводятся - 3 раза в неделю по 2 часа, на спортивной базе (трамплинный комплекс и лыжная трасса) п.Молодёжное, ДООЛ «Молодёжное».

Формы, методы, приемы обучения:

учебно-тренировочные занятия групповые;

теоретические занятия;

учебно-тренировочные мероприятия;

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.).

Ожидаемые результаты реализации программы:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья;

бережное отношение к окружающей среде.

По окончании 1 года обучения все учащиеся должны:

1. Сдать КПН по общей физической и специальной физической подготовке

2.Повысить уровень развития своих физических качеств

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

4. Повысить уровень владения основами техники прыжка с трамплина (стойка разгона, спуск с заданиями с учебного склона и с горы приземлении К-15, прыжки с трамплина мощностью К-3, К-15).

5. Учащиеся (индивидуально!!), освоившие технику прыжка , при соблюдении норм ТБ должны выполнять спуски с учебного склона К-30.

7. Все учащиеся должны принимать участие в соревнованиях, проводимых внутри группы, между группами.

Средства контроля уровня обучения:

Текущий контроль ведется в течение года, включает в себя мониторинг результативности, по которому определяется рейтинг учащегося по результатам контрольного тестирования (развитие двигательных качеств, теоретическая подготовка), выполнению спортивных разрядов и результативности соревновательной деятельности.

Промежуточная аттестация и перевод обучающихся на следующий год подготовки осуществляется по итогам тестирования. При успешном прохождении данной образовательной программы планируется, что обучающиеся группы Соб-1 перейдут в группу Соб-2.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план

Таблица 1

Уровень подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Базовый уровень	Всего на спортивно-оздоровительном базовом уровне до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта «лыжное двоеборье» и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта «лыжное двоеборье». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	Февраль-май	Понятие о технических элементах вида спорта «лыжное двоеборье». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	Март-май	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.

				Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжное двоеборье».
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	Ноябрь--май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «лыжное двоеборье»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Продвинутый уровень	Всего на спортивно-оздоровительном продвинутом уровне до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая	≈ 60/106	сентябрь-	Характеристика психологической

	подготовка		апрель	подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «лыжное двоеборье», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Восстановительные средства и мероприятия	Сентябрь-май		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ГРУППЕ НП-1

2.2.1 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:

Общеподготовительные 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 в 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 вверху 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 вперёд, руки в стороны;

круговые движения, наклоны и повороты головой;
наклоны вперёд 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 вперёд и сторону с удержанием положения;
перенос туловища из И.П. сед на правой, левая сторону на другую ногу.

3) Упражнения у гимнастической стенки (ГС):

из упора о ГС, ноги на расстоянии 1м- поочерёдное 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 вперёд прогнувшись из И.П. стоя лицом к ГС на расстоянии, хват руками на уровне пояса;
И.П.тоже, наклоны вперёд до пола опираясь руками о рейки поочерёдно;
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. удерживать 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.сед 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.сед 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. сед на голени на ГМ, стопы не развёрнуты- удержать положение 10сек.;

тоже И.П. но стопы развёрнуты наружу, руки за спиной выполняют хват на уровне лопаток –правая рука вверху, левая внизу, затем удержать 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. сед 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. сед 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.(сед ноги прямые, сед ноги согнуты в коленях скрестно, сед одна нога прямая другая согнута, сед одна нога прямая стопу другой ноги положить на бедро, сед 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 к 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 всей 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 вверху левая внизу, 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. поочерёдно 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 виса 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 виса 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 80-90о разгибание до угла в коленном суставе 140-150о.

Приседания в полувыпаде 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 поднимание 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 околوماксимальными 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 околوماксимальными 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 уступающем 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.

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 поворотам на месте:

Повороты переступанием: а) вокруг пяток лыж; б) вокруг носков лыж.

Повороты махом: а) махом правой или левой кругом; б) махом правой или левой через лыжу назад; в) махом правой или левой через лыжу вперед.

Повороты прыжком: а) без опоры на палки; б) с опорой на палки.

Последовательность в обучении способам ходов:

Попеременный двухшажный ход.

Одновременный бесшажный ход.

Одновременный одношажный ход.

Одновременный двухшажный ход.

Попеременный четырехшажный 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 полуприсед 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 полуприсед 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. Тоже, стоя в «разножке» с правой ногой вперед, развернуться и принять положение с левой ногой вперед, повторить;

3. Тоже, удержание позиции на ограниченной опоре (поребрик, гимнастическое бревно и т.п.);

4. Тоже, 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; тоже стоя на одной ноге; тоже 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. Рекомендуются:

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) позволяют отработать «разножку» как вариант приземления после прыжка

2.2.2. Техническая подготовка

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.

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.

2.2.3. Тактическая подготовка.

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

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.

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.

2.2.4. Теоретическая подготовка

Темы по теоретической подготовке отражены в учебно-тематическом плане (таблица 1).

3.1. ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ ДО ТРЕХ ЛЕТ

3.1.1. Общая физическая подготовка

Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

На продвинутом этапе в лыжном двоеборье рекомендуется использовать упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около предельного веса.

Основными средствами развития общей и специальной выносливости у юных двоеборцев является кроссовый бег, спортивные игры, бег на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АНП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

3.2.2. Тактико-техническая подготовка.

