**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

**ГОРОДА АШИ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  тренерским советом  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. | ПРИНЯТА:  педагогическим советом  протокол № \_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |
|  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор ДЮСШ  Р.Р.Низамов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Образовательная программа по**

**лыжным гонкам**

**г. АША - 2014 год.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Пояснительная записка**..............................................................................3

1. Организационно-методические особенности многолетней

подготовки юных лыжников-гонщиков....................................................7

II. Спортивно-оздоровительный………………………………………...12

III. Этап начальной подготовки…………………………………………20

IV. Учебно-тренировочный этап. 1-2-й год обучения............................24

V. Учебно-тренировочные этап. 3-5-и год обучения..............................29

VI. Психологическая подготовка .............................................................33

VII. Медико-биологический контроль.....................................................36

VIII. Восстановительные средства и мероприятия.................................39

IX. Воспитательная работа.........................................................................44

X. Инструкторская и судейская практика................................................50

**Приложения**

**Литература**………………………………………………………………..51

**Пояснительная записка**

Жизнь в 21-м веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Особенно остро эта проблема стоит на современном этапе развития общества, так как на фоне экологической и социальной напряженности в стране, небывалого роста болезней «цивилизации» наблюдается тревожная тенденция к ухудшению здоровья детей (снижение иммунитета; рост количества детей с хроническими заболеваниями; нарушения осанки, двигательной активности и т.д.).

Как утверждают отечественные и зарубежные ученые, здоровье человека зависит не только от успехов здравоохранения, но и на 50% от образа жизни. Все еще недостаточно в нашем обществе уделяется внимания вопросам профилактики заболеваний путем выработки здоровых навыков

поведения детей в семье. Потребность детей дошкольного и младшего школьного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне в семьях и школах. Сегодня наблюдается тенденция ограничения самостоятельной двигательной активности детей в семьях. Современные дети и подростки слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач, видеокассет. Пассивное времяпровождение ведет к формированию вредных привычек малоподвижного образа жизни.

Одним из спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений.

Начинать приобщать к занятиям физической культурой детей целесообразно с дошкольного возраста, создавая и совершенствуя оптимальный двигательный режим с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. В детстве имеются наилучшие возможности к усвоению новых двигательных навыков, благодаря легкости образования условно-рефлекторных связей у детей, обусловленных высокой пластичностью

функций центральной нервной системы. Чем раньше научение, тем лучше сформируется у ребенка движение, тем прочнее будут навыки в нем.

На занятиях лыжами дети освобождаются от ряда лишних движений,

тело становится более ловким, сами движения становятся более экономичными, улучшается координации, совершенствуется функция равновесия и т.д. Обучение детей ходьбе на лыжах оказывает положительные эффекты на формирование свода стопы, на формирование осанки, гибкости. При систематических занятиях двигательные возможности ребенка значительно развиваются.

Программа «Лыжные гонки» многолетней подготовки лыжников-гонщиков направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом, подготовку к участию в соревнованиях по лыжным гонкам, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы «Лыжные гонки»** обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека, систематически готовится, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой

Программа «Лыжные гонки» **физкультурно-спортивной направленности.** Данная программа составлена на основе следующих

программно-методических материалов: Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. – М.: Просвещение, 1971 г.; Лыжные гонки. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ

Олимпийского резерва. – М.: Просвещение, 1997 г.

**Отличительной особенностью** программы «Лыжные гонки» является включение в процесс обучения детей дошкольного возраста 6-7 лет, а также бучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения

одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.

**Цель программы:** ***постановка и совершенствование современной техники с применением методики одновременного обучения способам передвижения на лыжах.***

**Задачи программы:**

1. Давать теоретические знания в области гигиены и медицины, необходимых понятий и сведений о физкультуре и спорте.

2. Содействовать всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

3. Освоить и совершенствовать технику и тактику лыжных ходов.

4. Воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов.

5. Приобщать обучающихся к активному участию в пропаганде физической культуры и спорта среди населения.

6. Готовить общественные спортивные кадры.

Весь процесс многолетней подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части – обучение, воспитание и тренировку. В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены и самоконтроля.

С учетом цели и основных задач обучения и тренировки выделены отдельные этапы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков и определены соответствующие задачи. Учебные группы создаются с учетом возраста и уровня физической подготовленности детей.

**ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММНЫХ** **ТРЕБОВАНИЙ**

**На спортивно-оздоровительном этапе:**

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**На этапе начальной подготовки:**

- стабильность состава обучающихся;

- динамика прироста показателей физической подготовленности;

- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

**На учебно-тренировочном этапе:**

- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;

- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными

особенностями обучающихся;

- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;

- освоение теоретического раздела программы.

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах (табл. 1)

**Возрастные границы этапов подготовки и границы зоны первых больших успехов в процессе многолетней тренировки**

**лыжников-гонщиков (лет)**

*Таблица 1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап спортивно-оздоровительный (СОГ) | Этап начальной  подготовки (НП) | Этап учебно-  тренировочный (УТГ) |
| Весь период  обучения | 9-12 | 12-18 |

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и

силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма - возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков высокого класса.

