

Программа
Всероссийского семинара тренеров по лыжным гонкам,
работающих с юными спортсменами.

Основное направление семинара: Обмен опытом работы тренеров.

Сроки проведения: 12-18 сентября 2024 года.

Место проведения: г. Тюмень, Тюменский государственный университет,
Институт физической культуры,
Областной центр зимних видов спорта
«Жемчужина Сибири».

Категория участников: тренеры, работающие с юными спортсменами.

Цели семинара: повышение квалификации тренеров, обмен опытом работы по подготовке спортсменов различной квалификации.

12 сентября (четверг)

*День приезда, размещение участников семинара: АО «Гостиница «Колос»
адрес: г. Тюмень, ул. Мельникайте, д. 83*

13 сентября (пятница)

*Тюменский государственный университет,
Институт физической культуры
Ауд. 409 им. д.п.н, профессора В.Н. Потапова*

09:00-10:00	Регистрация участников семинара
10:00-10:20	Открытие семинара Вступительное слово <i>Иванова Светлана Владимировна</i> <i>Председатель правления Тюменской областной федерации лыжных гонок и биатлона</i> <i>Председатель Тюменской городской Думы</i>
10:20-11:00	Динамика функциональных возможностей систем энергообеспечения лыжников гонщиков 17 – 20 лет на этапах многолетней подготовки. <i>Головачев Александр Иванович</i> <i>к.п.н.</i> <i>Руководитель лаборатории циклических олимпийских видов спорта</i> <i>ФГБУ ФНЦ ВНИИФК г. Москва</i>

- 11:00-12:00 Особенности построения тренировочного процесса юных лыжников–гонщиков на этапах многолетней спортивной подготовки.
Реуцкая Елена Александровна
к.б.н.
Директор Научно-исследовательского института деятельности в экстремальных условиях Сибирского государственного университета физической культуры и спорта г. Омска
- 12:00-13:00 Организация педагогического контроля в подготовке юных лыжников-гонщиков.
Реуцкая Елена Александровна
к.б.н.
Директор Научно-исследовательского института деятельности в экстремальных условиях Сибирского государственного университета физической культуры и спорта г. Омска
- 13:00-14:00 Обед
- 14:00-14:40 Организация процесса воспитания в юношеском спорте.
Манжелей Ирина Владимировна
д.п.н.
Профессор Института физической культуры ТГУ
- 14:40-15:40 Организация психологической подготовки юных спортсменов.
Лебедева Дарья Андреевна
Психолог спортивной сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам
- 15:40-16:20 Допинг.
Виды нарушения антидопинговых правил. Правовые аспекты антидопинговой деятельности.
Специалист отдела реализации образовательных программ РАА «РУСАДА».
- 16:20-17:00 Система АДАМС. Процедура прохождения допинг – контроля.
Специалист отдела организации тестирования РАА «РУСАДА».

17:00-17:15 Особенности формирования рейтинга российских лыжников-гонщиков.
Беломестнов Игорь Владимирович
ЗРФК, сотрудник Федерации лыжных гонок России

17:15 Обсуждение докладов

14 сентября (суббота)

10:00-11:30 Особенности техники классических и коньковых ходов юных лыжников-гонщиков.
Сравнительный анализ одновременного бесшажного хода и даблполинга
Новикова Наталья Борисовна
к.п.н
Заведующая сектором современных технологий подготовки высококвалифицированных спортсменов ФГБУ СПБНИИФК

11:30-12:15 Особенности женского организма. Специфика спортивной подготовки юных лыжниц-гонщиц.
Реуцкая Елена Александровна
к.б.н.
Директор Научно-исследовательского института деятельности в экстремальных условиях Сибирского государственного университета физической культуры и спорта г. Омска

12:15-13:00 Анализ трехлетней подготовки членов сборной команды Российской Федерации (юниоры - женский состав).
Гельманов Артемий Владимирович
ЗТР, тренер спортивной сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам (юниоры - женский состав).

13:00-14:00 *Обед*

14:00-14:45 Анализ подготовки членов спортивной сборной команды Российской Федерации (юниоры 19-20 лет).
Кравченко Александр Александрович
Тренер спортивной сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам (юниоры – мужской состав).

- 14:45-16:00 Современные технологии подготовки лыжного инвентаря, смазки, оборудования и штайншлифта.
Трифонов Петр Вадимович
Специалист спортивной сборной команды Российской Федерации по подготовке спортивного инвентаря
- 16:00-16:45 Базовые знания правил соревнований по лыжным гонкам. Повышение мотивации юных спортсменов к занятиям лыжными гонками на примере проведения оригинальных стартов. Привлечение спонсоров к организации соревнований.
Веденин Вячеслав Вячеславович
Член Комитета по правилам Международной федерации лыжных видов спорта и сноуборда FIS
Судья Всероссийской категории
- 16:45-17:15 Нормативные документы, необходимые для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».
Озеров Владимир Анатольевич
Сотрудник Федерации лыжных гонок России
- 17:15-17:30 Обсуждение докладов.

