ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «НЕФТЯНИК»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
ЧУДО СДЮСШОР «Нефтяник»
Протокол №1
«18» сентября 2018г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ЧУДО
СДЮСШОР «Нефтяник»
_____С. В.Урсан
«18» сентября 2018г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

на 2018-2019 учебный год

Возрастная адресация: 10-18 лет

Срок реализации: 8 лет

г. Сургут 2018г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА

«Лыжные гонки»

Данная предпрофессиональная программа составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 730.

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки — до 3 лет;
- тренировочном (этап спортивной специализации) — 5 лет;

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку — мальчики и девочки 9 лет и старше

ПРИНЯТА И РЕКОМЕНДОВАНА:

Педагогическим советом ЧУДО СДЮСШОР «Нефтяник».

Содержание

1. Пояснительная записка
1.1. Характеристика вида спорта плавание
1.2. Специфика организации тренировочного процесса
1.3. Структура системы многолетней подготовки
2. Учебный план
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса
2.3. Навыки в других видах спорта
3. Методическая часть
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки
3.1.1. Теория и методика физической культуры
3.1.2. Физическая подготовка
3.1.2.1. Общая физическая подготовка
3.1.2.2. Специальная физическая подготовка
3.1.3. Избранный вид спорта
3.1.3.1. Техническая и тактическая подготовка
3.1.3.2. Психологическая подготовка
3.1.3.3. Инструкторская и судейская практика
3.1.3.4. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование
3.1.3.5. Участие в спортивных соревнованиях
3.1.4. Другие виды спорта и подвижные игры
3.2. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма
3.3. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки

3.3.1. Этап начальной подготовки
3.3.2. Тренировочный этап
3.4. Программный материал для практических занятий
3.5. Воспитательная работа
3.6. Организация тренировочных сборов
4. Система контроля и зачетные требования
4.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям
4.2. Требования к освоению Программы по этапам подготовки
4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы
4.4. Методические указания по организации аттестации обучающихся
4.5. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки
5. Перечень информационного обеспечения Программы

1. Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении лыжные гонки Частного учреждения дополнительного образования специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва «Нефтяник».

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 положении и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказа Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Локальных нормативных документов ЧУДО СДЮСШОР «Нефтяник».

Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в 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,
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса,
- подготовку обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

1.1. Характеристика вида спорта

Лыжные гонки — это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр.

Лыжные гонки — это вид лыжного спорта, в котором участникам — спортсменам необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах, при этом обогнав своих соперников.

Первые состязания в беге на скорость среди лыжников состоялись еще в 1767 году в Норвегии. Потом, примеру норвежцев последовали финны и шведы, однако на этом все только начиналось. Уже в конце 19-го — начале 20 веков увлечение лыжными гонками распространилось по всему миру, и в 1924 году была создана FIS — Международная федерация лыжного спорта, которая к 2015 году насчитывает 124 национальные федерации.

Техника лыжных гонок

Грамотная техника передвижения на лыжах представляет систему движений, при помощи которой спортсмен может добиться максимальной эффективности своих действий. Она, также, помогает полностью реализовать возможности для достижения желаемого результата. Основными показателями качества техники являются эффективность, естественность и экономичность.

Если говорить о действиях, которые выполняет лыжник, то стоит отметить три основных:

- отталкивание палками;
- отталкивание лыжами;
- скольжение.

Существует два основных стиля передвижения на лыжах — коньковый (свободный) и классический.

Коньковый (свободный) стиль

Данный стиль передвижения подразумевает, что лыжник может самостоятельно выбирать способ, при помощи которого будет перемещаться по дистанции. Стоит отметить, что классический ход существенно уступает свободному в скорости.

С 1981 коньковые способы передвижения активно используются лыжниками. В то время, Паули Сиитонен, лыжник из Финляндии, который уже перешагнул 40-летний рубеж, впервые применил его на соревнованиях, в гонке на 55 километров и победил.

Среди свободных ходов, в наши дни, наиболее распространены:

- двушажный одновременный (применяется на подъемах средней и малой крутизны, а также равнинных участках);
- одношадный одновременный (на пологих участках, некрутых подъемах, равнинах, а также при стартовом подъеме).

Классический стиль

К данному стилю относят виды передвижения, в процессе которых лыжник проходит практически всю предназначенную дистанцию по заранее подготовленной лыжне, которая состоит из двух колей, расположенных параллельно друг другу.

«Классические» лыжные ходы подразделяются на одновременные и попеременные, по способу отталкивания палками. В по числу шагов, совершаемых в одном цикле, они подразделяются на попеременно двушажный, одновременно одношажный, а также бесшажный.

Самым распространенным из них, однако, считается двушажный попеременный ход, который, чаще всего, используется на отлогих склонах и подъемных участках, а также на подъемах средней крутизны (но только при очень хорошем скольжении). А вот одношажный одновременный ход используют лишь на отлогих подъемах (при свободном скольжении), на ровных участках или же на уклонах, при сравнительно неплохом скольжении.

Стоит отдельно поговорить об основных видах лыжных гонок.

Виды гонок на лыжах

- эстафета;
- соревнования с раздельным стартом;
- индивидуальный спринт;
- гонки преследования;
- командный спринт;
- соревнования с общим стартом.

Эстафета

Во время эстафеты, соревнуются команды, которые состоят из четырех (иногда -3) спортсменов. Эстафеты могут проходить одним или двумя стилями. В первом случае все участники пробегают свой этап свободным или же классическим стилем, а во втором — первый и второй этап спортсмены бегут «классикой», а последующие два — коньковым стилем.

Началом эстафеты является масс-старт, а для того, чтобы распределить самые выгодные места, между участниками проводится жеребьевка, или же они отдаются командам, которые набрали наибольшее количество очков и получили высокие результаты на предыдущих соревнованиях по данному виду спорта.

Передача эстафеты между спортсменами из одной команды осуществляется при помощи касания ладони любой части тела стартующего участника, причем исключительно в тот момент, когда оба спортсмена находятся в специально предусмотренной зоне передачи эстафеты.

Результат команды вычисляется по основной формуле «время прихода последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена», которое обычно ровняется нулю.

Соревнования с раздельным стартом

В данном виде лыжных гонок, спортсмены уходят со старта с заранее определенным интервалом, в четко регламентированной последовательности. Чаще всего, этот интервал составляет тридцать секунд, гораздо реже — одну минуту или 15 секунд.

Последовательность старта спортсменов выясняется при помощи жеребьевки, или же положением участников в рейтинге (самые сильные выходят на трассу последними). Иногда проводится раздельный парный старт.

Для вычисления итогового результата спортсмена используется формула «финишное время» минус «время старта».

Индивидуальный спринт

Соревнования начинаются с квалификации, организуемой в формате раздельного старта, в уже после этого, спортсмены, которые были отобраны, соперничают между собой в финалах, проводимых в виде забегов с масс-стартом из 4 человек.

Гонки преследования

Гонки преследования — это совмещенные соревнования, которые проводятся в несколько этапов. При этом очередность старта спортсменов, на всех этапах, кроме первого, устанавливается в зависимости от результатов предыдущих соревнований.