*Таблица 2*

**Режим** **учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год  обучения | Минимальный  возраст для  зачисления | Минимальное  число  учащихся в  группе | Максимальное  количество  учебных часов  в неделю | Требования  по  физической,  технической  подготовке |
| Спортивно-  оздоровительный | Весь  период | 6-8 | 15 | 6 | - |
| Начальной  подготовки | 1  2  3 | 9-10  10-11  11-12 | 15  15  15 | 6  8  8 | Выполнение  нормативов  по ОФП |
| Учебно-  тренировочный | 1  2  3  4  5 | 12-13  13-14  14-15  15-16  16-18 | 12  10  8  8  8 | 12  14  16  20  20 | Выполнение  нормативов  по ОФП,  СФП и  технической  подготовке |

*Таблица 3*

**Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий**

**в ДЮСШ по лыжным гонкам (ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | СОГ | НП | | УТГ | | | | |
| Весь период  обучения | Год обучения | | | | | | |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Максимальная недельная нагрузка (в часах) | 6 | 6 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **I.** | **Теоретические занятия** | **18** | **18** | **19** | **22** | **25** | **25** | **30** | **30** |
| **II.** | **Практические занятия** | **294** | **294** | **449** | **602** | **703** | **807** | **906** | **1010** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 176 | 176 | 260 | 336 | 336 | 343 | 351 | 351 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 60 | 60 | 92 | 130 | 228 | 282 | 323 | 370 |
| 3. | Изучение и совершенствование техники и тактики | 35 | 35 | 60 | 70 | 70 | 70 | 82 | 94 |
| 4. | Восстановительные мероприятия | --- | --- | --- | 20 | 20 | 30 | 30 | 45 |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | --- | --- | --- | --- | --- | 14 | 20 | 20 |
| 6. | Приемные, переводные и  выпускные испытания | 8 | 8 | 12 | 14 | 14 | 18 | 20 | 20 |
| 7. | Подготовка к соревнованиям  и участие в них | 15 | 15 | 25 | 35 | 35 | 50 | 80 | 110 |
|  | **Всего часов:** | **312** | **312** | **468** | **624** | **728** | **832** | **936** | **1040** |

Примечание: Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на *46 недель* учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно *6 недель* – в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха

*Таблица 4*

**Соотношение средств физической**

**и технической подготовки по годам обучения (%)**

Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке предполагает определенное соотношение средств общей и специальной физической подготовки, особенно на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации.

По этапам подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства  подготовки | Этапы подготовки | | | |
| НП | | УТГ | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая  физическая | 57 | 57 | 56 | 40 |
| Специальная  физическая | 19 | 21 | 22 | 37 |
| Техническая | 13 | 13 | 12 | 9 |
| Интегральная | 5 | 5 | 5 | 11 |
| Теоретическая | 6 | 4 | 4 | 4 |

*Таблица 5*

Условия комплектования учебных групп

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст учащихся | Кол-во  уч-ся в учебной группе | Кол-во  тренировочных занятий в неделю | Кол-во часов  в неделю | | Уровень спортивной подготовленности |
| Отделение «Лыжные гонки» | | | | | | |
| 1. *Спортивно – оздоровительные группы* | | | | | | |
| Весь период | 7-8 | 15 | 3 | 312/6 | | Выполнение норматив по ОФП |
| 1. *Этап начальной подготовки* | | | | | | |
| 1-й год | 9-10 | 15 | 3 | 312/6 | | Выполнение норматив по ОФП |
| 2-й год | 10-12 | 12 | 3-4 | 468/9 | | Выполнение норматив по ОФП |
| 1. *Учебно-тренировочный этап* | | | | | | |
| 1-й год | 12-13 | 10 | 4-5 | | 624/12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. |
| 2-й год | 13-14 | 10 | 5-6 | | 728/14 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. |
| 3-й год | 14-15 | 10 | 6-7 | | 832/16 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. |
| 4-й год | 15-16 | 8 | 7-8 | | 936/18 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивного разряда. |
| 5-й год | 17-18 | 6 | 8 | | 1040/20 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивного разряда. |
| Год  обучения | Возраст учащихся | Мин  кол-во  уч-ся в учебной группе | Кол-во  тренировочных занятий в неделю | | Кол-во часов  в неделю | Уровень спортивной подготовленности |

*Таблица 6*

Примерные сенситивные (благоприятные)

периоды развития физических качеств

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Многофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

*Таблица 7*

**Показатели соревновательной нагрузки**

**в годичном цикле (количество соревнований)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные | 2-3 | 3-6 | 6-8 | 9-10 |
| Отборочные | - | 2-3 | 4-5 | 5-6 |
| Основные | - | - | 2-3 | 3-4 |

1. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

* укрепление здоровья;
* улучшение физического развития;
* приобретение разносторонней физической подготовленности;
* привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
* воспитание черт спортивного характера;
* овладение основами техники передвижения на лыжах;
* приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности

*Таблица 6*

**Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для СОГ, ч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п./п.** | **Тема** | **Объем работы (ч)** |
| **I. Теоретическая подготовка** | | |
| 1. | Вводное занятие.  История развития лыжного спорта.  Российские лыжники на Олимпийских играх | 1 |
| 2. | Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.  Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.  Питание, самоконтроль.  Оказание первой помощи при травмах | 2 |
| 3. | Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.  Лыжные мази, парафин | 2 |
| 4. | Основы техники способов передвижения на лыжах | 9 |
| 5. | Правила соревнований по лыжным гонкам | 2 |
| 6. | Основные средства восстановления | 1 |
| 7. | Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта | 1 |
|  | **Итого:** | **18** |
|  | **II. Практическая подготовка** | **294** |
| 1 | Общая и специальная физическая подготовка | 236 |
| 2. | Техническая подготовка | 45 |
| 3. | Контрольные упражнения | 5 |
| 4. | Подготовка к соревнованиями участие в них | 8 |
|  | **Итого:** | **312** |

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

1. ***Теоретическая подготовка***

**1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.**

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

**2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

**3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.**

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

**4. Основы техники способов передвижения на лыжах.**

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

**5. Правила соревнований по лыжным гонкам.**

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

**6. Основные средства восстановления.**

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

**7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта**.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2—3 варианта ответа, из которых один правильный. В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

**ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ**

**ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА**

**1. Цель отталкивания палками:** а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.

**2. Цель свободного скольжения:** а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.

**3. При выносе рук и палок вперед.**

*3.1. Движение рук начинается:* а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.

*3.2.* *Напряженность рук:* а) руки расслабленны; б) руки напряжены; в) руки расслабленны в конце выноса вперед.

