



# **РОССИЙСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Программа V Всероссийской  
научно-практической конференции  
и курсов повышения квалификации  
тренеров по лыжным гонкам**

**Сочи 28.09-07.10 2020**



# Регламент конференции и курсов повышения квалификации «Современные взгляды на тренировку высококвалифицированных лыжников-гонщиков»

**28 сентября**

*День приезда, размещение и регистрация участников конференции: «Российский Международный Олимпийский Университет»,  
г. Сочи, ул. Орджоникидзе, д. 11/1.*

Период обучения  
29 сентября – 06 октября 2020 г.

Место проведения:  
г.Сочи, гостиница «Маринс-Парк»

Дата	Время	Вид занятий	Тема занятия	Преподаватели
29.09. Вт	09.00-10.30	Лекция	Современные тенденции развития лыжных гонок	<b>Вяльбе Елена Валерьевна</b> – президент Федерации лыжных гонок России, главный тренер сборной команды России, к.п.н., Заслуженный мастер спорта СССР и России, Заслуженный тренер России, Олимпийская чемпионка
	10.40-12.10	Семинар	Пути реализации функционального потенциала на примерах подготовки сборных команд Германии, Швейцарии и России	<b>Крамер Маркус (Cramer M.)</b> – ФГБУ ЦСП Министерства спорта России, тренер сборной команды России по лыжным гонкам
	13.10-14.40	Лекция	Антидопинговое обеспечение в спорте	<b>Веровкин Максим Анатольевич</b> – заведующий сектором Главного управления Олимпийского комитета России
	14.50-16.20	Практическое занятие	Измерение тензо-геометрических параметров лыж и реологических характеристик снежных трасс	<b>Рязанов Александр Геннадьевич</b> – ФГБУ ФНЦ «ВНИИФК», к.т.н., младший научный сотрудник, доцент
	1 час	Самостоятельные занятия	Приобретение навыков работы по отбору и подготовке спортивного инвентаря	
30.09. Ср	09.00-10.30	Лекция	Динамика становления физических качеств лыжниц-гонщиц высокой квалификации	<b>Головачев Александр Иванович</b> – руководитель центра циклических видов спорта ФГБУ ФНЦ «ВНИИФК», к.п.н., старший научный сотрудник
	10.40-12.10	Лекция	Влияние специализации соревновательной деятельности на динамику физической работоспособности и функционального состояния спортсмена	
	13.10-14.40	Семинар	Особенности спортивной подготовки юниорской сборной команды по лыжным гонкам	<b>Кравченко Александр Александрович</b> – ФГБУ ЦСП Министерства спорта России, тренер молодежной сборной команды России по лыжным гонкам, МСМК

	14.50-16.20	Практическое занятие	Подготовка лыжного инвентаря к условиям тренировочно-соревновательной деятельности	<b>Сибирцев Михаил Георгиевич</b> – тренер по лыжным гонкам СШОР-3, Санкт-Петербург, заслуженный тренер России, МСМК
	1 час	Самостоятельные занятия	Приобретение навыков работы по подготовке лыж	
<b>01.10. Чт</b>	09.00-10.30	Семинар	Специфика подготовки спортсменов молодежного состава	<b>Сорин Егор Владимирович</b> – ФГБУ ЦСП Министерства спорта России, тренер молодёжной сборной команды России по лыжным гонкам, МСМК
	10.40-12.10	Лекция	Физиологические факторы, влияющие на работоспособность лыжников-гонщиков	<b>Виноградова Ольга Леонидовна</b> – заведующая лабораторией физиологии мышечной деятельности Института медико-биологических проблем РАН, д.б.н., профессор
	13.10-14.40	Лекция	Базовые принципы силовой подготовки	<b>Лысенко Евгений Алексеевич</b> – ведущий специалист Института медико-биологических проблем РАН, д.б.н., профессор
	14.50-16.20	Практическое занятие	Технические средства для контроля физического развития и функциональной подготовленности лыжников-гонщиков	<b>Реуцкая Елена Александровна</b> – директор научно-исследовательского института СибГУФК, к.б.н., доцент
	1 час	Самостоятельные занятия	Формирование программ тренировочных микроциклов	
<b>02.10. Пт</b>	09.00-10.30	Лекция	Спортивная форма с позиций современного научного знания	<b>Реуцкая Елена Александровна</b> – директор научно-исследовательского института СибГУФК, к.б.н., доцент
	10.40-12.10	Семинар	Современный взгляд на планирование тренировочного процесса	
	13.10-14.40	Семинар	Современные особенности техники лыжных ходов и проблемы технической подготовки лыжников-гонщиков	<b>Новикова Наталья Борисовна</b> – заведующая сектором ФГБУ СПб НИИФК (С. Петербург), к.п.н., МС
	14.50-16.20	Семинар	Современные особенности техники лыжных ходов и проблемы технической подготовки лыжников-гонщиков	<b>Новикова Наталья Борисовна</b> – заведующая сектором ФГБУ СПб НИИФК (С. Петербург), к.п.н., МС
	1 час	Самостоятельные занятия	Формирование программ тренировочных микроциклов	<b>Акимов Данила Борисович</b> – тренер ФГБУ ЦСП сборных команд РФ
<b>03.10. Сб</b>	09.00-10.30	Семинар	Методика разработки годичного тренировочного плана подготовки	<b>Грушин Александр Алексеевич</b> – заместитель руководителя Главного управления по обеспечению участия в Олимпийских спортивных мероприятиях Олимпийского комитета России – к.п.н., профессор, заслуженный тренер СССР и России
	10.40-12.10	Семинар	Современные подходы к составлению тренировочных микроциклов	<b>Зеличенков Вадим Борисович</b> – заведующий кафедрой Теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина РГУФКСМиТ

