**О ходе проведения подготовительного периода по лыжному двоеборью, реализация планов подготовки в предстоящем сезоне 2023-2024 гг.**

В силу сложившихся обстоятельств, в предстоящем сезоне спортсмены и спортсменки сборных команд России не смогут принимать участие в международных соревнованиях под эгидой FIS.

**Мужская команда**

В связи с отмеченным выше, план-прогноз на сезон 2023-2024, установленный в Целевой комплексной программе подготовки спортсменов к XXV Олимпийским зимним играм 2026 года и г. Милане и г. Кортина-д’Ампеццо (ЦКП) для спортсменов сборной команды России по лыжному двоеборью потерял свою актуальность.

Таким образом основными задачами, поставленными перед командой в сезоне 2023 – 2024, являются успешные выступления на Чемпионате России, на этапах и в Финале Кубка России, на международных соревнованиях уровня «Горный орел» в Сочи и «Кубок Медной горы» в Нижнем Тагиле.

В текущем сезоне централизованную подготовку в составе мужской сборной команды России по лыжному двоеборью проходят следующие спортсмены:

1. Барков Вячеслав (Москва);

2. Мастиев Самир (Свердловская обл.);

3. Галунин Артём (Нижегородская обл.);

4. Яхин Эрнест (Республика Башкортастан);

5. Аверьянов Кирилл (Санкт-Петербург);

6. Стругевич Владимир (Санкт-Петербург);

7. Пронин Иван (Санкт-Петербург);

8. Шаршавин Виталий (Московская обл. - Пермский край).

В течение подготовительного периода (с мая по октябрь включительно) командой решались и решаются следующие вопросы:

* Увеличение аэробных возможностей спортсменов, на основе повышения аэробной мощности мышц;
* Увеличение мощности сердечно - сосудистой системы организма спортсменов;
* Поддержание и совершенствование технических навыков в обеих дисциплинах лыжного двоеборья (прыжках на лыжах с трамплина и в лыжной гонке);
* Развитие скоростно-силовых качеств, улучшение координационных способностей.

Для решения указанных вопросов в подготовительном периоде реализовывался и продолжает реализовываться представленный ниже организационный план:

04.06-14.06 Санкт-Петербург;

20.06-30.06 Нижний Тагил;

12.07-26.07 Красная поляна;

27.07-31.07 Участие в МС "Горный орёл" Красная поляна;

06.08-08.08 Нижний Тагил;

08.08-12.08 Участие в КР;

12.08-21.08 Нижний Тагил;

27.08-18.09 Казахстан, Алматы;

19.09 ЭКО

26.09-30.09 Красная поляна;

01.10 - 06.10 Участие в летнем ЧР Красная поляна;

18.10-30.10 Красная поляна;

31.10 ЭКО.

За отчетный период в рамках указанного организационного плана и в соответствии с индивидуальными планами спортивной подготовки спортсменами сборной команды России по лыжному двоеборью практически полностью выполнены запланированные тренировочные нагрузки циклического, силового и прыжкового характера.

Эффективность используемой тренировочной методики будет оценена по результатам этапного комплексного обследования (ЭКО), запланированного на 19.09.23.

Кроме того, в течение подготовительного периода спортсмены сборной команды России по лыжному двоеборью приняли участие в нескольких стартах:

* Международные соревнования «Горный орел»

|  |  |
| --- | --- |
| 29.07.23  1. С. Мастиев  2. В. Барков  3. В. Шаршавин | 30.07.23  1. В. Барков  2. С. Мастиев  3. В. Шаршавин |

* Кубок России

|  |  |
| --- | --- |
| 10.08.23  1. С. Мастиев  2. В. Барков  3. А. Галунин | 11.08.23  1. С. Мастиев  2. И. Пронин  3. В. Шаршавин |

В настоящее время мужская сборная команда России по лыжному двоеборью находится на тренировочном мероприятии в Алматы (Казахстан), где проходит запланированную подготовку в условиях среднегорья.

**Женская команда**

Основными задачами, поставленными перед командой в сезоне 2023 – 2024, являются успешные выступления на Чемпионате России, на этапах и в Финале Кубка России, на международных соревнованиях «Кубок Медной горы» в Нижнем Тагиле.

Централизованную подготовку в составе женской сборной команды России по лыжному двоеборью в подготовительном периоде (с мая по октябрь включительно) проходят следующие спортсменки:

1. Аристова Ольга
2. Яковлева Мария
3. Карамышева Жанна
4. Носкова Глафира
5. Сафиуллина Алина

В подготовительном периоде решались и решаются следующие задачи:

* Повышение уровня общей физической подготовки;
* совершенствование техники и набор объема прыжков с трамплинов мощностью К-60, К-90, К-120;
* набор объема циклической нагрузки;
* совершенствование техники конькового хода.

За отчетный период (июнь-август) у женской команды было проведено 3 тренировочных мероприятия:

03.07.23 – 22.07.23 Нижний Тагил;

04.08.23 – 08.08.23 Нижний Тагил;

20.08.23 – 30.08.23 Чайковский.

Запланированная на эти мероприятия нагрузка (циклическая, силовая, прыжковая) спортсменками выполнена.

В августе спортсменки приняли участие в этапах Кубка России. По итогам 2-х этапов Кубка России Яковлева Мария заняла 2 первых места, Аристова Ольга – 2 и 3 место, Ефросинина Ярослава – 2 место, Карамышева Жанна – 3 место.

Дальнейшие планы подготовки сборной команды включают следующие тренировочные мероприятия и соревнования:

08.09.23 – 15.09.23 Кавголово;

21.09.23 – 30.09.23 Красная поляна;

01.10.23 – 04.10.23 Участие в летнем ЧР Красная поляна;

04.10.23 – 15.10.23 Лазаревское;

16.10.23 – 17.10.23 УМО и ЭКО;

20.10.23 – 30.10.23 Красная поляна.

**Юниорские команды**

Юниорские составы сборных команд России по лыжному двоеборью проходят подготовку в полном соответствии со своими организационными и тренировочными планами. Запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки юниорами выполняются в полном объеме.