Данный тип лыжных гонок подразделяется на два вида:

- ГП без перерыва;
- ГП с перерывом.

Командный спринт

Проводится в формате эстафеты с командами, которые состоят из двух спортсменов, поочередно сменяющих друг друга, после того как каждый пробегает от трех до шести кругов трассы. Если число заявленных на участие в соревнованиях команд слишком велико, проводятся 2 полуфинала, из которых в финал отбирается равное количество команд, получивших лучшие результаты.

Итоговый результат командного спринта вычисляется по тем же правилам, что и эстафеты.

Соревнования с общим стартом

При масс-старте, все участники соревнований выходят на трассу одновременно. При этом лучшие места достаются спортсменам, которые имеют более высокий рейтинг. Итоговым результатом является финишное время спортсмена.

Занятия лыжными гонками

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками — один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста. Возраст, когда лыжники-гонщики достигают наивысших спортивных результатов, находится в пределах 22–32 года. Данный возрастной период следует считать зоной высоких результатов.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Особенности лыжных гонок, биологические законы развития отдельных органов и систем и организма в целом требуют от лыжников определенного числа лет систематических занятий физической культурой и спортом, чтобы пройти путь от новичка до мастера спорта, а затем до сильнейшего спортсмена. В лыжных гонках такой период занимает в среднем около 10 лет. Учитывая эти данные (стаж занятий и возраст наивысших достижений), можно с достаточной вероятностью определить время начала регулярных тренировок. Однако это не означает, что вся подготовка должна начинаться именно в этом возрасте — систематические занятия физической культурой следует начинать значительно раньше. Вполне естественно, что и на этом временном отрезке могут быть индивидуальные различия. Вместе с тем практика работы по лыжному спорту показывает порой, что юные лыжники, слишком рано приступившие к систематическим тренировкам, достигают (и относительно рано) высоких результатов. Однако, как правило, раннее достижение успехов в лыжных гонках очень часто приводит к тому, что лыжники останавливаются в спортивном росте, полностью не раскрывают свои возможности или рано заканчивают выступления. Не следует считать, что это связано с длительностью (с раннего возраста) занятий лыжным спортом. Причины следует искать в неверном построении многолетнего процесса подготовки, чаще всего в чрезмерном завышении объема нагрузки, односторонней подготовке, слишком ранней специализации по лыжным гонкам.

При планировании многолетней подготовки недопустимо превышение максимальных объемов нагрузки и отсутствие разносторонней подготовки юных лыжников. Термин «ранняя специализация» неприменим в отношении лыжных гонок, следует говорить о своевременной специализации с учетом возрастных особенностей развивающегося организма.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности — возраст 15–17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения — 16–18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

Исходя из специфики лыжных гонок как вида спорта, требующего полной зрелости организма, а также естественного развития физических и психических возможностей организма спортсмена, весь процесс многолетней подготовки лыжников гонщиков подразделяется разделить на следующие этапы: начальная подготовка, тренировочный этап (спортивная специализация), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

Особенности климатической зоны Ханты-Мансийского автономного округа

Географическое положение Ханты-Мансийского автономного округа определяет климат округа, которому характерна суровая и продолжительная зима (25–28 недель) с устойчивым снежным покровом (180–210 и более дней), что позволяет развивать в районе такой вид спорта, как лыжные гонки. Данная особенность региона позволяет отводить на лыжную подготовку больше учебно-тренировочного времени.

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Программа предназначена для детей в возрасте 9 — 18 лет.

Период освоения программы — 8 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 этапах:

- этап начальной подготовки — до 3 лет,
- тренировочный этап — до 5 лет,

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы — 9 лет.

Максимальный возраст — 18 лет (по году рождения).

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки);

2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки лыжника. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в лыжных гонках, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход лыжника от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации: группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ).

Этап начальной подготовки (НП)

Основные задачи этапа и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Тренировочный этап (ТЭ)

Основные задачи этапа и преимущественная направленность тренировки:

До 2 лет:

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

Свыше 2 лет:

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

Наполняемость групп

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки (час./нед.)
Начальной подготовки	первый год	15	25	6
	второй год	14	20	9
	третий год	14	20	9
Учебно-тренировочный	первый год	10	14	12
	второй год	9	14	14
	третий год	8	12	16
	четвертый год	7	12	18
	пятый год	6	12	20

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается, начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы

Учебный план тренировочных занятий отделения лыжных гонок (52 учебные недели)

	Начальная подготовка (НП)				*Учебно-тренировочный (УТ)*									
	1год		*2год*		*1год*		*2год*		*3год*		*4год*		*5год*	
Количество часов в неделю	6		9		12		14		16		18		20	
Общая физическая подготовка	190	60.90%	250	53.42%	282	45.19%	314	43.13%	290	34.86%	300	32.05%	292	28.08%
Специальная физическая подготовка	57	18.27%	117	25.00%	176	28.21%	218	29.95%	256	30.77%	296	31.62%	377	36.25%
Техническая подготовка	57	18.27%	87	18.59%	116	18.59%	137	18.82%	192	23.08%	234	25.00%	267	25.67%
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	5	1.60%	6	1.28%	30	4.81%	37	5.08%	48	5.77%	56	5.98%	52	5.00%
Участие в соревнованиях, Инструкторская и судейская практика	3	0.96%	8	1.71%	20	3.21%	22	3.02%	46	5.53%	50	5.34%	52	5.00%
	312	100.00%	468	100.00%	624	100.00%	728	100.00%	832	100.00%	936	100.00%	1040	100.00%

Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса

Нормативы объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	*Этапы и годы спортивной подготовки*			
	Этап начальной подготовки		*Тренировочный этап (этап спортивной специализации)*	
	до года	*свыше года*	*До двух лет*	*Свыше двух лет*
Количество часов в неделю	6	9	14	20
Количество тренировок в неделю	3–4	3–5	7–8	9–12
Общее количество часов в год	312	468	728	1040
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по лыжным гонкам);
- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации

Год обучения	*Этапы подготовки*						
	НП		*УТ*				
	1	*2*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*
Теория и методика физической культуры и спорта, %	5	6	8	9	10	9	8
Физическая подготовка, %	35	34	33	33	32	32	32
Избранный вид спорта, %	45	47	48	47	47	50	51
Другие виды спорта и подвижные игры, %	15	13	11	11	9	9	9
Всего	100	100	100	100	100	100	100

2.3. Навыки в других видах спорта

Для подготовки обучающихся в лыжных гонках, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;

- гибкость;
- выносливость.

Большое значение для лыжников имеют навыки в других циклических видах спорта, таких как велоспорт, легкая атлетика, плавание. В подготовке лыжников присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр, таких как футбол, баскетбол, ручной мяч и т. д.

3. Методическая часть

Спортивная подготовка лыжников — многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

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

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

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

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

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

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

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

1. Этап начальной подготовки.

Основные задачи спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

- всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья,
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Занятия в основном проводятся игровым методом, возможно и применение «круговых» занятий. Юные спортсмены выступают в соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и по видам лыжного спорта. Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных лыжников соревновательной нагрузкой. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т. д.).