*3.3. Палки находятся в отношении лыж:* а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.

*3.4.* *Тяжесть тела переносится:* а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

*3.5. При выносе рук вперед происходит:* а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.

*3.6. Руки поднимаются:* а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

**4. Исходная поза отталкивания палками.**

*4.1. Постановка лыжных палок на опору:* а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.

*4.2. Локтевые суставы:* а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся внизу.

*4.3. Палки наклонены:* а) только вперед; б) вперед и наружу; в) вперед и внутрь.

*4.4. Тяжесть тела:* а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

**5. Отталкивание палками.**

*5.1. Отталкивание:* а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только руками.

*5.2. Тяжесть тела переносится больше:* а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

*5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам:* а) ниже; б) выше; в) на уровне.

**6. Поза окончания отталкивания палками.**

*6.1. Палки:* а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.

*6.2. Держание палок:* а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в «кулак».

*6.3. Тяжесть тела распределяется:* а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

*6.4. Ноги находятся в отношении лыжни:* а) вертикально; б) отклонены назад.

**ТЕСТ НА ЗНАНИЕ**

**ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»**

**1. Применяется при спуске:** а) прямо; б) наискось.

**2. Носки лыж:** а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.

**3. Пятки лыж:** а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.

**4. Лыжи ставятся:** а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

**5. Давление на лыжи:** а) равномерное; б) неравномерное.

**6. Неравномерность в давлении на лыжи:** а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

**7. Неравномерность в кантовании лыж:** а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

**8. Сгибание ног:** а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.

**9. Колени:** а) подаются вперед; б) не подаются вперед.

**10. Положение рук:** а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.

**11. Кольца лыжных палок:** а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны.

**12. Лыжные палки:** а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

**ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ**

**ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ**

**1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):** а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.

**2. Скорость при выполнении поворота переступанием:** а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.

**3. Поворот выполняется на спуске:** а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.

**4. В начале выполнения поворота вес тела переносится:** а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равномерно на обеих лыжах.

**5. Лыжа при отталкивании ставится:** а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.

**6. В начале отталкивания лыжей нога:** а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.

**7. В начале отталкивания ногой голень:** а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.

**8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:** а) согнута; б) выпрямлена.

**9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:** а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см; в) на расстоянии 70-80 см.

**10. Лыжные палки в момент постановки в снег:** а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплении.

***II. Практическая подготовка***

1. **Общая и специальная физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

1. **Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

1. **Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.**

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся

*Таблица 7*

**Нормирование нагрузок в лыжном однодневном походе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п./п.** | **Обозначения** | **Возраст, лет** | | |
| **11-12** | **13-14** | **15-16** |
| 1. | Общее расстояние похода, км | 8-10 | 12-15 | 18-20 |
| 2. | Скорость движения, км/ч | 4 | 5 | 5 |
| 3. | Время непрерывного движения, мин | 45 | 45 | 50 |
| 4. | Длительность коротких  интервалов отдыха, мин | 5 | 5 | 5-10 |
| 5. | Масса груза, кг  мальчики  девочки | 2  2 | 4  4 | 10  6 |
| 6. | Предельная температура  наружного воздуха | -100 | -120 | -150 |

*Таблица 8*

**Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п./п.** | **Признак** | **Небольшое утомление**  **(физиологическое)** | **Значительное утомление**  **(острое переутомление)** | **Резкое переутомление (острое переутомление II**  **степени)** |
| 1. | Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение, синюшность |
| 2. | Потливость | Небольшая | Большая | Особо резкая (ниже пояса). Выступание солей |
| 3. | Дыхание | Учащенное (до 20-26  дыханий в мин) – на  равнине и до 36 – на подъеме | Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное | Резкое (более 50-60 дыханий в мин), учащенное,  поверхностное, дыхание через рот, переходящее в  отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным  дыханием |
| 4. | Общий вид | Обычный | Снижение интереса к  окружающему, усталое  выражение лица, нарушение  осанки (сутулость, опущенные  плечи) | Изможденное выражение лица, апатия, резкое  нарушение осанки («вот-вот упадет») |
| 5. | Внимание | Хорошее, безошибочное  выполнение указаний | Неточность в выполнении  команд, ошибки при перемене  направления | Замедленное, неправильное выполнение команд;  воспринимается только громкая команда |
| 6. | Самочувствие | Никаких жалоб, кроме  чувства легкой усталость | Жалобы на выраженную  усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка | Жалобы на резкую слабость (до прострации),  сильное сердцебиение, головная боль, жжение в  груди, тошнота и даже рвота |
| 7. | Пульс,уд./мин | 110-150 | 160-180 | * 1. более |

III.ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;

- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе

комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;

- воспитание черт спортивного характера;

- формирование должных норм общественного поведения;

- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

1. ***Теоретическая подготовка***

**1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.**

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор

лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

*Таблица 9*

**Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп (НП) начальной подготовки, ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п./п.** | **Тема** | **Год обучения** | |
| **1-й** | **2-й** |
| **I. Теоретическая подготовка** | | | |
| 1. | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России | 2 | 2 |
| 2. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь | 5 | 4 |
| 3. | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 4 | 4 |
| 4. | Краткая характеристика техники лыжных ходов.  Соревнования по лыжным гонкам. | 7 | 9 |
|  | **Итого:** | **18** | **19** |
|  | **II. Практическая подготовка** | **294** | **449** |
| 1 | Общая и специальная физическая подготовка | 236 | 352 |
| 2. | Техническая подготовка | 35 | 60 |
| 3. | Контрольные упражнения | 8 | 12 |
| 4. | Подготовка к соревнованиям и участие в них | 15 | 25 |
|  | **Итого:** | **312** | **468** |

**3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

**4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревновании и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

1. ***Практическая подготовка***

**1. Общая физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**2. Специальная физическая подготовка.**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**3. Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

