

Содержание

Введение.....	4
1. Пояснительная записка.....	6
1.1. Специфика вида спорта.....	6
1.2. Отличительные особенности лыжного спорта как вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.....	6
1.3. Специфика организации тренировочного процесса.....	7
1.4. Структура многолетней спортивной подготовки.....	8
2. Нормативная часть.....	11
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.....	11
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.....	11
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по лыжным гонкам.....	12
2.4. Режим тренировочной работы.....	12
2.5. Медицинские и возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	12
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	13
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	13
2.8. Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке для организации учебно-тренировочного процесса.....	14
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	15
2.10. Структура годичного цикла.....	15
3. Методическая часть.....	19
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	19
3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	20
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	21
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	22
3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля.....	24
3.6. Программный материал для практических занятий для этапа начальной подготовки.....	25

3.7. Психологическая подготовка.....	36
3.8. Восстановительные средства.....	37
3.7. Инструкторская и судейская практика.....	39
4. Система контроля и зачётные требования.....	40
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапе начальной подготовке, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в лыжных гонках.....	40
4.2. Требования к результатам реализации Программы на этапе начальной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап начальной подготовки.....	42
4.3. Виды контроля общей и специальной, технико-тактической подготовки, сроки проведения контроля.....	43
4.4. Комплексы контрольных упражнений по общей, специальной, технико-тактической подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки, методические указания по организации тестирования.....	44
5. Перечень информационного обеспечения.....	49
6. План физкультурных и спортивных мероприятий.....	50

Введение.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в секции лыжные гонки МАУ «ФОК в г. Первомайск Нижегородской области».

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ Минспорта РФ от 14 марта 2013г. №111);
3. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008);
4. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)

Программа составлена на основе программы Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. / П.В. Квашук и др. — М.: Советский спорт, 2005.

Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся при занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — лыжные гонки;
- выявление, отбор одаренных детей;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для детей в возрасте 9 - 18 лет.

Период освоения программы – 3 года.

- этап начальной подготовки 1 года обучения (6 часов)
- этап начальной подготовки 2 - 3 года обучения (9 часов)

Основополагающие принципы программы:

Комплексность - для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

1. Пояснительная записка.

1.1. Специфика вида спорта.

Лыжные гонки – это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе. Относятся к циклическим видам спорта.

Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS).

К лыжному спорту относится несколько дисциплин: лыжные гонки, биатлон, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина и другие. В нашей стране культивируются все виды лыжного спорта, но наиболее массовым являются лыжные гонки. Целый ряд особенностей лыжного спорта, в первую очередь лыжных гонок, обуславливает их большое оздоровительное и воспитательное значение.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест и является один из самых массовых видов физической культуры и спорта.

1.2. Отличительные особенности лыжного спорта как вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.

Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечнососудистую, дыхательную и нервную систему.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию обучающихся, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям. Так как занятия проходят на открытом воздухе, а условия окружающей среды постоянно меняются – это заставляет организм совершенствовать механизм адаптации к внешним условиям. Укрепляется дыхательная система, сердечнососудистая система,

повышается устойчивость против различных вирусных инфекций, заболеваний верхних дыхательных путей.

Лыжные гонки предъявляют высокое требование к выносливости, скоростно-силовой и силовой подготовке лыжника. Для эффективного преодоления современной трассы лыжнику-гонщику требуется высокоразвитая спецификация силы мышц нижних и верхних конечностей. У лыжника-гонщика такими мышцами являются разгибатели бедра (четырёхглавая мышца бедра), голени, разгибатели плеча (трехглавая мышца плеча) и мышцы туловища (широчайшие мышцы спины и большая круглая мышца).

Движения на лыжах полезны еще и потому, что их основу составляют скользящие лыжные шаги с мягкими, эластичными, затяжными действиями. Это весьма полезно для укрепления костно-суставного аппарата юных лыжников.

Занятие лыжным спортом – одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека. Спортсмены, занимающиеся лыжным спортом, показывают наибольшие показатели производительности сердечнососудистой системы и системы дыхания. «Лыжи – вот моя поликлиника, сосны – вот мои доктора», - так сказал П.Ф. Лесгафт – основоположник научной системы физического воспитания в России.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса.

В секции «Лыжные гонки» на этапе начальной подготовки занимаются мальчики, девочки, юноши в возрасте от 9 до 18 лет, допущенные к занятиям врачом, прошедшие предварительную подготовку на этапе СОГ и сдавшие контрольные (переводные) нормативы.

Учебная работа с учащимися планируется на основе настоящей программы и проводится круглогодично. В период летних каникул учащиеся занимаются самостоятельно. Для перевода с первого этапа начальной подготовки на второй и третий год обучения, занимающиеся должны выполнить контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

При проведении практических занятий и соревнований необходимо строго соблюдать требования по врачебному контролю над занимающимися, предупреждению травм и обеспечению санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. Физическое состояние спортсменов учитывается тренером-преподавателем при планировании тренировочных нагрузок.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 46 недель.

При планировании тренировочных занятий с юными лыжниками необходимо руководствоваться годовым графиком распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки. Распределение учебных часов по видам

подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от климатических условий.

Формы занятий: групповое занятие; теоретические занятия; итоговое тестирование; спортивные соревнования различного уровня; городской спортивно-оздоровительный лагерь.

1.4. Структура многолетней спортивной подготовки.

В системе подготовки юных лыжников основополагающим является взаимосвязь процессов обучения (получения знаний), тренировки (формирования и совершенствования умений, навыков лыжных ходов) и соревнований (практического применения знаний, умений, навыков в условиях гонок).

Цель – многолетняя подготовка спортивных резервов для лыжного спорта с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний по лыжным гонкам;
- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям лыжными гонками;
- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовить лыжников-гонщиков высокой квалификации, резерва сборной команды города;
- воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

Структура многолетней спортивной подготовки.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю, в академических часах	Срок обучения на этапе
Этап начальной подготовки (НП)				
До 1 года	9	12-15	6	1
Свыше 1 года	10	12-15	9	2

Виды подготовки:

- Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний: методических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

- Техническая подготовка - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в лыжных гонках.

- Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальных методов ведения состязания на лыжной трассе.

- Физическая подготовка - процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Физическая подготовка подразделяется на общую (ОФП) - это бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др., и специальную (СФП) - это соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

- Психическая подготовка - система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Этап начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники лыжных гонок, выполнение контрольных нормативов. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на трёхлетний период обучения в учреждении.

Основные задачи этапа:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
2. Привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
3. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
4. Овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
5. Воспитание черт спортивного характера;
6. Постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; комплексы на развитие физических качеств; специальные упражнения для совершенствования техники лыжных ходов.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап НП один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Также нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных лыжников должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он проводится регулярно и своевременно с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП второго и третьего годов обучения значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

2. Нормативная часть.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Оптимальная наполняемость группы (человек)	Максимальное количество человек в группе
Этап начальной подготовки (НП)	до 3-х лет	9 лет	12-15	20

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	57 - 62	52 - 57
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22	23 - 27
Техническая подготовка (%)	18 - 22	18 - 22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3

На всех этапах начальной подготовки лыжников-гонщиков тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

С самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по лыжным гонкам

Виды соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	2 - 3	3 - 6
Отборочные	-	2 - 3
Основные	-	-

Контрольные соревнования. Проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности лыжников. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмены ориентируются на полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

2.4. Режим тренировочной работы.