2. Тренировочный этап.

Задачи периода начальной специализации (1–2-й год обучения).

- укрепление здоровья;

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки обучающихся. В этом периоде наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, но в дальнейшем может отрицательно отразится на становлении спортивного мастерства.

На данном этапе особое место уделяется изучению и совершенствованию техники всех способов передвижения на лыжах, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств. В рамках ОФП основное внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств и динамической силы, приступают к развитию выносливости. В ходе специальной подготовки на этом этапе лыжники участвуют в соревнованиях, где совершенствуются технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества. Количество стартов за сезон и длина дистанций соревнований должны строго соответствовать возрасту лыжников.

Задачи периода углубленной специализации (свыше 2 лет):

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок,
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях.

На этом этапе продолжается дальнейшее совершенствование техники способов передвижения на лыжах, повышение уровня физических качеств, укрепление здоровья. На данном этапе проводятся специализированные занятия со все возрастающей тренировочной нагрузкой как по объему, так и по интенсивности, закладываются прочные основы высокого спортивного мастерства в специальной подготовке — в развитии специальной выносливости как основного физического качества, необходимого лыжнику-гонщику, большое внимание уделяется дальнейшему совершенствованию скоростно-силовых качеств. Продолжается работа и по повышению уровня общей выносливости.

Вместе с тем при планировании нагрузки необходимо учитывать, что продолжительность данного этапа достаточно велика — целых три года. Поэтому, несмотря на значительное повышение всех видов нагрузок, требуется неукоснительное соблюдение основных принципов многолетней подготовки, и прежде всего принципов постепенности и индивидуализации. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки лыжники овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

3.1.1. Теория и методика физической культуры

Цель теоретической подготовки — привить интерес к избранному виду спорта, сформировать культуру здорового образа жизни, умение применять полученные знания в тренировочном процессе и в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, 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 обучающихся и распределен на весь период обучении.

План теоретической подготовки этапа начальной подготовки

№	Темы	Количество часов	
		1 год	2 год
1	Вводное занятие	1	-
2	Физическая культура как средство всестороннего развития личности		1
3	Основы здорового образа жизни	1	1
4	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1	1
5	Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1	1
6	Краткая характеристика техники лыжных ходов	-	1
7	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1
	Всего часов	5	6

Программный материал

Тема 1. Вводное занятие.

История спортивной школы, достижения и традиции. Лыжные гонки как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения обучающихся отделения лыжных гонок. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии лыжными гонками.

Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных лыжников, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 3. Основы здорового образа жизни.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 4. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Тема 5. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

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

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Тема 6. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

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

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях.

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль.

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные

способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

План теоретической подготовки тренировочного этапа

№	Тема	Количество часов				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	1	1	2	1	1
2	Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	2	2	1	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	2	2	2
4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	2	2	2
5	Физиологические основы спортивной тренировки	1	1	4	3	2
6	Питание спортсмена	1	1	4	3	2
7	Лыжный инвентарь, мази, парафины	3	3	2	2	2
8	Основы техники лыжных ходов	3	3	4	4	2
9	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	2	4	4	4
10	Антидопинговые правила					3
11	Основы совершенствования спортивного мастерства	1	1	4	6	10
	Всего часов	16	16	30	28	31

Программный материал

Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по лыжным гонкам (международной, российской, региональной)

Тема 2. Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, областные, соревнования лыжников. ЕВСК по лыжным гонкам, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация лыжных гонок России. Стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль.

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Тема 6. Питание спортсмена.

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

Тема 7. Лыжный инвентарь, мази, парафины.

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

Тема 8. Основы техники лыжных ходов.

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

Тема 9. Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

Тема 10. Антидопинговые правила.

Определения понятия «допинг», основные разновидностями допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопитговый контроль в спорте Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Тема 11. Основы совершенствования спортивного мастерства.

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов. Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.

3.1.2. Физическая подготовка

3.1.2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося;
- развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости;
- расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
- использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Состав средств общей физической подготовки включает в себя комплексы общеразвивающих упражнений:

- скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости,
- упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки представлены в таблице.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки

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.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц — это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость — предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т. д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности обучающихся (т. е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП — *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих лыжников. Общая физическая подготовка (ОФП) — направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения лыжных гонок используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие

гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих лыжников с учетом специфики лыжных гонок как особого вида спорта.

Программа ОФП на этапе начальной подготовки (2 года обучения)

Строевые упражнения.

Разновидности ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, прыжки в длину, многоскоки, метание, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные — от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Программа ОФП на учебно-тренировочном этапе

Строевые упражнения.

Разновидности ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, метание, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные — от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч

среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

3.1.2.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

В настоящее время одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах.

Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи СФП. Поэтому в тренировке лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку наравне с другими упражнениями.

Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности юных лыжников и отдельных групп мышц. В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях.

Специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с другими видами подготовки — технической, тактической и специальной психической.

Одно из основных условий достижения высоких результатов — единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки (2 года обучения)

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Имитационные упражнения.

Кроссовая подготовка.

Ходьба с заданным темпом и дистанцией.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Тренировочный этап (5 лет обучения)

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Имитационные упражнения.

Кроссовая подготовка.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3.1.3. Избранный вид спорта

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки

3.1.3.1. Техническая и тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды — называют спортивной тактикой.

Тактическая подготовка — это искусство ведения соревнования с противником.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои

возможности (физические, технические, психологические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности.

Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований тщательно анализируют эффективность применяемой тактики и делают выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Этап начальной подготовки (2 года обучения)

Упражнения в бесснежный период:

Изучение стойки лыжника.

Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками.

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

- Надевание и снимание лыж,
- Прыжки на лыжах на месте,
- Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах,

Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении.

Спуски с горы.

Варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом).

Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением).

Передвижение классическим ходом.

Основные элементы конькового хода

Тренировочный этап (5 лет обучения)

Период начальной специализации (1–2 год обучения)

Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Углубленное в классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок).

Изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Период углубленной специализации (3–5 года обучения)

Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами;

Совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище.

Техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

3.1.3.2. Психологическая подготовка

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

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

вербальные (словесные) — лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

комплексные — всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряжение и специальные.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря 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.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива (группы обучающихся).
7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.
8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
9. Создание жестких условий тренировочного режима.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей — проводимой в течение всего года, и специальной — к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшение действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящей соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В переходном (восстановительном) периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция и преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

Во вводной части тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части тренировочного занятия — методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части тренировочного занятия — совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

Рекомендации А. Голдберга о некоторых направлениях психологической подготовки

Шаг первый

Начинайте психологическое воздействие с первого занятия.

Обучение методом психологического воздействия не должно быть связано с кризисными ситуациями. Учите постоянно своих атлетов концентрироваться и отвлекаться от посторонних воздействий, а также избегать ошибок и преодолевать возможное напряжение.

Шаг второй

Научите атлетов концентрироваться.