**4.Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

*Таблица 10*

**Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для УТГ, ч**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п./п.** | **Тема** | **Год обучения** | | | | |
| **1год** | **2год** | **3год** | **4год** | **5год** |
| **I. Теоретическая подготовка** | | | | | | |
| 1. | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 2. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| 3. | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 4. | Краткая характеристика техники лыжных ходов.  Соревнования по лыжным гонкам. | 12 | 15 | 15 | 18 | 20 |
|  | **Итого:** | **22** | **25** | **25** | **30** | **30** |
|  | **II. Практическая подготовка** | **602** | **703** | **807** | **906** | **1010** |
| 1 | Общая и специальная физическая подготовка | 466 | 564 | 633 | 674 | 721 |
| 2. | Технико-тактическая подготовка | 70 | 70 | 70 | 82 | 94 |
| 3. | Контрольные упражнения | 31 | 34 | 54 | 70 | 85 |
| 4. | Подготовка к соревнованиям и участие в них | 35 | 35 | 50 | 80 | 110 |
|  | **Итого:** | **624** | **728** | **832** | **936** | **1040** |

IV. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.

1-2-й ГОД ОБУЧЕНИЯ

(начальная спортивная специализация)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

* укрепление здоровья; повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
* углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
* приобретение соревновательного опыта;
* приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и
* специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной

специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. 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 лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем

отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

1. **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Таблица 11*

**Допустимые объемы основных средств подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Юноши** | | **Девушки** | |
| **Год обучения** | | | |
| **1-й** | **2-й** | **1-й** | **2-й** |
| Общий объем  циклической  нагрузки, км | 2100-2500 | 2600-3300 | 1800-2100 | 2200-2700 |
| Объем лыжной  подготовки, км | 700-900 | 900-1200 | 600-700 | 700-1000 |
| Объем  лыжероллерной  подготовки, км | 300-400 | 500-700 | 200-300 | 400-500 |
| Объем бега,  ходьбы, имитации, км | 1100-1200 | 1200-1400 | 1000-1100 | 1100-1200 |

*Таблица 12*

**Классификация интенсивности тренировочных**

**нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе**

**начальной спортивной специализации**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зона интенсивности** | **Интенсивность нагрузки** | **% от соревновательной скорости** | **ЧСС**  **уд./мин.** | **La**  **мМоль/л.** |
| 4 | Максимальная | >106 | >190 | >13 |
| 3 | Высокая | 91-105 | 179-189 | 8-12 |
| 2 | Средняя | 76-90 | 151-178 | 4-7 |
| 1 | Низкая | <75 | <150 | <3 |

*Таблица 13*

**Примерный план-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле**

**подготовки лыжников-гонщиков 1-го года обучения на УТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства подготовки** | **Подготовительный период** | | | | | | | | **Соревновательный период** | | | | | **Всего за год** |
| **Месяцы года** | | | | | | | | | | | | |
| **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | | **I** | **II** | **III** | **IV** |  |
| Тренировочных дней | 12 | 16 | 18 | 20 | 16 | 14 | 16 | 18 | | 16 | 16 | 16 | 12 | 190 |
| Тренировок | 12 | 18 | 22 | 24 | 16 | 14 | 16 | 18 | | 16 | 16 | 16 | 12 | 200 |
| Бег, ходьба I зона, км | 74 | 110 | 110 | 100 | 70 | 50 | 35 | 35 | | 30 | 28 | 30 | 20 | 692 |
| Бег II зона, км. | 30 | 43 | 55 | 68 | 65 | 60 | 47 | - | | - | - | - | 15 | 383 |
| III зона, км | 4 | 5 | 5 | 9 | 16 | 8 | 4 |  | |  |  |  |  | 53 |
| IV зона, км | - | 4 | 6 | 8 | 4 | 4 | 4 |  | |  |  |  |  | 30 |
| Имитация, прыжки, км. | 2 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | - |  | |  |  |  |  | 22 |
| **Всего** | **110** | **165** | **180** | **190** | **160** | **127** | **90** | **35** | | **30** | **28** | **30** | **35** | **1180** |
| Лыжероллеры I зона, км. | - | 20 | 40 | 40 | 20 | 37 | 10 | - | |  |  |  |  | 167 |
| II зона, км | - | - | 20 | 32 | 27 | 30 | 20 | - | |  |  |  |  | 129 |
| III зона, км | - | - | - | 3 | 3 | 3 | - | - | |  |  |  |  | 9 |
| **Всего** | **-** | **20** | **60** | **75** | **50** | **70** | **30** | - | |  |  |  |  | **305** |
| Лыжи I зона, км. |  |  |  |  |  |  | 20 | 100 | | 130 | 76 | 66 | - | 203 |
| II зона, км |  |  |  |  |  |  | 20 | 100 | | 130 | 76 | 66 | - | 392 |
| III зона, км |  |  |  |  |  |  | - | 10 | | 22 | 28 | 32 | - | 92 |
| IV зона, км |  |  |  |  |  |  | - | 5 | | 8 | 10 | 5 | - | 28 |
| **Всего** |  |  |  |  |  |  | **40** | **165** | | **205** | **160** | **145** | **-** | **715** |
| Общий объём | 110 | 185 | 240 | 265 | 210 | 197 | 160 | 200 | | 235 | 188 | 175 | 35 | 2200 |
| Спортивные игры, ч. | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 6 | 6 | 10 | | 6 | 6 | 8 | 15 | 105 |