				(ГЦОЛИФК), к.п.н., доцент, заслуженный тренер СССР
	13.10-14.40	Лекция	Физиологические основы скоростно-силовой тренировки лыжников	<b>Воронов Андрей Владимирович</b> – ФГБУ ФНЦ «ВНИИФК», д.б.н., старший научный сотрудник
	14.50-16.20	Лекция	Современные подходы к этапам становления спортивного мастерства	<b>Волков Максим Владимирович</b> – аналитик ФГБУ ЦСП Министерства спорта России, МС
	1 час	Самостоятель- ные занятия	Формирование программ тренировочных макроциклов	
<b>04.10.</b> <b>Вс</b>	09.00-10.30	Семинар	Принципы начальной подготовки и отбора юных спортсменов.	<b>Зеличенко Вадим Борисович</b> – заведующий кафедрой Теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), к.п.н., доцент, заслуженный тренер СССР
	10.40-12.10	Семинар	Использование естественной и искусственной гипоксии подготовки в тренировочном процессе	<b>Грушин Александр Алексеевич</b> – заместитель руководителя Главного управления по обеспечению участия в Олимпийских спортивных мероприятиях Олимпийского комитета России – к.п.н., профессор, заслуженный тренер СССР и России
	13.10-14.40	Лекция	Актуальные вопросы спортивной подготовки лыжников-гонщиков	<b>Лунина Анжелика Викторовна</b> – преподаватель кафедры Теории и методики лыжного спорта РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)
	14.50-16.20	Практическое занятие	Общая и специальная подготовка лыжниц-гонщиц в годичном цикле	<b>Литвинцев Валентин Дмитриевич</b> – ЦСП Тюменской области, тренер по лыжным гонкам, МС
	1 час	Самостоятель- ные занятия	Формирование программ тренировочного макроцикла на основе собственного опыта работы со спортсменами	
<b>05.10.</b> <b>Пн</b>	09.00-10.30	Лекция	Современные подходы к научно- методическому сопровождению тренировочного процесса лыжников-гонщиков	<b>Бойко Евгений Рафаилович</b> – директор института физиологии НЦ УрО РАН, д.м.н., профессор
	10.40-12.10	Лекция	Особенности техники классических способов передвижения	<b>Гурский Александр Викторович</b> – доктор педагогических наук, заведующий кафедрой лыжных гонок ФГБОУ ВО «СГАФКСТ»
	13.10-14.40	Семинар	Комплексный контроль в лыжных видах спорта. Биомеханические показатели специальной подготовленности	<b>Ростовцев Владимир Леонидович</b> – ведущий научный сотрудник ФГБУ ФНЦ «ВНИИФК», д.б.н., к.п.н.
	14.50-16.20	Семинар	Педагогические и физиологические показатели специальной подготовленности	<b>Ростовцев Владимир Леонидович</b> – ведущий научный сотрудник ФГБУ ФНЦ «ВНИИФК», д.б.н., к.п.н.

	1 час	Самостоятель- ные занятия	Формирование программ тренировочного макроцикла на основе собственного опыта работы со спортсменами	
<b>06.10.</b> <b>Вт</b>	09.00-10.30	Лекция	Особенности хронобиологической и климатогеографической адаптации высококвалифицированных спортсменов	<b>Абрамова Тамара Федоровна –</b> руководитель центра инновационных технологий комплексного сопровождения в спорте высших достижений ФГБУ ФНЦ «ВНИИФК», д.б.н., старший научный сотрудник
	10.40-12.10	Лекция	Спортивная морфология в практике научно-методического обеспечения спортсменов	
	13.10-14.40	Практическое занятие	Обобщённый анализ контрольных вопросов, выносимых на зачет по итомам обучения	<b>Грушин Александр Алексеевич –</b> заместитель руководителя Главного управления по обеспечению участия в Олимпийских спортивных мероприятиях Олимпийского комитета России – к.п.н., профессор, заслуженный тренер СССР и России
	14.50-16.20		Итоговое тестирование	