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки.

На продвинутом этапе преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсменов-двоеборцев.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на данном этапе должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования

интенсивности тренировки.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в лыжном двоеборье является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебно-тренировочный процесс на учебно-тренировочном этапе необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления.

3.2.3. Техничко-тактическая подготовка

Совершенствование технико-тактических действий:

во время прыжка (разгон, отрыв, приземление);

во время гонки (распределение сил с учетом погодных условий и рельефа местности).

Углубленное изучение основ прыжка и техники гонки. Концентрация внимания во время прыжка – скорость разгона, отрыв, техника полета, приземление.

Дальнейшее изучение техники классических и коньковых лыжных ходов. Обучение преодолению подъемов скользящим и беговым шагом. Обучение торможению «плугом», упором, поворотом, падением. Элементы слаломной подготовки.

3.2.4. Психологическая подготовка

Процесс психологической подготовки спортсменов — это система психолого-педагогических и медико-психологических воздействий для создания высокого уровня тренированности. Повышение уровня психической надежности и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях является важнейшей частью общей системы управления подготовкой спортсменов. В ходе психологической подготовки совершенствуются и корректируются свойства и черты личности (мотивационная направленность, психическая устойчивость, общественная ответственность и др.), психические качества в сфере перцепции, психомоторики и интеллекта (быстрота реагирования, точность решения тактических задач, объем восприятия и др.), оптимизируются психические состояния (адекватная ситуация психической напряженности). Психодиагностика указанных состояний включается в деятельность спортсмена или проводится в виде специально организованных воздействий внутренировочной или соревновательной нагрузки.

В психологической подготовке спортсменов принято выделять **общую** и **специальную**.

Цель общей психологической подготовки — повышение потенциальных возможностей данного спортсмена или данной спортивной группы в сфере психики для обеспечения эффективной спортивной деятельности. Практически любое педагогическое средство в той или иной мере способствует достижению цели общей психологической подготовки.

Специальная психологическая подготовка в отличие от общей подготовки распределена во времени. Можно обозначить начало и конец специальных воздействий на психику спортсмена в периоды до соревнований, во время и после них. Это, естественно, не исключает тех, практически постоянных, воздействий, которые связаны с обстановочными раздражителями, а также спонтанными второсигнальными раздражителями, поступающими от окружающих лиц (врачей, администраторов, родственников спортсмена).

Средства и методы специальной психологической подготовки:

- по отношению к моменту соревнований (средства, применяемые до, во время и после соревнований, средства восстановления);
- по длительности воздействий (кратковременные и постоянно действующие средства);
- по самостоятельности использования самим спортсменом (средства аутовоздействия и гетеровоздействия);
- по направленности;
- психофизиологические средства;
- психологические средства;
- психолого-педагогические средства.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т. п. Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство - саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;

самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная тренировка - воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;

регуляция сна;

краткосрочный отдых;

активизация сил организма;

укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений.

Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

представление идеального движения (комплекса движений) - программирование;

представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;

представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

В спортивной деятельности с психогигиеническими используется ряд других методик:

наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,

музыкальное сопровождение и функциональная музыка,

дыхательные упражнения,

специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений, пр.

3.2.5. Теоретическая подготовка. Темы по теоретической подготовке отражены в учебно-тематическом плане (таблица 1).

Примерный календарный план воспитательной работы на 2026 год

Таблица 2

	Направление	Мероприятие	Сроки
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях Участие в организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятиях Индивидуальные и групповые беседы	В течение года согласно календарю спортивно-массовой работы СШОР В течение года В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Праздник «День физкультурника» Индивидуальные и групповые беседы	Август в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха, профилактика травматизма	Индивидуальные и групповые беседы	в течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Общественно –патриотическое направление	Акция «Свеча памяти» Участие в соревнованиях, посвященных Дню победы в ВОВ	Январь Май
3.2.	Культурно-просветительское направление	«День открытых дверей» «Здравствуй, сказочный город!» Экскурсии, музеи УТМ, соревнования Традиционные мероприятия в группе (дни рождения, ежегодные праздники)	Май Октябрь В течение года В течение года согласно плану выездов В течение года

3.3.	Нравственно-правовое направление	Беседы: -профилактика правонарушений -профилактика экстремизма -безопасность на дороге -выполнение правил пожарной безопасности	Постоянно в течение года
4. Семья			
4.1.	Работа с родителями	Анкетирование родителей «Мониторинг оценки качества образования» Родительские собрания по группам Общешкольные родительские собрания «Неделя открытых занятий» Индивидуальные беседы с родителями	Март-апрель В течение года Сентябрь, май Декабрь, апрель По назначению В течение года

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним на 2026 год

Уровни подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Базовый уровень	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Продвинутый уровень	Виды нарушений антидопинговых правил	1 раз в год	Беседа с обучающимися – даются углубленные знания по тематике
	Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов	1 раз в год	Беседа с обучающимися – даются углубленные знания по тематике
	Ответственность за нарушения антидопинговых правил	1 раз в год	Беседа с обучающимися – даются углубленные знания по тематике

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
--	---------------------------------	-------------	---