*Таблица 14*

**Примерный план-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле**

**подготовки лыжников-гонщиков 2-го года обучения на УТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства подготовки** | **Подготовительный период** | | | | | | | | **Соревновательный период** | | | | | **Всего за год** |
| **Месяцы года** | | | | | | | | | | | | |
| **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | | **I** | **II** | **III** | **IV** |  |
| Тренировочных дней | 13 | 16 | 18 | 20 | 16 | 15 | 16 | 18 | | 20 | 18 | 16 | 12 | 198 |
| Тренировок | 13 | 19 | 25 | 26 | 16 | 12 | 16 | 18 | | 20 | 18 | 16 | 12 | 214 |
| Бег, ходьба I зона, км. | 52 | 72 | 103 | 126 | 74 | 54 | 40 | 40 | | 45 | 42 | 45 | 50 | 743 |
| Бег II зона, км. | 32 | 41 | 63 | 78 | 86 | 64 | 26 | - | | - | - | - | 25 | 415 |
| III зона, км | 5 | 5 | 10 | 13 | 20 | 10 | 45 | - | | - |  |  |  | 68 |
| IV зона, км | 3 | 5 | 5 | 7 | 10 | 4 | - | - | | - |  |  |  | 34 |
| Имитация, прыжки, км. | - | 3 | 8 | 12 | 6 | 10 | 4 | - | | - |  |  |  | 43 |
| **Всего** | **92** | **126** | **189** | **236** | **196** | **142** | **75** | **40** | | **45** | **42** | **45** | **75** | **1303** |
| Лыжероллеры I зона, км. | 30 | 35 | 40 | 41 | 22 | 20 | 10 | - | | - |  |  |  | 189 |
| II зона, км | 20 | 42 | 45 | 51 | 52 | 53 | 45 | - | | - |  |  |  | 308 |
| III зона, км | - | - | 5 | 5 | 10 | 5 | - | - | | - |  |  |  | 25 |
| **Всего** | **50** | **77** | **90** | **97** | **84** | **78** | **55** | **-** | | **-** |  |  |  | **531** |
| Лыжи I зона, км. |  |  |  |  |  |  | 30 | 100 | | 81 | 68 | 68 |  | 344 |
| II зона, км |  |  |  |  |  |  | 20 | 116 | | 180 | 120 | 65 |  | 501 |
| III зона, км |  |  |  |  |  |  | - | 18 | | 32 | 36 | 44 |  | 130 |
| IV зона, км |  |  |  |  |  |  | - | 9 | | 16 | 10 | 6 | - | 41 |
| **Всего** |  |  |  |  |  |  | **50** | **243** | | **309** | **234** | **180** | **-** | **1016** |
| Общий объём | 142 | 203 | 279 | 333 | 280 | 220 | 180 | 283 | | 254 | 276 | 225 | 75 | 2850 |
| Спортивные игры, ч. | 10 | 12 | 15 | 15 | 10 | 7 | 6 | 15 | | 4 | 4 | 7 | 15 | 110 |

**2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

**3.КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ**

Обучающиеся 1-го года обучения на УТГ в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанциях 1-5 км.

Обучающиеся 2-го года обучения на УТГ в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанциях 2-10 км.

*Таблица 15*

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков**

**1 – 2-го обучения на УТГ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Юноши** | | **Девушки** | |
| **Год обучения** | | | |
| **1-й** | **2-й** | **1-й** | **2-й** |
| Бег 60 м, с | - | - | 10.8 | 10.4 |
| Бег 100 м, с | 15.3 | 14.6 | - | - |
| Прыжок в длину с места, см | 190 | 203 | 167 | 180 |
| Бег 800 м; мин, с | - | - | 3.35 | 3.20 |
| Бег 1000 м; мин, с | 3.45 | 3.25 | - | - |
| Кросс 2 км; мин, с | - | - | - | 9.50 |
| Кросс 3 км; мин, с | - | 12.00 | - | - |
| Лыжи классический стиль  3 км; мин, с | - | - | 15.20 | 13.50 |
| 5 км; мин, с | 21.00 | 19.00 | 24.00 | 22.00 |
| 10 км; мин, с | 44.00 | 40.30 | - | - |
| Лыжи, свободный стиль  3 км; мин, с | - | - | 14.30 | 13.00 |
| 5 км; мин, с | 20.00 | 18.00 | 23.30 | 21.00 |
| 10 км; мин, с | 42.00 | 39.00 | - | - |

**4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Таблица 16*

**Тематический план теоретической подготовки на этапе начальной**

**спортивной специализации, ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п./п.** | **Тема** | **Год обучения** | |
| **1-й** | **2-й** |
| 1. | Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ | 1 | 2 |
| 2. | Спорт и здоровье | 1 | 2 |
| 3. | Лыжный инвентарь, мази и парафины | 4 | 3 |
| 4. | Основы техники лыжных ходов | 6 | 8 |
| 5. | Правила соревнований по лыжным гонкам | 1 | 2 |
|  | **Итого:** | **13** | **17** |

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

1. **Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.**

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

**2. Спорт и здоровье.**

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника

безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

**3. Лыжный инвентарь, мази и парафины**.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

**4. Основы техники лыжных ходов.**

Значение рациональной техники в достижении высоко: спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременной двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав структура движений.

**5. Правила соревнований по лыжным гонкам.**

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правил прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

V. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.

3-5-й ГОД ОБУЧЕНИЯ

(углубленная тренировка)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

* совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
* воспитание специальных физических качеств;
* повышение функциональной подготовленности;
* освоение допустимых тренировочных нагрузок;
* накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

1. **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Таблица 17*

**Допустимые объемы средств подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Год обучения** | | | | | |
| **3-й** | **4-й** | **5-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| Общий объем  циклической  нагрузки, км | 3400-3700 | 3800-4300 | 4400-5500 | 2800-3600 | 3200-3600 | 3700-4500 |
| Объем лыжной  подготовки, км | 1300-1400 | 1500-1700 | 1100-1200 | 1100-1200 | 1300-1400 | 1500-2000 |
| Объем  лыжероллерной  подготовки, км | 800-900 | 1000-1100 | 600-700 | 600-700 | 800-900 | 1000-1100 |
| Объем бега,  ходьбы, имитации, км | 1300-1400 | 1300-1500 | 1100-1200 | 1100-1300 | 1100-1300 | 1200-1400 |