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего календарного года. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях физкультурно-оздоровительного комплекса.

Продолжительность одного занятия:

- на этапе начальной подготовки 1-го года обучения не более 2-х академических часов;
- на этапе начальной подготовке свыше года не более 3-х академических часов.

2.5. Медицинские и возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинские требования к занимающимся заключаются в соответствии состояния их здоровья необходимому уровню. Зачисление в группы НП осуществляется на основании заключения врача-педиатра ЦРБ о состоянии здоровья ученика.

Возрастные требования к лицам, проходящим начальную спортивную подготовку:

- на этапах начальной подготовки первого года обучения не моложе 9 лет,
- на этапах начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения не моложе 10-11 лет.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9
Количество тренировок в неделю	3	3-4
Общее количество часов в год	276	414
Общее количество тренировок в год	138	138-184

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Виды соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	2 - 3	3 - 6
Отборочные	-	2 - 3
Основные	-	-

Обязательным компонентом подготовки юных лыжников являются соревнования. Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных гонках, районных, межрайонных, областных соревнованиях по лыжным гонкам.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях по данному виду спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида спорта;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Кроме того, для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса. В условиях ФОКа организуются тренировочные сборы юных лыжников в рамках работы лагерей с дневным пребыванием в летний период. Продолжительность данных сборов – 14 календарных дней, оптимальное число участников – не менее 60 % от состава группы лыжников.

2.8. Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке для организации учебно-тренировочного процесса.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	16
2.	Ботинки лыжные	пар	16
3.	Крепления лыжные	пар	16
4.	Палки для лыжных гонок	пар	16
5.	Снегоход	штук	1
6.	Резак для прокладки лыжни	штук	1
7.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
	Лыжероллеры	пар	16
	Мат гимнастический	штук	6
	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	10
	Мяч баскетбольный	штук	1
	Мяч волейбольный	штук	1
	Мяч теннисный	штук	16
	Мяч футбольный	штук	1
	Палка гимнастическая	штук	12
	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
	Секундомер	штук	4
	Скакалка гимнастическая	штук	12
	Скамейка гимнастическая	штук	2
	Стенка гимнастическая	штук	4
	Станок-профиль для подготовки лыж	комплект	2
	Утюг для подготовки лыж	штук	2
	Электромегафон	комплект	2
	Эспандер лыжника	штук	12
Обеспечение спортивной экипировкой			
	Термобельё	комплект	16
	Разминочный костюм	комплект	16
	Перчатки гоночные	комплект	16
	Шапочка гоночная	штук	16
	Гоночный комбинезон	комплект	16
	Нагрудные номера	штук	200

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Количественный состав группы.

Этап спортивной подготовки		Количество человек в группе		
Название	Период	Минимальное	Оптимальное	Максимальное
НП	До 1 года	15	12-15	20
	Свыше 1 года		10-12	15

Качественный состав группы.

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года
Название	Год	
НП	До года	Нормативы по ОФП
	Свыше года	Нормативы по ОФП, III юношеский разряд.

2.10. Структура годичного цикла.

Учебно-тренировочные занятия планируют на 46 недель, так же 2 недели спортивной подготовки, проходит в спортивно-оздоровительном лагере, тренируясь и активно отдыхая, остальное время обучающиеся работают по индивидуальным планам.

Для каждой группы, занятия планируют на основе тренировочного плана, годовых графиков тренировочных занятий и настоящей программы.

План-график годичного цикла представлен в методической части. Годовой тренировочный цикл делится на три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный период тренировки является важнейшим в подготовке лыжника-гонщика. На протяжении этого периода закладывается основа будущих достижений в соревновательном периоде. «Фундаментом» успехов в соревнованиях является большой объем нагрузки, приходящейся на развитие физических качеств, повышение функциональной подготовленности, совершенствование техники способов передвижения на лыжах. Все это выполняется в подготовительный период. Кроме этого, большое внимание

уделяется воспитанию волевых качеств, изучению теории лыжного спорта и т.д. Подготовительный период в тренировке лыжника-гонщика делится на три этапа.

1-й этап - весенне-летний (в соответствии с задачами тренировки его еще называют обще подготовительным). Он начинается с мая, и у квалифицированных лыжников продолжается обычно до конца июля. Важнейшая задача подготовки в это время - постепенное повышение уровня общей физической подготовленности. Здесь большое внимание уделяется развитию физических качеств, повышению уровня общей работоспособности, а также овладению или совершенствованию элементов техники.

2-й этап - летне-осенний (этап предварительной специальной подготовки). Он начинается с августа и продолжается до начала тренировок на лыжах (до выпадения снега). Основная задача подготовки на этом этапе - создание специального фундамента для дальнейшего развития специальных качеств уже при передвижении на лыжах (на следующем этапе подготовительного периода). В это время продолжается и совершенствование элементов техники передвижения на лыжах с использованием специальных средств подготовки в бесснежное время. Общий объем тренировочной нагрузки на этом этапе продолжает постепенно повышаться, растет и интенсивность выполнения циклических упражнений.

3-й этап - зимний (основной специальной подготовки). Он начинается с момента занятий на лыжах (с выпадением снега) и продолжается до начала основных соревнований. В зависимости от климатических условий (времени установления снежного покрова в данной местности) и квалификации лыжников (сильнейшие лыжники выезжают на первый снег в северные и восточные районы) сроки начала зимнего этапа различны. Оканчивается зимний этап обычно в конце декабря - начале января с началом основных соревнований сезона. Во многом сроки зависят от календаря соревнований и квалификации лыжников. На этом этапе решаются главные задачи - развитие специальных качеств (в первую очередь скоростной выносливости и скоростно-силовых качеств), а также обучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах, совершенствование тактического мастерства и воспитание морально-волевых качеств. Подготовка на третьем этапе строится так, чтобы к его окончанию лыжники достигли спортивной формы. Основным средством подготовки является передвижение на лыжах. Лыжники на этапе выполняют наибольший объем нагрузки. Пик объема приходится на первую половину этапа. В это время проводятся длительные тренировки, направленные на развитие общей выносливости: интенсивность нагрузки несколько снижается. В ходе занятий создается основа для дальнейшего повышения интенсивности нагрузки и достижения спортивной формы. Одновременно решаются и задачи обучения (подростков, юношей и лыжников-новичков) и совершенствования техники

способов передвижения на лыжах (у сильнейших спортсменов). За бесснежный период, несмотря на применение средств специальной подготовки, лыжники, даже хорошо владеющие техникой передвижения на лыжах, частично утрачивают навыки, теряют тонкие координационные ощущения, «чувство» лыж, снега. Поэтому в первых длительных тренировках обучению и совершенствованию техники отводится значительная часть времени (в зависимости от возраста и квалификации).