15 сентября (воскресенье)

Областной центр зимних видов спорта «Жемчужина Сибири».
Просмотр соревнований Чемпиона России по лыжным гонкам
15 км женщины свободный стиль
20 км мужчины свободный стиль
*По времени согласно регламенту проведения соревнований.

- 14:00-15:00 Обед
- 15:00-15:20 Конференц зал, 3 этаж
Приветственное слово.
Вяльбе Елена Валерьевна
Президент Федерации лыжных гонок России,
3-х кратная олимпийская чемпионка,
5-ти кратная обладательница Кубка мира
14-ти кратная чемпионка мира,
ЗМС, ЗТ России, к.п.н.
(Итоги зимнего сезона 2023-2024 г.г., современные тенденции развития лыжных гонок в Российской Федерации).

- 15:20-16:00 Практическое занятие.
Тема: Организация технической подготовки спортсменов классическим стилем.
Кравченко Александр Александрович
Тренер спортивной сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам
- 16:00-16:40 Практическое занятие.
Тема: Силовая круговая тренировка.
Гельманов Артемий Владимирович
ЗТР, тренер спортивной сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам (юниоры - женский состав).
- 16:40-17:00 Обсуждение докладов

16 сентября (понедельник)

Областной центр зимних видов спорта «Жемчужина Сибири».

Просмотр соревнований Чемпиона России по лыжным гонкам
Женщины, мужчины спринт, свободный стиль

*По времени согласно регламенту проведения соревнований.

- 14:00-15:00 Обед
- 15:00-15:40 Конференц-зал, 3 этаж
Построение и контроль тренировочного процесса молодежной сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам.
Седов Петр Николаевич
Тренер спортивной сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам (мужчины 20 -23 года)
- 15:40-16:20 Особенности построения тренировочного процесса юниорок до 23 лет в современных условиях.
Нутрихин Андрей Владимирович
Тренер спортивной сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам (женщины 20-23 года)
- 16:20-17:00 Практическое занятие.
Тема: Специальные подводящие упражнения для коньковых лыжных ходов.
Седов Петр Николаевич
Тренер спортивной сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам (мужчины 20 -23 года)

17:00-17:40 Практическое занятие.
Тема: Специальные подводящие упражнения для классического стиля.
Нутрихин Андрей Владимирович
Тренер спортивной сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам (женщины 20-23 года)

17:40-18:00 Обсуждение докладов

17 сентября (вторник)

10:00-11:30 Особенности скоростно-силовой подготовки в тренировках лыжников-гонщиков спортивной сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам.
Сорин Егор Владимирович
ЗТР, тренер спортивной сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам

11:30-12:10 Практическое занятие.
Тема: Координационно-технические упражнения, как основа работы над техникой лыжных ходов.
Сорин Егор Владимирович
ЗТР, тренер спортивной сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам

12:10-13:00 Обед

13:00-14:00 Круглый стол
Выступают тренеры спортсменов–членов сборных команд России различных годов.

Тема: Особенности подготовки юных спортсменов до момента перехода в сборную команду Российской Федерации.

Морилов Сергей Николаевич
ЗТР г. Пермь (на примере подготовки Морилова Николая, Коростелевой Натальи, Коростелева Савелия).
Нехитров Николай Иванович
ЗТР – г. Брянск (на примере подготовки Куркиной Ларисы).
Литвинцев Валентин Дмитриевич
ЗТР – г. Тюмень (на примере подготовки Сориной Татьяны, Смирновой Екатерины).

Тема: Особенности подготовки юных перспективных спортсменов в сезоне 2023 - 2024 гг.

*Колыванов Дмитрий Анатольевич
г. Санкт – Петербург (на примере подготовки Фалеевой Анастасии, Гусак Егора).*

*Уткин Александр Викторович
Тренер сборной команды Удмуртской Республики (юноши, девушки 15-16, 17-18 лет).*

*Плотникова Лариса Владимировна
г. Полевской, Свердловская область
Тренер ДЮСШ*

*Паньшин Алексей Геннадьевич
г. Нижний Тагил, тренер ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».*

*Обсуждение докладов.
Подведение итогов семинара.
Вручение сертификатов.*

18 сентября (среда)

День отъезда

Президент Федерации
лыжных гонок России



Е.В. Вяльбе