Концентрация — основа предварительного обучения, способность фокусировать свое внимание на наиболее важных вещах и не замечать все остальное. Обучайте, объясняя два последовательных действия: фокусировать свое внимание на чем-нибудь определенном, а затем спокойно вернитесь в исходное состояние.

Шаг третий

Не обвиняйте спортсменов в отсутствии концентрации.

Каждый атлет концентрируется перед выполнением какого-либо действия. Проблема в том — как? Если ваш спортсмен выполняет движение не достаточно эффективно, то, возможно, он концентрируется не на тех вещах. Не говорите атлету: «Концентрируйся», а укажите точно на что он должен обратить внимание.

Шаг четвертый

Практикуйте концентрацию ежедневно.

Учите ваших атлетов в процессе занятий концентрировать свое внимание и возвращаться в исходное состояние. Постоянное повторение поможет овладеть этой возможностью.

Шаг пятый

Учите пониманию взаимосвязей умственных и физических действий.

Помогите атлетам понять, что различие в лучшем и худшем исполнения движения прежде всего определяются собственным программированием действия и мыслями о нем.

Команды мозга определяют действия мышц и их координацию, расслабление и скорость сокращения.

Шаг шестой

Учите различию между практикой и возможной реализацией мысленных команд.

При хорошо выполненном движении атлет не думает о нем, а автоматически реализует свои усилия. При нечетком выполнении спортсмен сомневается, слишком много думает, как выполнить движение, анализирует, оценивает и действует слишком зажато.

Шаг седьмой

На занятиях напоминайте спортсмену, что он подготовлен к работе, должен расслабиться и выполнять упражнение.

Для достижения этой цели вы ставите перед спортсменом одну или две задачи для концентрации, не более. Сужая поле концентрации, спортсмен имеет больше шансов выполнять движение автоматически.

Шаг восьмой

Будьте осторожны с собственными приказами: «Ты должен, ты обязан и т. д.»

Такой саморазговор может приводить к излишнему напряжению.

Шаг девятый

Преподайте две главные причины стресса.

Мысли атлета о соревновании, результате, болельщиках не приводят к успеху. Так же не вспоминать прошедшие соревнования, поражения и победы, уровень подготовленности соперников, родителей, условия соревнований и т. д.

Шаг десятый

Учите спортсмена концентрироваться на одном, на том, что он способен контролировать.

Вы должны всегда учить атлета концентрироваться только на возможных контролируемых действиях.

Шаг одиннадцатый

Учите спортсмена думать конкретно по правилу «здесь и сейчас».

Легче управлять стрессом и избежать психологической перегрузки, если вы конкретно мыслите о настоящей ситуации. Отрицательные воспоминания о поражениях, а также предвкушение предстоящих побед не принесут психологической устойчивости. Опора на собственную силу и скорость, а также контроль непосредственно «сейчас и здесь».

Шаг двенадцатый

Учите спортсмена контролировать свое зрение и слух.

Учите спортсмена видеть только, что позволяет ему быть спокойным и уверенным, слушать только то, что не тревожит. Если что-либо раздражает атлета, необходимо переключиться на что-нибудь нейтральное

Шаг тринадцатый

Поощряйте определенные предсоревновательные ритуалы.

Помогите спортсмену разработать несложные, удобные и компактные предсоревновательные ритуалы. Они помогут атлету не обращать внимания на раздражающие воздействия и избежать беспокойства, так как они знакомы ему и могут проводиться в любом месте соревнований.

Шаг четырнадцатый

Поощряйте желание спортсмена бороться с самим собой.

Сосредоточение спортсмена на возможности превзойти соперника обычно ведет к отрицательному стрессу. Лучше концентрироваться на своих действиях, т. е. настраиваться на улучшении собственного результата и выступлении наилучшим образом.

Шаг пятнадцатый

Помогайте спортсменам концентрировать свое внимание на том, что должно случиться.

Обычно победители перед соревнованиями думают о том, что должно случиться, в то время как проигравшие боятся, как бы чего не случилось. Поощряйте спортсменов, если они меняют свои мысли, при размышлениях «что если...». Практикуйте совместный анализ того, как спортсмены готовились и что получили в результате.

Рекомендации А. Голдберга по привитию спортсменам адекватной самооценки

Личные и командные результаты напрямую зависят от того, как спортсмены оценивают лично себя. Ваши атлеты будут учиться быстрее, повышать спортивные результаты и иметь меньше проблем в тренировке, если вы поможете им более оценивать себя.

Шаг первый

Уважайте спортсменов.

Уважайте ваших атлетов, и они будут уважать вас. Если они вас уважают, они с удовольствием будут учиться у вас и достигать выдающихся результатов ради вас. Ругайте их только при достаточном основании- тогда они не будут бояться вас и полюбят спорт.

Шаг второй

Избегайте сравнений.

Слишком часто тренеры делают ошибку, сравнивая отлетов из одной и той же команды. Такие сравнения вызывают у спортсменов чувство недовольства и порождают не здоровую конкуренцию внутри команды. Если вы желаете сравнивать спортсменов, то лучше делать это на позитивном примере.

Шаг третий

Осознавайте вашего атлета как личность.

Если вы видите в своем спортсмене не только человека с определенными физическими задатками и если атлет знает, что вы заботитесь о нем как о человеке, он всегда вознаградит вас высокой мотивацией, старанием и хорошими результатами.

Шаг четвертый

Не затрагивайте чувства собственного достоинства спортсмена при анализе результатов.

Когда спортсмены снижают свои результаты или сильно проигрывают, они не становятся в меньшей степени людьми. Они нуждаются в поддержке. Если же тренер будет выражать негативные взгляды, в последующем спортсмены будут иметь неприятности в соревнованиях.

Шаг пятый

Поощряйте спортсменов, не угрожайте им.

Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены перешли на следующий уровень мастерства, призывайте их к успеху. Поощряйте их и дайте им понять, что вы верите в успех, это позволит им больше верить в себя. Угрозы потенциально уменьшают чувство собственного достоинства и настроят атлетов на неправильные отношения с вами.

Шаг шестой

Знайте личные проблемы ваших спортсменов — это позволит вам развить лучшие отношения с ними.

Когда ваши спортсмены приходят с личными проблемами на тренировку, не рассматривайте это как помеху к работе. Вместо этого используйте шанс, чтобы узнать спортсмена лучше и, возможно, помощь ему. Если вы сочувствуете их трудностям, то автоматически поднимаете их чувство собственного достоинства.

Шаг седьмой

Обсуждайте.

Будьте прямы, открыты и честны в ваших отношениях с атлетами. Дайте им понять, что вы знаете, что происходит. Если вы рассержены или расстроены поведением спортсмена, позвольте ему знать непосредственно. Не ожидайте, что они сами догадаются о вашем состоянии, обсудите непосредственно с ними, и они в будущем будут делать то же самое.

Шаг восьмой

Слушайте.

Способность слушать — основа взаимоотношений. Способ помочь атлету чувствовать себя лучше — слушать, когда он говорит о себе. Не планируйте, как ответить спортсмену, просто спокойно слушайте.

Шаг девятый

Сопереживайте вместе о спорстменом.