В дальнейшем в связи с увеличением нагрузки, направленной на развитие скоростной выносливости, общий объем нагрузки снижается (но остается достаточно высоким), а интенсивность тренировок возрастает. На этом этапе параллельно развиваются и другие специальные качества - быстрота и сила. Помимо тренировок на лыжах проводятся занятия по ОФП. Основная их задача - поддержать достигнутый уровень ОФП. Изменение объема, интенсивности специальной подготовки, а также поддержание уровня ОФП находится в тесной взаимосвязи с возрастом, подготовленностью и индивидуальными особенностями лыжников. Длительные тренировки с высокой интенсивностью в течение целого ряда занятий, не обеспеченные предварительной подготовкой, а также не соответствующие возрасту занимающихся, могут привести к перегрузке лыжников и в дальнейшем - к переутомлению. Тренировки на этом этапе должны быть построены так, чтобы лыжники достигли спортивной формы к окончанию этапа. На зимнем этапе подготовительного периода лыжники выступают в ряде контрольных (или других видах) соревнований. Как правило, специальная подготовка, тем более форсирование достижения высокой работоспособности к этим соревнованиям, не проводится. В них лыжники выступают по ходу планомерной подготовки к соревновательному периоду, т.е. никаких изменений в объеме, интенсивности или цикличности нагрузки специально к конкретным соревнованиям этого этапа не вносится. Интенсивность на этом этапе в целом значительна, но к концу подготовительного периода она не должна достигать предела, характерного для соревновательного периода.

Соревновательный период имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и ее реализацию. На это время приходится ряд основных соревнований сезона, в которых лыжник должен показать наивысшие результаты. В подготовке лыжника в соревновательном периоде ставятся следующие важнейшие задачи: дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств; сохранение ОФП на достигнутом уровне; стабилизация навыков в технике способов передвижения на лыжах; овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта. Подготовка в соревновательном периоде строится на основе чередования недельных циклов тренировочного характера с соревновательными. При построении тренировочного цикла объем и

интенсивность нагрузки повышаются. Соревновательный цикл (заканчивающийся стартом на различные дистанции) предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема нагрузки (в зависимости от целей и масштаба соревнований) с увеличением ее интенсивности. В целом в связи с участием в соревнованиях тренировочная нагрузка как по объему, так и по интенсивности претерпевает значительные волнообразные изменения. Если старты на различные дистанции проходят каждую неделю, то соревновательный недельный цикл, как правило, остается постоянным по применяемым методам и направленности тренировочной нагрузки, хотя ее объем и интенсивность могут меняться в зависимости от степени утомления от предыдущих соревнований и длины дистанции предстоящих.

Переходный период продолжительностью до одного месяца имеет цель вывести лыжников из состояния спортивной формы и подвести его к новому году подготовки хорошо отдохнувшим и сохранившим достигнутый уровень развития физических качеств. В этом периоде важно обеспечить активный отдых и восстановление после зимних соревнований. В зависимости от возраста и подготовленности лыжников, количества и напряженности соревнований меняются не только объем и интенсивность применяемых упражнений, но и направленность всего переходного периода. После напряженного и длительного соревновательного периода планируется значительное снижение нагрузки - спортсмены должны хорошо отдохнуть. Если у лыжников в соревновательном периоде не было большого количества соревнований и они не носили напряженный характер, то переходный период значительно сокращается или даже может быть отменен. Лыжники продолжают подготовку, увеличивая нагрузку в подготовительном периоде. В этот период основное внимание обращается на поддержание достигнутого уровня ОФП и частично специальной подготовки. Такая периодизация применяется при планировании тренировки лыжников-гонщиков различной квалификации. Сроки этапов, их продолжительность не являются догмой. Они могут меняться исходя из конкретных внешних условий календаря соревнований и особенностей подготовки спортсмена

3. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Спортивная тренировка юных лыжников на этапе начальной подготовки имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными лыжниками на этапе начальной подготовке первого года обучения не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных лыжников является приобретенные умения и навыки лыжных ходов, всестороннее развитие физических качеств.
5. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательной программы «Лыжные гонки» рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:
 - на этапе начальной подготовки 1 года обучения - 2 часа;
 - на этапе начальной подготовке 2-3 года обучения – 3 часа.

Методические принципы:

1. Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

2. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, теоретической).

3. Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния.

4. Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки на начальных этапах подготовки спортсмена, происходит увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с этапом подготовки.

6. Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста.

7. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К тренировочным занятиям по лыжным гонкам допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и имеющие соответствующую справку, а также прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности.

1.2. Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- травмы при падении во время спуска с горы.

1.3. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.4. Тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.5. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер обязан немедленно сообщить руководству ФОКа.

1.6. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.
- 2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
- 2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.
- 2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. Начинать тренировку и выходить на трассу только при разрешении тренера.
- 3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.
- 3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- 3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
- 3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
- 3.6. Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях.

- 4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его на лыжне, сообщить об этом тренеру и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру.
- 4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.
- 5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,

- промежуточная и итоговая аттестация.

Распределение в академических часах общего объёма спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки.

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года (бчасов)	Свыше года (9 часов)
Теоретическая подготовка	12	14
Общая физическая подготовка	157	215
Общая специальная подготовка	51	96
Техническая подготовка	48	75
Контрольные упражнения	6	8
Соревновательная деятельность	2	6
Всего часов в год	276	414

Учебный план составлен в академических часах.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Спортивные разряды и звания в лыжных гонках присваиваются на основании Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), которая утверждается Министерством спорта России.

Единая всероссийская спортивная классификация является единственным нормативным документом, определяющим порядок присвоения официальных спортивных званий и разрядов и требования к спортсменам, претендующим на эти звания.

ЕВСК определяет, как собственно нормативы, которые должен выполнить спортсмен для получения звания, так и условия, в которых эти нормативы должны выполняться: уровень соревнований, квалификацию судей.