*Таблица 18*

**Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе углубленной тренировки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зона интенсивности** | **Интенсивность нагрузки** | **% от соревновательной скорости** | **ЧСС**  **уд./мин.** | **La**  **мМоль/л.** |
| 4 | Максимальная | >106 | >185 | >15 |
| 3 | Высокая | 91-105 | 175-184 | 8-14 |
| 2 | Средняя | 76-90 | 145-174 | 4-7 |
| 1 | Низкая | <75 | <144 | <3 |

**2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

*Таблица 19*

**Примерный план-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле**

**подготовки лыжников-гонщиков 3-го года обучения на УТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства подготовки** | **Подготовительный период** | | | | | | | | **Соревновательный период** | | | | | **Всего за год** |
| **Месяцы года** | | | | | | | | | | | | |
| **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | | **I** | **II** | **III** | **IV** |  |
| Тренировочных дней | 18 | 18 | 22 | 22 | 20 | 18 | 18 | 20 | | 21 | 20 | 20 | 16 | 233 |
| Тренировок | 18 | 22 | 30 | 30 | 20 | 18 | 18 | 20 | | 24 | 20 | 20 | 16 | 256 |
| Бег, ходьба I зона, км. | 40 | 80 | 110 | 140 | 80 | 50 | 30 | 25 | | 30 | 30 | 10 | 80 | 705 |
| Бег II зона, км. | 35 | 40 | 50 | 60 | 60 | 80 | 62 | 20 | | 10 | 10 | 20 | 25 | 472 |
| III зона, км | 5 | 10 | 10 | 15 | 20 | 10 | 4 | - | | - |  |  |  | 74 |
| IV зона, км | 3 | 6 | 7 | 10 | 4 | 4 | - | - | | - |  |  |  | 34 |
| Имитация, прыжки, км. | 2 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 10 | - | | - |  |  |  | 50 |
| **Всего** | **85** | **142** | **185** | **235** | **172** | **150** | **105** | **45** | | **40** | **40** | **30** | **105** | **1334** |
| Лыжероллеры I зона, км. | 30 | 60 | 70 | 90 | 50 | 20 | 30 | - | | - |  |  |  | 350 |
| II зона, км | 30 | 32 | 60 | 60 | 70 | 70 | 60 | - | | - |  |  |  | 382 |
| III зона, км | 5 | 5 | 10 | 10 | 15 | 10 | 5 | - | | - |  |  |  | 60 |
|  | - | - | - | 5 | 3 | - | - | - | | - |  |  |  | 8 |
| **Всего** | **65** | **97** | **140** | **165** | **138** | **100** | **95** | **-** | | **-** |  |  |  | **800** |
| Лыжи I зона, км. |  |  |  |  |  |  | 40 | 65 | | 130 | 70 | 75 | **-** | 380 |
| II зона, км |  |  |  |  |  |  | 40 | 170 | | 170 | 154 | 110 | - | 644 |
| III зона, км |  |  |  |  |  |  | - | 28 | | 45 | 50 | 53 | - | 176 |
| IV зона, км |  |  |  |  |  |  | - | 12 | | 25 | 16 | 12 | - | 65 |
| **Всего** |  |  |  |  |  |  | **80** | **275** | | **370** | **290** | **250** | **-** | **1265** |
| Общий объём | 150 | 239 | 325 | 400 | 310 | 250 | 280 | 320 | | 410 | 330 | 280 | 105 | 3339 |
| Спортивные игры, ч. | 15 | 20 | 20 | 15 | 12 | 8 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 20 | 135 |

*Таблица 20*

**Примерный план-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле**

**подготовки лыжников-гонщиков 4-го года обучения на УТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства подготовки** | **Подготовительный период** | | | | | | | | **Соревновательный период** | | | | | **Всего за год** |
| **Месяцы года** | | | | | | | | | | | | |
| **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | | **I** | **II** | **III** | **IV** |  |
| Тренировочных дней | 18 | 18 | 22 | 22 | 20 | 20 | 22 | 22 | | 22 | 22 | 20 | 16 | 244 |
| Тренировок | 18 | 22 | 30 | 30 | 20 | 20 | 22 | 22 | | 26 | 22 | 20 | 16 | 268 |
| Бег, ходьба I зона, км. | 30 | 50 | 90 | 120 | 60 | 40 | 40 | 25 | | 20 | 15 | 10 | 75 | 575 |
| Бег II зона, км. | 40 | 58 | 70 | 80 | 85 | 80 | 62 | 25 | | 30 |  |  |  | 610 |
| III зона, км | 5 | 12 | 12 | 15 | 17 | 10 | 5 | - | | - |  |  |  | 76 |
| IV зона, км | 3 | 8 | 8 | 8 | 5 | 4 | - | - | | - |  |  |  | 36 |
| Имитация, прыжки, км. | 3 | 7 | 11 | 12 | 10 | 8 | 10 | - | | - |  |  |  | 61 |
| **Всего** | **81** | **135** | **191** | **235** | **177** | **142** | **117** | **50** | | **50** | **40** | **30** | **110** | **1358** |
| Лыжероллеры I зона, км. | 40 | 80 | 80 | 100 | 60 | 56 | 50 |  | |  |  |  |  |  |
| II зона, км | 35 | 40 | 70 | 70 | 80 | 70 | 50 |  | |  |  |  |  |  |
| III зона, км | 5 | 8 | 8 | 15 | 20 | 10 | 10 |  | |  |  |  |  |  |
| IV зона, км | - | - | - | 5 | 5 | 5 | 5 |  | |  |  |  |  |  |
| **Всего** | **80** | **128** | **158** | **190** | **165** | **141** | **115** | **-** | | **-** |  |  |  | **977** |
| Лыжи I зона, км. |  |  |  |  |  |  | 50 | 85 | | 130 | 100 | 95 | - | 460 |
| II зона, км |  |  |  |  |  |  | 50 | 195 | | 182 | 159 | 120 | - | 706 |
| III зона, км |  |  |  |  |  |  | - | 35 | | 55 | 60 | 68 | - | 218 |
| IV зона, км |  |  |  |  |  |  | - | 17 | | 30 | 20 | 14 | - | 81 |
| **Всего** |  |  |  |  |  |  | **100** | **332** | | **397** | **339** | **297** | **-** | **1465** |
| Общий объём | 161 | 263 | 349 | 425 | 342 | 283 | 332 | 382 | | 447 | 379 | 327 | 110 | 3800 |
| Спортивные игры, ч. | 15 | 16 | 20 | 18 | 14 | 10 | 10 | 8 | | 7 | 5 | 8 | 19 | 150 |