Нет ничего более приятного, чем знание того, что человек, которого вы уважаете понимает вас. Сочувствуйте вашим спортсменам, кода они приходят к вам со своими проблемами. Смотрите на проблемы их глазами. Обсуждение с сочувствием — ключевой инструмент, чтобы поднять чувство собственного достоинства в ваших атлетах.

Шаг десятый

Признание успехов.

Признание успехов — тоже один из способов сильной мотивации. Каждый день давайте спортсменам понять, что вы постоянно оцениваете их. Даже простые фразы «хорошо сделаны», «удачно выполнено» или просто «приятно видеть тебя сегодня» — один из способов дать почувствовать спортсменам, что работать с вами приятно. Это все достаточно просто, но может по- новому повернуть тренировочный день спортсмена.

Шаг одиннадцатый

Будьте положительны.

Ничего хорошего не будет от вашего отрицательного отношения к различным вещам. Позитивная тренерская работа более эффективна, чем негативная. Принижение ваших атлетов не дает им возможности почувствовать себя хорошо, да и вам не прибавит хорошего отношения.

Шаг двенадцатый

Не теряйтесь при ошибках. Исправляйте их конструктивно.

Учите спортсменов, что ошибки и неудачи — необходимая часть процесса обучения, а не причина впадать в уныние и растерянность. Объясните им, что они имеют дело с проявлением риска, и не всегда это заканчивается благополучно. Просто объясните им, что они сами должны стараться избегать ошибок.

Шаг тринадцатый

Хвалите спортсмена, критикуйте группу.

Когда спортсмен совершил ошибку, не выводите его перед всей группой. Объясните всей группе возможные ошибки в этой ситуации без названия определенных имен, но если атлет действительно сделал что-либо хорошее, похвалите его перед строем. Если вам необходимо критиковать кого-либо, лучше сделать это в индивидуальной беседе.

Шаг четырнадцатый

Имейте высокое чувство собственного достоинства.

Если вы хотите, чтобы ваши атлеты имели высокое чувство собственного достоинства, убедитесь, что вы сами обладаете таким качеством. Это не означает, что вы должны относиться к спортсменам со снисхождением или панибратства. Вы всегда должны оставаться самим собой, и это будет лучим фактором вашей тренерской карьеры.

Примерный план психологической подготовки к соревнованиям

Общая психологическая подготовка к соревнованиям

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности
		Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований.
2.	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия
4.	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико — синтетического мышления и критичности ума
		Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления
		Развитие творческого мышления
5.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания
		Развитие выдержки и самообладания
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к гонке
		Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнования
7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию

№п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобилизации психофизического потенциала для достижения высокого результата	Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнованиях, особенно о противниках.
		Уточнение данных о собственной готовности.

		Определение цели и формирование мотивов участия в соревновании.
2.	Совершенствование способности управлять своими действиями, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования	Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнованиях с использованием методов регуляции психического состояния и
		моделирования будущего соревнования
		Оптимизация способов настройки непосредственно перед стартом
3.	Создание оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед гонкой и в ходе гонки	Устранение или ограничение всякого рода негативных влияний, на эмоциональное состояние спортсмена
		Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно-психического напряжения, времени и места их применения
		Определение наиболее целесообразных форм информирования спортсмена в ходе гонки

Планом могут предусматриваться средства и методы решения частных задач, организационно-методические указания и их решению и сроки выполнения.

В примерном плане психологической подготовки не приводятся средства решения частных задач, так как их сложно обобщать и для каждого спортсмена они должны подбираться индивидуально с привлечением специалистов-психологов.

3.1.3.3. Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора по спорту и судьи по лыжным гонкам и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение — у обучающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласовано учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. План работы:

- Знания, навыки, обязанности обучающихся тренировочных групп согласно инструкторской и судейской практики.
- Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.
- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
- Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп 1–2-го года обучения.
- Проведение учебно-тренировочных занятий в группах НП и УТ 1–2-го года обучения. Проведение занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.

План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный план подготовки лыжника с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

3.1.3.4. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Лыжный спорт оказывает разностороннее положительное влияние на организм, способствует улучшению физического развития, закаливанию организма, укреплению здоровья. В процессе занятий лыжным спортом приобретаются ценные прикладные навыки, совершенствуются все двигательные качества, и прежде всего выносливость, воспитываются настойчивость, смелость, находчивость.

В результате систематических тренировок повышается работоспособность, улучшается работа сердечно-сосудистой системы и дыхательных органов, развиваются основные группы мышц. Этому способствуют благоприятные условия занятий: свежий воздух, солнечные лучи, живописная зимняя природа и др. Лыжные прогулки являются прекрасным средством активного отдыха.

Лыжные гонки относятся к циклической работе, переменной интенсивности большой (5–10 км) и умеренной (15, 30, 50, 70 км) мощности. Во время прохождения дистанции нагрузка на организм определяется протяженностью и профилем трассы, особенностями метеорологических условий и степенью скольжения, скоростью движения, а также технической подготовленностью спортсмена. Современная подготовка в лыжном спорте (лыжные гонки) характеризуется длительными и интенсивными тренировками. Как правило, они проводятся на протяжении многих часов в сложных погодных условиях и сопровождаются значительными энергозаратами. При составлении режима дня лыжников особое внимание обращается на обеспечение необходимых условий для отдыха и восстановления работоспособности, рациональное питание и соблюдение правил личной гигиены.

Питание лыжников-гонщиков должно иметь углеводистую ориентацию. Калорийность суточного рациона — 65–73 ккал на 1 кг веса тела.

При составлении пищевых рационов для юных лыжников можно ориентироваться на следующие данные. У лыжников 16 лет при напряженной тренировке в соревновательном периоде суточный расход энергии составляет 3619 ккал, а на 1 кг веса тела — 54,8 ккал. При этом специфические энергозатраты, обусловленные спортивной тренировкой, равны 1066 ккал.

Суточная потребность в основных пищевых веществах следующая (г/кг веса тела): белки — 2–2,3; жиры — 1,9–2,1; углеводы — 9,5–11. Пищевой рацион следует обогащать витаминами С, В2,В, и РР. Рекомендуется пятикратный прием пищи в сутки.

Для питания на дистанции применяются различные питательные смеси. Питательные пункты при лыжных гонках на 50 км организуются на 20–25-м, 30–35-м, 40–45-м километрах на пологих спусках, где движение лыжников облегчается.

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

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 С, души ниже 20 С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10 — 15 мин рекомендуется принимать через 30 — 60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50–60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2–4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающие и восстановительное средство — эвкалиптовые ванны (50–100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани — сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 С и относительной влажности 10- 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30–35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) — не более 20–25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90–100 С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может

быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150–160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45–60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12…+15 С).