Спортивная дисциплина	Дистанция (км)	Единицы измерения	Спортивные разряды					
			I		II		III	
			м, ю	ж, д	м, ю	ж, д	м, ю	ж, д
Свободный стиль - спринт	0.8	мин,с		02:36,00		02:53,89		03:16,24
	1	мин,с	02:55,10	03:17,56	03:15,65	03:40,28	03:41,95	04:08,53
	1.2	мин,с	03:32,23	04:00,00	03:56,49	04:27,05	04:29,23	05:01,37
	1.4	мин,с	04:10,04	04:37,74	04:38,38	05:09,75	05:17,00	05:49,67
	1.6	мин,с	04:41,18	05:18,04	05:14,91	05:54,77	05:56,22	06:40,60
	1.8	мин,с	05:17,69		05:54,99		06:41,66	
Свободный стиль	3	мин,с	08:54,9	10:04,0	09:58,4	11:14,8	11:18,2	12:43,4
	5	мин,с	15:05,4	17:03,4	16:54,8	19:05,4	19:12,7	21:39,0
	7.5	мин,с	23:00,9	26:02,4	25:50,5	29:12,6	29:25,7	33:12,9
	10	час:мин,с	31:07,4	35:15,2	35:00,9	39:37,0	39:57,6	45:09,4
	15	час:мин,с	47:46,5	54:12,5	53:54,6	1:01:06,6	1:01:45,3	1:09:55,8

	20	час:мин,с	1:04:51,9	1:13:41,6	1:13:21,8	1:23:16,9	1:24:17,5	1:35:36,4
	30	час:мин,с	1:39:54,3	1:53:43,1	1:53:23,7	2:08:59,8	2:10:52,8	2:28:48,4
	50	час:мин,с	2:51:54,9	3:16:08,3	3:15:59,3	3:43:32,2	3:47:30,6	4:19:26,9
	70	час:мин,с	4:05:11,9		4:40:16,3		5:26:28,6	
Классический стиль - спринт	0.8	мин,с		02:42,60		03:00,00		03:20,45
	1	мин,с	03:01,56	03:25,95	03:20,12	03:47,47	03:43,15	04:13,83
	1.2	мин,с	03:40,12	04:09,71	04:02,55	04:35,78	04:30,44	05:07,80
	1.4	мин,с	04:19,11	04:49,87	04:45,66	05:20,28	05:18,57	05:57,68
	1.6	мин,с	04:51,06	05:32,15	05:22,43	06:07,09	06:01,18	06:50,10
	1.8	мин,с	05:28,18		06:03,63		06:47,47	
Классический стиль	3	мин,с	09:14,0	10:33,6	10:14,7	11:41,6	11:30,0	13:05,6
	5	мин,с	15:41,1	17:59,6	17:26,5	19:58,2	19:37,7	22:25,6
	7.5	мин,с	24:01,1	27:38,4	26:46,2	30:45,6	30:13,0	34:39,5
	10	час:мин,с	32:35,9	37:37,0	36:24,5	41:57,6	41:12,0	47:25,0
	15	час:мин,с	50:20,2	58:20,8	56:24,7	1:05:20,3	1:04:06,9	1:14:12,1
	20	час:мин,с	1:08:39,2	1:19:51,5	1:17:09,1	1:29:42,8	1:27:59,9	1:42:17,9
	30	час:мин,с	1:46:27,0	2:04:28,3	2:00:07,7	2:20:30,5	2:17:45,2	2:41:13,0
	50	час:мин,с	3:04:40,5	3:37:19,2	3:29:30,5	4:06:50,0	4:01:53,5	4:45:29,1
	70	час:мин,с	4:24:39,8		5:01:12,7		5:49:13,4	

Спортивная дисциплина	Дистанция (км)	Единицы измерения	Юношеские спортивные разряды					
			I		II		III	
			ю	д	ю	д	ю	д
Свободный стиль - спринт	0.8	мин,с		03:43,88		04:17,76		04:58,35
	1	мин,с	04:12,89	04:43,52	04:52,12	05:26,40	05:35,78	06:17,81
	1.2	мин,с	05:06,83	05:43,84	05:54,13	06:35,84	06:46,27	07:38,18
	1.4	мин,с	06:00,00	06:39,22	06:56,87	07:40,07	07:58,26	08:53,01
	1.6	мин,с	06:47,51	07:37,54	07:50,27	08:47,50	09:04,76	10:11,44
	1.8	мин,с	07:39,64		08:50,65		10:14,99	
Свободный стиль	3	мин,с	12:57,5	14:33,9	14:59,7	16:50,5	17:25,6	19:35,4
	5	мин,с	22:05,4	24:51,6	25:38,9	28:51,2	29:56,2	33:42,9
	7.5	мин,с	33:56,8	38:16,1	39:34,6	44:36,2	46:24,8	52:23,3
	10	час:мин,с	46:13,5	52:11,0	54:04,9	1:01:02,9	1:03:41,9	1:12:02,3
	15	час:мин,с	1:11:46,8		1:24:29,1		1:40:14,9	
	20	час:мин,с						
	30	час:мин,с						
	50	час:мин,с						
	70	час:мин,с						
Классический стиль - спринт	0.8	мин,с		03:45,78		04:16,34		04:52,11
	1	мин,с	04:13,32	04:45,95	04:48,09	05:24,65	05:29,78	06:09,93
	1.2	мин,с	05:06,83	05:46,73	05:49,27	06:33,72	06:39,85	07:28,60
	1.4	мин,с	06:01,63	06:43,34	06:51,29	07:38,32	07:50,79	08:42,98
	1.6	мин,с	06:48,66	07:42,65	07:45,89	08:45,98	08:52,90	10:00,43
	1.8	мин,с	07:41,19		08:46,02		10:01,98	

Классический стиль	3	мин,с	13:02,6	14:48,7	14:54,9	16:53,8	17:07,2	19:21,9
	5	мин,с	22:20,2	25:27,8	25:38,5	29:10,6	29:34,3	33:37,0
	7.5	мин,с	34:30,5	39:30,7	39:47,6	45:30,1	46:08,1	52:44,7
	10	час:мин,с	47:12,3	54:15,3	54:39,1	02:45,9	03:39,9	13:09,4
	15	час:мин,с	1:13:51,8		1:26:05,9		1:41:08,4	
	20	час:мин,с						
	30	час:мин,с						
	50	час:мин,с						
	70	час:мин,с						

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом-педиатром ЦРБ. Медицинское обследование обучающиеся проходят один раз в год, как правило, в начале учебного года и соревновательного периодов. К занятиям лыжными гонками допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Медико-психолого-педагогическое сопровождение программы представляет собой систему мер и мероприятий по:

- контролю за физиологическим развитием обучающихся и их здоровьем;
- контролю тренировочных и соревновательных нагрузок;
- профилактике травматизма;
- восстановлению работоспособности в межсезонье;
- психологической подготовке юных лыжников;
- профилактике негативных явлений, пропаганде здорового образа жизни.

Оказание врачебной помощи при травмах и заболеваниях представляется собой непосредственную неотложную медицинскую помощь спортсмену, получившему травму в момент проведения тренировки или соревнования. Наличие медицинского работника на соревнованиях обязательно.

Психологическую подготовку осуществляют тренеры-преподаватели непосредственно в процессе тренировочной, соревновательной деятельности обучающихся, средствами воспитательной работы с детьми и их родителями.

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах образовательной программы. При построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах следует придерживаться следующих рекомендаций:

- воспитание личностных качеств лыжников, развитие их спортивного интеллекта;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- развития внимания, физических способностей;

- формирование спортивного коллектива.

3.6. Программный материал для практических занятий для этапа начальной подготовки.

1. Теоретическая подготовка.

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а также в форме дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

Тема 1. Знакомство с видом спорта. История ФОКа, достижения и традиции. Правила поведения в ФОКе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности занимающегося в секции.