*Таблица 21*

**Примерный план-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле**

**подготовки лыжников-гонщиков 5-го года обучения на УТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства подготовки** | **Подготовительный период** | | | | | | | | **Соревновательный период** | | | | | **Всего за год** |
| **Месяцы года** | | | | | | | | | | | | |
| **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | | **I** | **II** | **III** | **IV** |
| Тренировочных дней | 19 | 22 | 26 | 26 | 24 | 22 | 22 | 24 | | 26 | 22 | 22 | 17 | 272 |
| Тренировок | 19 | 26 | 34 | 34 | 24 | 22 | 22 | 24 | | 30 |  |  |  | 296 |
| Бег, ходьба I зона, км. | 30 | 50 | 80 | 120 | 60 | 40 | 30 | 20 | | 15 | 10 | 10 | 85 | 550 |
| Бег II зона, км. | 50 | 63 | 80 | 90 | 89 | 90 | 62 | 30 | | 35 | 30 | 30 | 36 | 685 |
| III зона, км | 5 | 10 | 15 | 20 | 20 | 10 | 10 | - | | - |  |  |  | 90 |
| IV зона, км | 4 | 8 | 8 | 10 | 6 | 5 | - | - | | - |  |  |  | 41 |
| Имитация, прыжки, км. | 4 | 10 | 14 | 14 | 13 | 10 | 12 | - | | - |  |  |  | 77 |
| **Всего** | **93** | **141** | **197** | **254** | **188** | **155** | **114** | **50** | | **50** | **40** | **40** | **121** | **1443** |
| Лыжероллеры I зона, км. | 40 | 100 | 100 | 110 | 70 | 66 | 50 |  | |  |  |  |  | 536 |
| II зона, км | 40 | 50 | 80 | 80 | 90 | 100 | 70 |  | |  |  |  |  | 510 |
| III зона, км | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 13 | 10 |  | |  |  |  |  | 98 |
| IV зона, км | - | - | - | 6 | 4 | 5 | 7 |  | |  |  |  |  | 22 |
| **Всего** | **85** | **160** | **195** | **216** | **189** | **184** | **137** | **-** | | **-** |  |  |  | **1166** |
| Лыжи I зона, км. |  |  |  |  |  |  | 65 | 120 | | 155 | 130 | 115 | - | 585 |
| II зона, км |  |  |  |  |  |  | 60 | 210 | | 207 | 169 | 120 | - | 766 |
| III зона, км |  |  |  |  |  |  | - | 40 | | 60 | 68 | 80 | - | 248 |
| IV зона, км |  |  |  |  |  |  | - | 22 | | 34 | 22 | 14 | - | 92 |
| **Всего** |  |  |  |  |  |  | **125** | **392** | | **456** | **389** | **329** | **-** | **1691** |
| Общий объём | 178 | 301 | 392 | 470 | 377 | 339 | 376 | 442 | | 506 | 429 | 369 | 121 | 4300 |
| Спортивные игры, ч. | 18 | 18 | 20 | 18 | 14 | 12 | 10 | 8 | | 7 | 5 | 5 | 20 | 155 |

**3.КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ**

Учащиеся 3-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 13-16 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).Учащиеся 4-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 17-18 стартах на дистанциях 3-10 км (девушки), 5-15 км (юноши). Учащиеся 5-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 19-20 стартах на дистанциях 3-15 км (девушки), 5-20 км (юноши).

*Таблица 22*

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков**

**3-5-го года обучения в УТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Год обучения** | | | | | |
| **3год** | **4год** | **5год** | **3год** | **4год** | **5год** |
| Бег 60 м, с | - | - | - | 10.0 | 9.5 | 9.0 |
| Бег 100 м, с | 14.1 | 13.5 | 13.2 | - | - | - |
| Прыжок в длину с места, см | 216 | 228 | 240 | 191 | 200 | 208 |
| Бег 800 м; мин, с | - | - | - | 3.05 | 2.50 | 2.40 |
| Бег 1000 м; мин, с | 11.20 | 10.45 | 10.20 | - | - | - |
| Кросс 2 км; мин, с | - | - | - | 12.10 | 11.10 | 10.50 |
| Кросс 3 км; мин, с | 17.30 | 16.40 | 16.00 | 20.30 | 19.00 | 18.00 |
| Лыжи классический стиль  3 км; мин, с | 37.20 | 35.00 | 33.10 | - | - | - |
| 5 км; мин, с | - | - | - | 11.20 | 10.30 | 10.00 |
| 10 км; мин, с | 17.00 | 16.10 | 15.10 | 19.20 | 18.10 | 7.30 |
| Лыжи, свободный стиль | 35.00 | 33.00 | 31.30 | - | - | - |

**4.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Таблица 23*

**Примерный тематический план теоретической подготовки на этапе углубленной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п./п.** | **Тема** | **Год обучения** | | |
| **3год** | **4год** | **5год** |
| 1. | Перспективы подготовки юных  лыжников в УТГ | 3 | 4 | 4 |
| 2. | Педагогический и врачебный контроль,  физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена | 9 | 10 | 10 |
| 3. | Основы техники лыжных ходов | 6 | 7 | 7 |
| 4. | Правила соревнований по лыжным гонкам | 7 | 9 | 9 |
|  | **Итого:** | **25** | **30** | **30** |

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

1. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков

подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и

функциональное состояние организма спортсмена. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

3. Основы техники лыжных ходов.