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

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием — разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 — 10 мин, после средних — 15 — 20 мин, после максимальных — 20 — 25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым. Теплым (температура воздуха 22–26 С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
- перед массажем необходим теплый душ, после него — не очень горячая ванна или баня;
- руки массажиста должны быть чистыми. Ногти коротко подстриженными;
- спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслабленны;
- темп проведения приемов массажа — равномерный;
- растирания используются по показаниям и при возможности переохлаждения;
- после массажа необходим отдых 1–2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

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

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
- необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
- продолжительное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
- при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита (таблица 8) используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Компливит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Суточная потребность организма лыжника-гонщика в витаминах

Витамины, мг	Этап углубленной тренировки	
C	150	– 200
B	3,4	– 3,8
B2	3,8	– 4,3
B6	6,0	– 7,0
B12	0,005	– 0,006
B15	150	– 180
PP	30	– 35
A	3,0	– 3,2
E	10 — 20	

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминный препарат «Вивантол», «Кобабамид» (кофермент витамина B12) и некоторые другие.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (левзея), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2–3 недели. Дозировка определяется индивидуально. На основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

Психологические средства восстановления

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

3.1.3.5. Участие в спортивных соревнованиях

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта лыжные гонки следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2–3	3 — 6	6–8	9–10
Отборочные	—	2–3	4–5	5–6
Основные	—	—	2–3	3–4

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в

индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта лыжные гонки;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта лыжные гонки;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

3.1.4. Другие виды спорта и подвижные игры

Общеразвивающие упражнения подразделяются на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта.

В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы — отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т. п.). Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, спортивных игр, и др.). Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид — лыжные гонки. Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития ловкости, координации движений и быстроты — спортивные игры (баскетбол, футбол) и т. д.

Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие. Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники.

Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений увеличиваются, и они способствуют развитию специальных качеств.

Упражнения для развития выносливости:

Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).

Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).

Гребля (байдарочная, народная, академическая).

Плавание на средние и длинные дистанции.

Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

Упражнение для развития силы:

Упражнения с отягощением собственным весом: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; б) подтягивание на перекладине и кольцах; в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); г) лазание по канату без помощи ног; д) приседание на одной и двух ногах; е) поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке — в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т. д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т. п.

Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации лыжников и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого лыжника индивидуально).

Упражнения для развития быстроты:

Бег на короткие дистанции (30–100 м).

Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т. п.) и с разбега.

Беговые упражнения спринтера.

Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития ловкости:

Спортивные игры.

Элементы акробатики.

Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.

Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости:

Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).

То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

Упражнения для развития равновесия:

Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре.

То же на повышенной опоре.

То же на неустойчивой (качающейся) опоре.

Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.

Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Для развития скоростно-силовых качеств применяются различные прыжки и прыжковые упражнения — многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т. п.). Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например, прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см и т. п. Возможно применение различных амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах. Скоростно-силовым упражнением можно считать и имитацию в подъем с палками и без палок.

Из перечисленных групп и примерных упражнений составляются комплексы. При этом необходимо учитывать, что условия выполнения упражнении могут изменить его направленность и конечный эффект от применения. Так, бег с высокой скоростью по ровному участку (по дорожке) развивает скорость, а бег в гору способствует развитию силы мышц.

Спортивные и подвижные игры

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом — на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в

некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приемами и тактическими действиями — по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

3.2. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

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.

Общие требования безопасности

К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале зале, время тренировок.

При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.
2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

Требования безопасности во время занятий

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

Требования безопасности при аварийных ситуациях

1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
9. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.
10. При получении обучающимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования техники безопасности по окончании занятий.

1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
11. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

12.Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

3.3. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки

3.3.1. Этап начальной подготовки

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного лыжника. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств лыжника.

Организм человека — единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного лыжника на данном этапе.

Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным *(лат.* pubertas) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юных лыжника должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание быстроте, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки.

На этапе начальной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных лыжников. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключающими натуживание и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса.

Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки.

Одной из центральных задач этапа начальной спортивной подготовки является овладение базовыми элементами техники лыжных гонок. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих лыжников основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в избранном виде спорта.

Структура годичного цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода.

Структура и содержание годичного цикла, как правило, подчинены к учебному режиму школьника. Наибольший объем тренировочной работы планируется на период школьных каникул. Это приводит к выделению своеобразных микро- и мезоциклов в период каникул. Если в период осенних, зимних и весенних каникул тренировочные микроциклы имеют продолжительность 7–10 дней, то в период летних каникул это 2–3 мезоцикла, близких по продолжительности к месячной. Очень часто подготовка в период каникул строится с учетом пребывания юных лыжников в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий в микроцикле может значительно увеличиваться. Как правило, проводятся 2-разовые тренировочные занятия (не считая утренней зарядки) в течение дня, что резко увеличивает объем тренировочной работы в этот период.

Во-первых, в период каникул отсутствует «школьная» нагрузка, которая в условиях современной напряженной программы общеобразовательной школы создает значительный фон психического и физического утомления. Следовательно, в период каникул есть все основания увеличить тренировочную нагрузку.

Во-вторых, увеличение объема тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового метода. Тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления и сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками и т. п.). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок.

Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе или клубе. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельности юных лыжников является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации обучающихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в лыжнихы гонках.

Общий объем учебных часов в годичном цикле подготовки на этапе начальной спортивной подготовки постепенно возрастает.

Основные задачи этапа и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

3.3.2. Тренировочный этап

Тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности лыжника. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

К началу тренировочного этапа основы техники лыжных гонок должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности лыжника. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки лыжника активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Переход к тренировочному этапу у многих лыжников связан с началом подготовки в новых условиях. Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2-разовые в течение дня тренировочные занятия, то есть порядка 8–12 тренировочных занятий в недельном микроцикле. Происходит значительное увеличение общего объема учебных часов.

Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специально-подготовительную фазы. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что лыжник, завершая подготовку на тренировочном этапе, должен выполнить норму «Кандидат в мастера спорта» ЕВСК.

Основной задачей технической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов:

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

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

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

Основные задачи этапа и преимущественная направленность тренировки:

До 2 лет:

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

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, но в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

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

Свыше 2 лет:

- совершенствования техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

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

3.4. Программный материал для практических занятий

3.4.1. Этап начальной подготовки

Этап начальной подготовки решает следующие задачи путем применения подводящих упражнений:

- овладение лыжами как снарядом;
- развитие чувства сцеплением лыж со снегом;
- обучение динамическому равновесию.

Для овладения техникой передвижения на лыжах ставятся следующие *задачи*:

1. Научить чувству лыж.

13. Научить динамическому равновесию.

14. Научить отталкиванию палками.

15. Научить отталкиванию лыжами.

16. Научить согласованной работе рук и ног, в различных стойках.

17. Научить сознательно, контролировать движения и управлять ими.

Подводящие упражнения:

1. Подготовительные упражнения для овладения лыжным инвентарем и освоения со снежной средой
2. Поочередное поднимание лыж и повороты носков и пяток в стороны;

18. Передвижение приставными шагами вправо, влево;

19. Простейшие повороты на месте: переступание махом, прыжком;

20. Ходьба: ступающим шагом среди кустарника, по целине, зигзагом;

21. Подъемы «лесенкой» ступающим шагом, спуски в различных стойках с переносом тела с ноги на ногу, повороты переступанием.