Тема 2. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

Тема 3. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Тема 4. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека.

Тема 5. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. 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.

Тема 6. Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.

Тема 7. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения. 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.

Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки.

Тема 7. Соревнования по лыжным гонкам. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

2. Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Упражнения без предметов и с предметами

- *Для рук.* Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

- *Для туловища.* Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине - поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

- *Для ног.* Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Упражнения для развитие силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Задачи: развитие способности к проявлению максимальных усилий, развитие способности к концентрации внимания и усилия, повышение быстроты движений. Упражнения со штангой с интенсивностью 80-100%, то же с интенсивностью 75-80% упражнения изометрического характера, прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, вспрыгнуть на максимальную высоту, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть дистанцию за минимальное время или за наименьшее количество шагов и т.д. с максимальной интенсивностью. Метание снарядов (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.д.) весом 1-7 кг в цель, метание снарядов на дальность.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды — бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту, различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта на дистанциях от 10 до 50 м, эстафетный бег и с гандикапом, спортивные игры 22 (баскетбол, футбол на уменьшенном поле и т.п.), бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым и левым боком).

Упражнения для развития выносливости:

Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие способности к расслаблению. Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин до 2 ч, езда на велосипеде с различной скоростью, катание на лыжах, длительные походы, кроссовый бег, комплексы обще развивающих упражнений, выполняемых круговым методом.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, прыжок в высоту, метания.

Упражнения на гибкость и на растягивание:

Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений. Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах, на снарядах, с предметами и без них.

Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост. Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой:

наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Динамические упражнения – увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полу наклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Увеличение мышечной массы

Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц. Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах. Прыжковые упражнения: с ног и на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

Координация движений и развитие ловкости

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений. Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в 23 стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.).

Другие виды спорта

Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

- *Легкая атлетика:* бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы, прыжки в высоту, длину, тройные. Наибольший эффект дает интервальная

тренировка в беге на отрезках от 300 до 1000 м, направленная на развитие общей выносливости. Кроссовый бег в большом объеме с учетом только времени пробежки, но не длины дистанции. Начинать бег можно с одной минуты и довести до 60 минут, а затем и до двух часов.

- *Гимнастика*: Подтягивания на перекладине, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук на скорость, поднимание туловища из положения лежа, ноги согнуты, лазанье по канату с помощью ног и без помощи ног. - Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр — баскетбол, волейбол, футбол и другие. Участие в товарищеских встречах.

- *Велосипедный спорт*: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности (в лес, парк) и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Целью специальной физической подготовки является развитие специальных двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

1. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности – ходьба на лыжах отличающаяся вариантами работы рук, количеством шагов в цикле хода. Ходы разделяют на попеременные и одновременные. В попеременных ходах отталкивание руками выполняется попеременно, в одновременных ходах толчок выполняется двумя руками в одно и то же время. По второму признаку ходы разделяются на бесшажные – передвижение происходит только за счёт отталкивания палками, без движения ног; одношажные – в цикле хода только один скользящий шаг и толчок палками; двухшажные – в цикле хода два скользящих шага;

2. Имитационные упражнения и имитация лыжных ходов - это упражнения без лыж, копирующие отдельные элементы (части) лыжного хода или ход в целом:

Имитации без палок:

Движения рук при одновременных ходах (коньковом, классическом).

В положении стоя руки вытянуты перед собой на ширине плеч и полусогнуты в локтях, локти направлены в стороны, как будто кого-то обнимаем. Кисти сжаты так, как будто держим ручки лыжных палок. Выполняем одновременное движение руками вниз-назад с наклоном туловища. Расслабленные руки проносятся вдоль тела, корпус сгибается, сзади ладони поворачиваются вверх и раскрываются. По инерции руки возвращаются назад до вертикального положения. Подъем рук осуществляется за счет подъема корпуса.

Прыжковая/шаговая имитация конькового хода без рук.

Исходное положение - полу присед. Руки сзади на попе, ноги соприкасаются пятками. Выпад вперед - в сторону, подставить маховую ногу под падающее туловище, отталкиваясь опорной ногой. Поднести другую ногу к вынесенной, соприкоснуться с ней и сделать ей выпад вперед - в сторону.

Прыжковая имитация конькового одновременного двухшажного хода с руками.

Исходное положение - полу присед. Руки сзади на попе, ноги соприкасаются пятками. На один выпад ноги осуществляется наклон тела и движение рук назад, а на другой выпрямление (тянемся вперед) и вынос рук вперед за счёт подъёма корпуса.

Прыжковая имитация классического одновременного бесшажного хода.

Из положения «согнувшись руки сзади» выполнить маховый вынос рук вперед и вверх (потянуться за руками) с передвижением прыжком вперед на обеих ногах. После приземления расслабленные руки проносятся вдоль тела и принимается исходное положение.

Имитация с палками:

Прыжковая имитация классического попеременного двухшажного хода.

Для начала движения осуществляем вынос правой руки и левой ноги вперед и отталкивание левой рукой и правой ногой. Вынос ноги осуществляется от колена (от 4-х головной мышцы бедра), носок не тянем. Вынос руки – несем кисть большим пальцем вперед-вверх, оставшиеся пальцы придерживают палку, чтобы не было выноса палки вперед. В это время левая рука и правая нога осуществляют толчок. Толчковая нога выпрямляется сзади до конца (как при многоскоке). Толчковая рука проносится вдоль тела и раскрывается сзади, палка при этом придерживается большим и указательным пальцем. Толчок рукой осуществляется за счет давления кисти на темляк, а не за счет захвата кистью рукоятки палки. После этого для продвижения вперед выносятся уже левая нога и правая рука. Правая рука и левая нога становятся толчковыми.

3. Кроссовая подготовка - бег по ровной поверхности, без наклона, следует корпус держать прямо, руки немного согнуть, ноги ставить на пятки с перекатом на носки. Преодолевая подъем, следует подавлять желание сильно наклониться вперед. Наклон должен быть лишь немного большим, чем при движении по прямой;

4. Кросс – поход - это форма беговой нагрузки, при которой пробежки в произвольном порядке чередуются с ходьбой. При этом, как правило, задается пульсовой диапазон, в котором выполняется тренировка.

5. Равномерная метод тренировки – характеризуется длительным и

непрерывным выполнением тренировочной нагрузки в циклических упражнениях (в беге, в передвижении на лыжероллерах, лыжах и т.п.) без изменения заданной интенсивности от начала до окончания работы.

6. Переменный метод тренировки - заключается в постепенном изменении интенсивности при прохождении заданной дистанции на лыжах в течение какого-либо времени. Отличительной чертой является плавное изменение интенсивности - от средней и порой до предельной, а также отсутствие жестких ограничений времени изменения интенсивности.