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

1. Основы методики тренировки лыжника-гонщика. Основные средства и

методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые **средства** психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические

упражнения.

**Методы** психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

*Сопряженные* методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

*Специальными* методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым Функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих Достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных Упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

VII. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

**1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.**

Осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи;

обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

**2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.**

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей. Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

* режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме;
* в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
* разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
* тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
* схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
* интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
* спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации для контроля за повышением уровня тренированности применяется тест РWС17о Тест может быть проведен как с помощью велоэргометра, так и с помощью ступеньки.

*Методика определения с помощью велоэргометра*. При постоянной частоте педалирования (60-70 об./мин) нагрузка дозируется индивидуально в зависимости от массы тела испытуемого. Мощность первой нагрузки составляет 1 Вт/кг массы (6 кгм/мин), мощность второй нагрузки - 2 Вт/кг массы (12 кгм/мин). Если после второй нагрузки пульс не достигает 150 уд./мин, то нагрузка Должна быть увеличена до 2,5-3,0 Вт/кг массы (15-18 кгм/мин), а исследование продолжено.

Длительность каждой нагрузки составляет 3 мин. ЧСС регистрируется в конце первой и второй нагрузки. РWС170 = N1+ (N2 - N1) х (170 –f1)/(f2 – f1), где N1 и N2 мощности двух нагрузок, соответствующие частоте сердечных сокращений. При выполнении теста необходимо следить, чтобы разница в частоте сердечных сокращений между первой и второй нагрузками составляла не менее 40 уд./мин, тогда погрешность при расчете будет минимальной.

*Методика проведения пробы РWС17о с помощью ступени* аналогична вышеописанной*.* Величину работы, выполняемой при подъеме на ступеньку, рассчитывают по формуле N=1,3 х Р х n x h (кгм/мин), где N - работа, кгм/мин; Р - масса испытуемого, кг; п - число подъемов в минуту; h - высота ступени, м; 1,3- коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со ступени.

Высота ступени определяется индивидуально и соответствует 1/3 длины ноги испытуемого. Темп работы задается метрономом. Первые 3 мин темп работы составляет 20-22 подъема в мин, а затем увеличивается до 30-35. Наиболее информативным является показатель РWС170, рассчитанный на килограмм массы тела.

Для юных лыжников 13—14 лет оптимальные величины РWC170, составляют 22-24 кгм/мин/кг, для лыжниц - 18-20 кгм/мин/кг. Значительные отклонения от этих величин как в нижнюю, так и верхнюю сторону требуют пристального внимания, они могут являться симптомами ухудшения функционального состояния сердечнососудистой системы.

По величине РWС170 косвенным путем может быть оценена максимальная аэробная производительность организма юного спортсмена: МПК=РWС17о х 1,7+1240 (по данным В. Л. Карпмана). Величины МПК, полученные путем этого расчета, дают ошибку, не превышающую 15% от величин МПК, полученных прямым методом.

На этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования для исследования физической работоспособности и функциональных возможностей квалифицированных юных лыжников-гонщиков в условиях лаборатории целесообразно применять велоэргометрическую нагрузку ступенчато возрастающей мощности, начиная с 1 Вт/кг и до отказа от работы. Длительность ступени 3 мин. Во время работы на всех ступенях нагрузок регистрируется ЧСС, исследуется функция внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты.

При этом основное внимание уделяется измерению легочной вентиляции, коэффициентов использования кислорода и выделения углекислого газа, расчету дыхательного коэффициента, определению порога анаэробного обмена и максимального потребления кислорода.

VIII. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

**1. ЭТАП ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах

подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

**2. ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ**

В учебно-тренировочных группах 3-5-го года обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

**Медико-биологические средства восстановления**

*Рациональное питание*. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров -25%, углеводов - 60-61%.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

первый завтрак - 5% обед - 35%

зарядка полдник - 5%

второй завтрак - 25% вечерняя тренировка

дневная тренировка ужин – 30 %

*Физические факторы*. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

*Массаж.* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

*Фармакологические средства восстановления и витамины.*

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

**Психологические средства восстановления**

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

IX. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов, воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

*Во-первых*, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

*Во-вторых*, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему **методов убеждения и методов приучения**. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность. Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;

- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;

- требование должно быть ясным и недвусмысленным;

- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;

- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;

- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;

- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;

- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он

призван вскрывать причины;

- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;

- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;

- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;

- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;

- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно оттеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают в конечном счете одну и ту же задачу — способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но, может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже

простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствует себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как, неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;

- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет

предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;

- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива; признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;

- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;

- поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;

- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;

- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);

- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;

- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - *беседа* со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют прежде всего к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие содержания беседы воспитательной задаче;

- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;

- тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);

- активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой **дискуссия** в коллективе, которая может служить

эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно развивать привычки, которые не имели бы отношения к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится **соблюдение заданных норм и правил**, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод - **поручения.** Тренер может дать спортсмену срочные и

долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к нетренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

X. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ**

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2-го года обучения.

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2-го года обучения. Проведение занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1988.

2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина,1991.

4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б, Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.

5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.

6. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

7. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.

8. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

9. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.

10. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

11. Поварницин АЛ. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.

12. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

13. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.

14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

15. Авторы-составители: Квашук П. В., доктор педагогических наук; Бакланов Л. Н., кандидат педагогических наук.

В программе использованы материалы Отдела теории и методики детского и юношеского спорта Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта.

Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополни-Л88 тельного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / П. В. Квашук и др. - М.: Советский спорт, 2005. -72с.