Для решения поставленных задач используются следующие упражнения:

1) скрестные махи носком и пятками лыж;

2) повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж;

3) передвижение приставными шагами;

4) передвижение в колонне шагом по рыхлому снегу;

5) на пологом коротком спуске происходит обучение спускам в высокой, основной, низкой стойках и стойке отдыха;

6) спуски с переносом веса тела с ноги на ногу и подниманием поочередно носков лыж;

7) спуски с переходом на параллельную лыжню;

8) поворот переступанием после выката;

9) спуски на одной ноге.

10) Необходимо научить:

- отталкиваться палками (в зависимости от скольжения выбрать участок лыжни с нужным уклоном);
- одновременному бесшажному ходу, отработать постановку палок на снегу на месте;

а) принять позу (имитация окончания толчка палками), чтобы центр тяжести проходил через пятки, туловище наклонено вперед до горизонтали, а руки составляют прямую линию с палками;

б) обучить постановке палок в движении под острым углом (следить за наклоном и параллельностью палок);

в) акцентировать внимание на работе туловища;

г) передвижение одновременным бесшажным ходом с попеременными толчками рук, при этом следить за работой туловища, наклоняясь только вперед.

12) обучение отталкиванию лыжами и правильному переносу веса тела с лыжи на лыжу:

а) ходьба полушагом при большом наклоне туловища, руки опущены и расслаблены, палки вперед, поперек и ниже колен;

б) ходьба полушагом с полумахом рук, держа палку за середину;

в) исходное положение как во 2-м упражнении, но палки одеты за темляки сзади. Во время движения постепенно увеличивать длину выпада, в пределах допустимого пытаться приподнимать туловище и заканчивать толчок коленом и стопой, постепенно переходя на отталкивание руками. Кроме этих упражнений можно использовать: коньковый ход, самокат, бег на лыжах с поворотом под уклон.

13) После изучения техники скользящего шага приступают к овладению согласованности движений рук и ног:

а) бег на лыжах, держа палку за середину;

б) бег на лыжах, держа палки ниже петель — внимание постановке палок и согласованию;

в) тоже держа палки за концы, но без активного отталкивания;

г) передвижение переменным 2-шажным ходом под уклон, затем на равнине и пологих подъемах.

Обучение одновременному бесшажному ходу:

Упражнение 1. ИП — стойка ноги почти прямые и расставлены на ширину ступни, руки слегка согнуты в локтях и вынесены вперед, кисти немного выше головы. Имитация хода на месте (без палок) — одновременное отталкивание руками с энергичным наклоном туловища вперед до положения параллельно опоре, руки при этом выпрямлены вдоль туловища. Затем мах руками вперед с выпрямлением туловища и возвращение в ИП. Не допускать приседаний, равномерно распределять массу тела на обе ноги.

Упражнение 2. Повторить упр.1 с фиксацией положения туловища в моменты начала и окончания толчка руками — в начале оно выпрямлено, а к концу отталкивания наклонено до горизонтального к опоре положения. Обратить внимание на амплитуду колебаний туловища — до 80°. Перед началом толчка руками полезно слегка приподняться на носки, чтобы прочувствовать навал туловища.

Упражнение 3. Повторить упр.1 с небольшим продвижением вперед. При имитации одновременного толчка руками и наклоне туловища вперед сделать небольшой прыжок на двух ногах вперед. Обратить внимание на то, чтобы при выпрямлении туловища и выносе рук немного податься вперед с небольшим перемещением массы тела на носки.

Упражнение 4. Повторить упр.3 с лыжными палками, подчеркивая амплитуду колебания туловища при постановке и отрыве палок от опоры.

Упражнение 5. Повторить упр.1 с имитацией граничных поз начала фазы I — скольжение без отталкивания и фазы II — скольжение с отталкиванием. Зафиксировать положение туловища, рук и ног при окончании толчка руками и перед началом отталкивания.

Упражнение 6. Повторить упр.5 с лыжными палками, подчеркивая начало фазы I отрывом палок сзади от опоры, а начало фазы II постановкой палок впереди на опору. Сохранять полную амплитуду колебания туловища. При махе руками вперед палки держать кольцами назад, к себе.

Обучение попеременному двухшажному ходу

Задача 1.1. — совершенствовать устойчивое скольжение на одной лыже.

Средства обучения:

передвижение скользящим шагом без палок под уклон и на равнине с сохранением одноопорного скольжения;

то же с учетом числа шагов при прохождении отрезков 30–50 м;

коньковый ход под уклон 2–3;

спуски со склонов с выполнением различных заданий.

Методические указания:

1) Упражнения выполнять в переменном темпе и ритме.

2) Стремиться к устойчивому скольжению на одной лыже и плавному переносу массы тела.

Задача 1.2. — обучить толчку ногой и научить синхронно, делать маховые движения ногами и руками.

Средства обучения:

отталкивание лыжей на месте из и. п. выпада, масса тела на толчковой ноге, находящейся сзади и слегка согнутой; отталкиваться в направлении вперед-вверх, одновременно выпрямляя ногу в коленном суставе (с опорой на две палки и без опоры);

маховые маятникообразные движения правой (левой) ногой вперед-назад из и. п. стойки лыжника с опорой на палки, масса тела на левой (правой) лыже;

по окончании фазы свободного скольжения на левой ноге вынос махом правой ноги на выпад и плавный перенос на нее массы тела (переступание) с последующим скольжением и синхронной сменой рук и возврат в и. п.;

то же, но с правой ногой в качестве опорной;

то же слитно вначале на пологом склоне, затем на равнине;

передвижение скользящим шагом с акцентом на отталкивании поочередно вначале правой ногой, затем левой;

скользящий шаг в пологий подъем 2–3 ° с акцентированным движением рук при прохождении ими линии бедер;

бег на лыжах (8–10 м) при держании палок ниже петель с переходом на скользящий шаг с прокатом на одной лыже на равнине, в подъем 2–3°.

Задача 2 — обучить попеременному двухшажному ходу с использованием палок.

Задача 2.1. — научить активному отталкиванию палками.

Средства обучения:

одновременный бесшажный ход под небольшой уклон и на равнине с поочередным отталкиванием двумя палками и одной (правой, левой);

передвижение попеременным двухшажным ходом в подъем 2–3° с акцентом на толчках палкой в момент постановки ее на снег.

Методические указания:

При отталкивании одновременно двумя руками палки ставить на снег у креплений лыж.

При отталкивании одной рукой палка ставится на снег на уровне каблука. При этом масса тела должна быть больше сосредоточена на разноименной, несколько выдвинутой лыже (создается жесткая система передачи усилий).

Задача 2.2. — отрабатывать согласованность движений ногами и руками.

Средства обучения:

передвижение скользящим шагом с размахиванием руками, держащими палки за середину;

то же, но с захватом палок ниже петель и периодической постановкой их на снег, согласуемой с движением ног (без активных толчков руками);

бег на лыжах с небольшим прокатом (палки держать ниже петель) и акцентированием внимания на выносе, постановке палок и своевременном начале толчка рукой (сразу с постановкой палки на снег) в подъем 2–3 °;

передвижение попеременным двухшажным ходом без активных толчков руками.

Методические указания:

Для согласования работы рук и ног надо отталкиваться палками вначале неактивно и передвигаться по лыжне в подъем 2–3 °.