7. Повторный метод тренировки - заключается в многократном прохождении заданных отрезков с установленной интенсивностью. Однако интервал отдыха между повторениями жестко не регламентируется, иногда его продолжительность определяется самочувствием спортсмена. В любом случае он должен быть достаточен для восстановления с тем, чтобы лыжник мог повторить каждый следующий отрезок с заданной интенсивностью. Однако повторный метод можно спланировать так, чтобы он способствовал развитию специальной выносливости, - в этом случае длина отрезков увеличивается, а интенсивность снижается до сильной. Этот метод для развития указанных качеств получил широкое распространение практически на любом этапе тренировки в годичном цикле и в многолетней подготовке.

8. Интервальный метод тренировки - характеризуется многократным прохождением отрезков дистанции со строго установленными интервалами отдыха. При тренировке интервальным методом лыжник передвигается непрерывно по лыжне (кругу), чередуя участки со сниженной и повышенной интенсивностью. Интенсивность (повышенная) контролируется по частоте сердечных сокращений.

9. Контрольный метод тренировки - применяется для проверки подготовленности лыжника-гонщика на различных этапах и в периодах годичного цикла. С этой целью проводятся заранее запланированные испытания по одному или целому комплексу упражнений. Контроль за ростом подготовленности и уровнем развития отдельных физических качеств проводится регулярно, в течение всего года, но чаще всего в конце месячных циклов подготовки или в конце этапов периодов.

10. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса - обеспечивают развитие мышечной системы, способствуют развитию двуглавых мышц бедра, а также мышц голени и ягодиц. Развивают устойчивость, гибкость, равновесие и координацию движений.

Лыжероллеры являются одним из основных средств начальной подготовки второго и третьего годов обучения лыжников в бесснежный период и

используются, главным образом, для совершенствования техники передвижения на лыжах и развития специальных физических качеств. Особенно эффективна в подготовительном периоде специальная силовая подготовка на лыжероллерах. Ниже предлагаются некоторые упражнения на силовую выносливость на лыжероллерах:

- 1) попеременный бесшажный ход (на равнине и в «тягун»);
- 2) одновременный бесшажный ход в «тягун»;
- 3) бесшажный ход с отталкиванием только одной палкой;
- 4) ускорения в подъемы без палок;
- 5) «самокат» - скольжение только на одном лыжероллере, отталкиваясь другим;
- 6) прохождение определенного отрезка на меньшее количество шагов;
- 7) то же, но одновременными ходами (на меньшее количество отталкиваний палками);
- 8) буксировка груза (например, старой автопокрышки) различными ходами на равнине и в «тягун».

Техническая подготовка.

Техническая подготовка - это процесс целенаправленного обучения технике, способов передвижения на лыжах и её совершенствования. Владение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в избранном виде спорта. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжным спортом.

Упражнения в бесснежный период:

- Изучение стойки лыжника это поза, при которой происходит выполнение движений в различных способах передвижения. Она определяется, в первую очередь, степенью сгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Поэтому различают низкую, среднюю и высокую стойки;

- Имитация лыжных ходов без палок и с палками - это упражнения без лыж, копирующие отдельные элементы (части) лыжного хода или ход в целом.

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

- Надевание и снятие лыж;
- Прыжки на лыжах на месте;
- Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах;
- Обучение поворотам на месте и в движении: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении;
- Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами – разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный,

попеременно двухшажный и бесшажный ходы. Наиболее распространены попеременный двухшажный ход (применяется на подъёмных участках и отлогих склонах, а при очень хорошем скольжении — и на подъёмах средней крутизны (до 5°) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъёмах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).

Попеременный двухшажный ход является одним из основных среди классических способов передвижения. Он применяется в различных условиях скольжения на равнинных участках и на подъёмах. В цикле хода на два отталкивания палками выполняется два скользящих шага. При выполнении этого хода лыжник скользит поочередно то на одной, то на другой лыже и так же поочередно на каждый шаг отталкивается рукой, всегда разноименной по отношению к толчковой ноге, т.е. общая схема движений рук и ног максимально приближена к обычной ходьбе. В *одновременном бесшажном ходе* происходит непрерывное скольжение на двух лыжах с отталкиванием только руками. При выполнении *одновременного одношажного хода* в течение каждого скользящего шага выполняют одно отталкивание руками и один толчок ногой (правой или левой);

- 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;

- Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках:

1. Высокая стойка – ноги в коленях согнуты (до 160°), туловище незначительно наклонено вперед; руки опущены, слегка согнуты в локтях, палки зажаты в кистях рук и отведены назад, не касаются снега. Высокая стойка применяется для временного уменьшения скорости спуска;

2. Средняя стойка – ноги согнуты в коленях (до 140°), туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах, опущены и немного выдвинуты вперед, палки обращены кольцами назад. Средняя стойка применяется на сложных склонах с поворотами и неровностями. Обеспечивает наибольшую устойчивость;

3. Низкая стойка – ноги лыжника согнуты в коленных суставах под углом 120–130°, туловище наклонено до горизонтального положения, руки выдвинуты вперед, кисти сведены, палки взяты под руки и прижаты к туловищу. Низкая стойка применяется на прямых, ровных и пологих склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска;

- Обучение преодолению подъемов «елочкой», «лесенкой», «полуелочкой», «скользящим шагом»:

1. При подъеме «елочкой» обе лыжи ставятся на внутреннее ребро под углом к направлению движения с разведенными в сторону носками. Палки для опоры ставятся по бокам позади лыж. С увеличением крутизны склона увеличивается угол разведения лыж и наклон туловища вперед, и лыжа еще больше ставится на ребро;

2. Подъем «лесенкой» осуществляется боковыми приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро. Шаг начинается с ноги, расположенной выше по склону. Когда верхняя лыжа встанет на снег, приставляется нижняя лыжа. Туловище при этом держится вертикально. Подъем «лесенкой» применяется на очень крутых склонах;

3. При подъеме «полуелочкой» верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения, а нижняя отводится носком в сторону и ставится на внутреннее ребро;

4. Подъем скользящим шагом очень похож на попеременный двухшажный ход, но длина шага здесь короче, движения чаще, опора на палки дольше и сильнее, отталкивание рукой заканчивается одновременно с отталкиванием ногой.

- Обучение торможению со спусков «плугом», «полуплугом», «упором», «падением»:

1. Торможение «плугом» применяется при прямых спусках на пологих склонах. Торможение осуществляется равномерно двумя лыжами. Лыжник ставит их на внутренние ребра с разведенными в стороны пятками

2. Торможение «полуплугом» – разновидность торможения «плугом». Оно применяется только на пологих спусках, на равнине или выкатах со спусков и при наличии лыжни. Осуществляется оно следующим образом: одна лыжа остается в лыжне, другая выполняет те же движения, что при торможении «плугом»;

3. Торможение «упором» применяется при спусках наискось или на ровном раскатанном склоне, а также для резкой остановки на равнине;

4. Торможение «падением» применяется в исключительных случаях, когда на спуске неожиданно появляется препятствие, а расстояние до него слишком мало. Способ безопасного падения заключается в следующем: перед падением необходимо присесть, а затем падать в сторону.

- Обучение основным элементам конькового хода - отталкиваясь внутренним ребром одной из лыж назад - в сторону (скользящий упор), лыжник переносит вес тела на другую скользящую лыжу, и движения повторяются с другой ноги, отталкивание выполняется со скользящей лыжи. В отличие от классических ходов остановки лыжи в циклах хода нет. При передвижении этим ходом активно работают и руки, отталкивание происходит одновременно или попеременно в согласовании с ритмом работы ног. Возможны варианты и без отталкивания

руками (с махами рук и без них). На ровных участках трассы толчок руками чаще всего выполняется одновременно, а на подъемах — в зависимости от крутизны (одновременно или попеременно).

Одновременный одношажный ход.

Выполнение одного полного цикла такого хода включает в себя два шага:

1. Первоначально происходит отталкивание одной из ног;
2. Одновременно с отталкиванием ноги происходит отталкивание двумя руками;
3. После чего происходит скольжение опорной ноги. Такая техника выполнения отлично подходит для развития высокой скорости при движении вверх, на ровном участке трассы, на небольших пологих спусках. Такой ход является отличным вариантом движения лыжника в ситуациях, когда необходимо разогнать скорость или добиться ускорения движения.

Одновременный двухшажный ход.

Разница заключается лишь в том, что в данной ситуации обе лыжи, а, соответственно, и обе ноги находятся под определенным углом к направлению движения лыжника. Использование такого хода целесообразно при движении вверх на горках маленькой или средней крутизны. Также данный способ часто используется при беге на равнинных участках трассы.

Попеременный двухшажный ход.

Заключается главным образом в выполнении двух скользящих шагов и уже двух поочередных отталкивающихся движений руками. Из-за выполнения отталкивания руками после каждого скользящего шага происходит снижение скорости передвижения по отношению к одношажному и двухшажному вариантам.

Техника без использования палок.

Для сохранения высокой скорости передвижения или ее развития имеет еще один способ техника конькового хода на лыжах – коньковый без отталкивания руками. Он имеет два своих подвида, оба из которых не задействуют палки. Такая техника применяется на равнинных участках, на которых созданы хорошие условия для скольжения, или на пологих участках.

Полуконьковый ход.

1. Цикл состоит из набора следующих движений:
Центр массы тела человека изначально находится по отношению к пятке ноги, на которую выполняется опора, немного сзади и в стороне. Далее происходит скольжение опорной ногой.
- 2 Одновременно с движением ноги, на которую изначально производилась опора, лыжник выпрямляется и отводит руки назад.
Далее вторая нога выполняет замах вверх и в сторону, выполняется скользящий шаг.

2. При завершении выполнения скользящего шага на практически выпрямленной опорной ноге предполагается такая техника конькового хода на лыжах – полуконьковый. Одновременно поставить палки на снег для дальнейшего отталкивания после этого. Тело должно немного податься вперед.

3. Маховая нога, которая должна быть немного согнута в коленном суставе, выполняет выпад вперед и немного вбок, ставит лыжню под небольшим углом к направлению движения лыжника.

5. В этот момент пятки должны находиться скрестно, а опорная нога – начинать сгибаться в колене, готовясь к скольжению.

Контрольные упражнения и соревнования.

Контрольные упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе. Начиная с этапа начальной подготовки, учащиеся постепенно включаются в соревновательную деятельность.

3.7. Психологическая подготовка.

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады.

2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

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

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.

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.

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.

3.8. Восстановительные средства.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки юных обучающихся. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке обучающихся, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические, гигиенические.

Педагогические средства.

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства восстановления.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время соревнований и тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Гигиенические средства.

К гигиеническим средствам относятся: душ, процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня.

Закаливание в спорте представляет особую разновидность физической культуры, это важное звено во всей системе физического воспитания. Следовательно, закаливание - это определенная тренировка защитных сил организма спортсмена, подготовка к мобилизации. Для закаливания нужно использовать естественные факторы природы, такие как: воздух, вода и солнце. Закалённый спортсмен может отличаться тем, что даже долгое действие холодов не нарушает его температурный гомеостаз.

Для человека, который посвятил свою жизнь спорту, режим дня - это важный аспект, и он практически не оставляет места для времяпровождения без цели. Правильно построенный и систематически выполняемый режим много значит и для укрепления здоровья, и для роста спортивных достижений.

3.9. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторские навыки: провести с группой разминку, самостоятельно провести занятия с небольшой группой. Провести беседу в течение 10 – 15 минут на заданную тему. Принять участие в организации соревнований внутри группы, ФОКа. Умение вести анализ индивидуальных технико-тактических действий в контрольных и соревновательных играх.

Судейская практика: знать правила прохождения дистанции, положение о соревнованиях, подачу старта и фиксировать время на финише. Уметь заполнять протокол соревнований. В качестве стажёра помогать тренеру в организации и проведение контрольных гонок и соревнования на учебно-тренировочных занятиях.

4. Система контроля и зачётные требования.

На всех годах обучения начальной подготовки осуществляется постоянный контроль за уровнем физической, спортивно-технической и теоретической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, выполнение которых должны достигнуть обучающиеся на соответствующем году обучения. Установление количественных (качественных) показателей позволяет определить разносторонность и специальную подготовленность юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа начальной подготовки.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапе начальной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в лыжных гонках.

9-11 лет. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;
- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

12-15 лет. Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет. К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на этапе начальной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап начальной подготовки.

Для определения уровня освоения программного материала по физической, специальной и спортивной подготовленности учащихся проводится аттестация.

Цель: объективная оценка результативности реализации образовательной программ посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности учащихся.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Обучающиеся на этапе начальной подготовке кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения начальной подготовки.

Учащиеся, не выполнившие зачётные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Результаты освоения программы.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности лыжников;
- овладение основами техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.

Порядок и требования по зачислению на этап начальной подготовки и перевод на другой год обучения.

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 9 летнего возраста, желающие заниматься лыжными гонками, имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Зачисление на этап начальной подготовки в группы 2-3 годов обучения осуществляется по результатам контрольно-переводных нормативов.

4.3. Виды контроля общей и специальной, технико-тактической подготовки, сроки проведения контроля.

Контроль является составной частью подготовки юных лыжников. Существует три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль проводится в конце конкретного этапа начальной подготовки и предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена; показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа начальной подготовки.

Текущий контроль проводится для оценки и анализа текущих показателей подготовленности тренировочного процесса; получения информации о состоянии лыжника после серии занятий и гонок для внесения соответствующих коррекций.

Оперативный контроль проводится для оценки и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.

Сроки проведения контроля.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год (январь, май). Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний.

4.4. Комплексы контрольных упражнений по общей, специальной, технико-тактической подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки, методические указания по организации тестирования.

Комплексы контрольные упражнения по ОФП и СФП на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

Методические указания по организации контрольного тестирования практической части.

Прыжок в длину с места используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах). В зачет идет лучший результат из двух попыток.

Бег 30, 60 метров используется для определения быстроты. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах.

Метание теннисного мяча с места используется для определения скоростно-силовых качеств.

Способ метания «прямой рукой снизу». При исходном положении ноги поставлены немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука полусогнута в локте перед грудью. При замахе правая рука отводится вниз-назад до предела, и бросок происходит путем движения рук вперед-вверх.

Способ метания «прямой рукой сверху». При исходном положении ноги поставлены немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука вдоль туловища (с мячом). При замахе правая рука переносится вверх-назад, затем направляется вперед и кистью выбрасывается мяч.

Способ метания «из-за спины через плечо». Исходное положение: правая нога отставлена назад, на носок, туловище повернуто грудью в сторону метания, правая рука согнута в локте, локоть опущен, кисть с мячом на уровне лица. Из исходного положения правую руку отвести в сторону, туловище повернуть направо, правую ногу слегка согнуть в колене, туловище наклонить вправо. Затем пронося правую руку сверху над плечом, перейти в положение «натянутого лука» и выполнить финальное усилие броска активным захлестом кисти руки. Во время финального усилия туловище. И ноги выпрямляются. После броска левая нога сгибается в колене, туловище наклоняется вперед, левая рука отводится назад. А правая свободно продолжает двигаться вперед-вниз.

Методические указания по организации контрольного тестирования по теоретической подготовке.

Обучающимся предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний воспитанников секции «Баскетбол» начального этапа подготовки. Задания представлены в форме вопросов с предложенными вариантами ответов (тесты) и незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный ответ из предложенных вариантов. Выбранные варианты отмечаются кружочком в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя.

Тесты:

1. Впервые советские лыжники приняли участие в VII зимних Олимпийских играх в... году.

- а). 1956 г. (Италия); б). 1960 г. (США); в). 1964г. (Инсбрук).

2. Первую олимпийскую золотую медаль в истории отечественного лыжного спорта в гонке на 10 км завоевала ... на VII зимних Олимпийских играх.

- а). Раиса Ерошина; б). Алевтина Колчина; в). Любовь Баранова (Колчина).

3. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...

- а). Ног; б). Туловища; в). Рук; г). Произвольно.

4. Существуют попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. В чём существенная разница между этими ходами?

- а). В длине скользящего шага; б). В маховом выносе ноги;
в). В подседании перед толчком ногой; г). В работе рук.

5. Основой техники попеременного двухшажного хода является...

- а). Широкий скользящий шаг; б). Попеременная работа палками; в). Сильное отталкивание ногой.

6. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?

- а). Незаконченный толчок ногой; б). Двухопорное скольжение;
в). Незаконченный толчок рукой; г). Короткий скользящий шаг.

7. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре....

- а). -4...-7*С; б). -10...-12*С; в). -14...-16*С.

8. К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперёд?

- а). Потере равновесия при скольжении; б). Укорочению скользящего шага;
в). Снижению силы отталкивания ногой; г). Снижению силы отталкивания рукой.

9. Какой из перечисленных элементов техники не является ошибкой в технике одновременных одно-и двухшажного ходов?

а). Широкий скользящий шаг; б). Недостаточный наклон туловища вперёд при отталкивании палками;

в). Незаконченный толчок палками; г). Подседание при отталкивании палками.

10. К попеременным ходам относится...

а). Бесшажный ход; б). Одношажный ход; в). Двухшажный ход.

11. К одновременным ходам относится...

а). Двухшажный ход; б). Трёхшажный ход; в). Четырёхэтажный ход.

12. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...

а). Попеременный двухшажный ход; б). Одновременный бесшажный ход;

в). Одновременный одношажный ход; г). Одновременный двухшажный ход.

13. Выбор способа подъёма в гору зависит от ...

а). Крутизны склона; б). Длины палок; в). Длины лыж.

14. Какой из классических ходов применяется при подъёме по склоны крутизной 15-25 *?

а). Одновременный бесшажный; б). Одновременный одношажный;

в). Одновременный двухшажный; г). Попеременный двухшажный.

15. При спуске с горы наиболее частой причиной является...

а). Сгибание ног в коленях; б). Чрезмерный наклон туловища вперёд;

в). Выставление вперёд одной ноги; г). Неровная лыжня.

16. Какая стойка лыжника наиболее устойчива при спуске?

а). Низкая; б). Средняя; в). Высокая.

17. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости.

а). Упором; б). Переступанием; в). Плугом; г). На параллельных лыжах.

18. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?

а). Присесть и упасть вперёд по ходу спуска;

б). Присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад;

в). Глубоко присесть и упасть назад-в сторону, лыжи развернуть поперёк склона.

19. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?

а). Торможение палками сбоку;

б). Глубокий присед;

в). Умышленное падение на бок;
вперёд.

г). Выставление палок лапками

20. Основным методом развития выносливости у лыжника является... метод тренировки.

а). Повторный;

б). Интервальный;

в). Равномерный.

Ключ правильных ответов:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	в	в	г	а	б	в	а	а	в	а	в	а	г	б	б	б	в	г	а

5. Перечень информационного обеспечения

Нормативные документы.

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125).
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ Минспорта РФ от 14 марта 2013г. №111).
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008).

Методическая литература.

1. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. / П.В. Квашук и др. — М.: Советский спорт, 2005.
2. Подготовка лыжников. Полное руководство: пер.с англ. – Немцов А. – Мурманск: «Туллома», 2005. – 168 с.
3. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф>

Федерация лыжных гонок Нижегородской области ski52nn.ru

Федерация лыжных гонок России www.flgr.ru

Единая всероссийская спортивная классификация 2015-2018гг

<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/23547/>

6. План физкультурных и спортивных мероприятий.

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется ежегодно на основе календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий и соревнований по виду спорта «Лыжные гонки» Нижегородской области.

Примерный план соревнований по лыжным гонкам.

Наименования соревнования	Сроки проведения	Место проведения
Открытие зимнего сезона	Декабрь	г. Первомайск
Открытие зимнего сезона г. Арзамас	Декабрь	г. Арзамас
Гонка памяти Малиной Л.Н.	Декабрь	г. Арзамас
«Вачская лыжня» на призы ОАО «Труд»	Декабрь	с. Арефино
Всероссийские соревнования «День снега»	Январь	г. Первомайск
Открытое первенство с/к «Нижегородец» посвящённое памяти С.П. Бебенина	Февраль	г. Нижний Новгород
Всероссийские соревнования «Лыжня России»	Февраль	г. Нижний Новгород
Кубок главы администрации г. Лукоянов	Февраль	г. Лукоянов
Всероссийские соревнования «Лыжня России»	Февраль	г. Первомайск
Арзамасский лыжный супермарафон	Февраль	г. Арзамас
Кубок мэра города Лукоянов	Март	г. Лукоянов
Марафон «Олимпийские надежды»	Март	г. Нижний Новгород
Открытое первенство Вачского района по лыжной гонке на призы Н.П. Товарнова	Март	с. Арефино
Закрытие лыжного сезона	Март	г. Первомайск