Вынос руки вперед должен совпадать с выдвижением разноименной ноги.

Задача 3 — совершенствовать технику хода в целом.

Средства совершенствования:

передвижение попеременным двухшажным ходом с различной скоростью на учебной лыжне и на пересеченной местности;

передвижение под уклон 2–3° на равнине скоростным вариантом одновременного одношажного хода с толчком ногой и активным отталкиванием одноименной рукой (другую палку взять под мышку);

то же, но с чередованием толчков правой и левой ногой и рукой;

чередование скоростного варианта одновременного одношажного хода с отталкиванием одной, правой или левой, рукой (3–5 циклов) и попеременного двухшажного хода (3–5 циклов).

Методические указания: Повышать эффективность толчков ногами и руками (контролируя силу и быстроту, направление и завершенность), использовать скольжение на лыже.

От занятия к занятию, увеличивать частоту шагов, добиваясь оптимального соотношения длины и частоты.

Учить обучающихся видоизменять технику, сообразуясь с состоянием лыжни (мягкая, твердая, ухабистая) и рельефом местности.

Выполнять все перечисленные упражнения необязательно: необходимо принимать во внимание уровень подготовленности обучающихся. Некоторые обучающиеся сразу осваивают ход в целом, и тогда эти упражнения рекомендуются для уточнения и закрепления деталей хода.

Обучение одновременному двухшажному ходу

Задача 1 — научить обучающихся согласовывать движения ног и рук.

Средства обучения:

имитация одновременного двухшажного хода по разделениям на три счета из и. п., в котором оказывается лыжник после толчка руками: на счет «раз» сделать шаг правой (левой) ногой руки с палками энергичным махом вынести вперед (кольцами к себе), на счет «два» сделать следующий шаг (нижние концы палок продолжают движение вперед, на счет «три» оттолкнуться палками (обозначить толчок) и приставить толчковую ногу к опорной;

слитная имитация хода;

слитное выполнение хода под уклон 2–3° с активным отталкиванием руками.

Методические указания. Обучение синхронному выполнению движений ног и рук здесь облегчено, поскольку обучающиеся уже овладели скоростным и основным вариантами одношажного хода.

Задача 2 — совершенствовать технику хода в целом.

Средства совершенствования:

ход под уклон, на равнине, в пологий подъем при различном состоянии снежного покрова;

ход с разной скоростью движения.

Методические указания.

Обратить внимание на законченность толчков ногами и руками, на ритм движений.

При подсчете «раз, два» следует произносить более протяжно, «три» — короче.

3) Следует рекомендовать обучающимся повторно выполнять скоростной и основной варианты одновременного одношажного хода.

Обучение одновременному одношажному ходу

Задача 1 — научить обучающихся согласовывать движения ног и рук.

Средства обучения:

имитация скоростного варианта одновременного одношажного хода на два счета из и. п., создающегося после толчка палками: на счет «и» — шаг правой (левой) ногой и вынос рук с палками махом вперед (кольцами к себе); на счет «раз» — толчок руками (обозначить) и приставление толчковой ноги к опорной;

то же на лыжне с уклоном 2–3 и на равнине в медленном темпе. Ход выполнять слитно.

Методические указания.

При выполнении хода по разделениям более точно выделить фазы.

Перед изучением хода повторить одновременный бесшажный ход, обращая внимание на активное и законченное отталкивание руками.

Задача 2 — совершенствовать технику хода в целом.

Средства обучения:

выполнение хода под уклон, на равнине, при различном состоянии снежного покрова и с разной скоростью;

прохождение отрезков 50–100 м одношажным ходом (с общего старта);

выполнение хода (движение по дуге) в сочетании с поворотом переступанием.

Методические указания.

1) Обращать внимание на необходимость одновременно выносить руки махом (палки кольцами к себе) и делать мах переносной ноги, на законченность толчков ногами и чередование шагов с левой и правой ноги, на выполнение толчков руками при активном участии туловища, на правильный ритм движений и согласование их с дыханием.

Подъемы на лыжах. Последовательность обучения:

- Скользящим шагом;
- Скользящим бегом;
- Ступающим шагом;
- «лесенкой»;
- «елочкой»;
- «полуелочкой».

Способы изучаются целостным методом. Вначале на пологих склонах с хорошей лыжней, затем на более сложных участках.

При обучении способам подъемов обращается внимание на уверенную работу палками и угол постановки палок, а также следить за длиной скользящего шага в зависимости от крутизны подъема. При подъемах «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой» прежде всего, необходимо обратить внимание на выбор способа подъема в зависимости от условий.

Обучение способам спусков на лыжах проводится одновременно с изучением способов подъемов. Начальное обучение спускам проводится на открытых, ровных, пологих склонах. Обучение начинают с основной стойки. В начале обучающиеся принимают позу на месте, без движения, а затем поочередно спускаются с горы в прямом направлении. Важно следить за правильным распределением веса тела, учитывая, что на гоночных лыжах, без креплений каблука, устойчивое равновесие увеличивается при несколько большем давлении на пятку, чем на носки. Затем переходят к обучению спускам в косом направлении, усложняют рельеф склона. Для обучения спуску в низкой стойке обучающиеся в начале принимают позу стойки на месте, затем спускаются с пологого склона. При этом обращается внимание на полное сгибание ног, в тазобедренном и коленном суставах. В процессе изучения основной и низкой стоек обучающиеся овладевают их вариантами: «стойки отдыха» и «аэродинамической». Последней изучается высокая стойка.

Обучение торможению: «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Обучение поворотам на месте и в движении.

3.4.2. Тренировочный этап

Переходы с одного лыжного хода на другой

- без промежуточного скользящего шага;
- через один промежуточный скользящий шаг;
- через два промежуточных скользящих шага.

Коньковые способы лыжных ходов

- одновременный полуконьковый ход;
- одновременный двухшажный коньковый ход;
- одновременный одношажный коньковый ход;
- попеременный двухшажный коньковый ход;
- коньковый ход без отталкивания руками.

Обучение одновременному полуконьковому лыжному ходу

Задача1 — научить обучающихся отталкиванию ногой отведением со сгибанием ее.

Средства обучения:

имитация и. п. для начала выведения маховой ноги вперед в сторону: стоя обозначить скольжение на почти выпрямленной левой ноге, туловище слегка наклонено вперед, кисти рук на уровне головы;

ботинок слегка согнутой в коленном суставе правой ноги подвести к левому, а пяточную часть правёй лыжи завести скрестно над скользящей (левой) ногой;

из и. п. для выполнения упр. 1 одновременно с наклоном туловища вперед и обозначением отталкивания руками выведение маховой (правой) ноги вперед — в сторону на выпад (угол отведения носка лыжи к направлению движения — 16–24 °) и возвращение в и. п.;

то же, но при выведении маховой (правой) ноги вперед — в сторону на выпад сгибание ее в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах и постепенное перенесение части массы тела лыжника с опорной ноги с имитацией отталкивания руками (наклон туловища — до 35°) — подфаза 1 фазы 3 полуконькового хода;

при спуске наискось активное отталкивание нижней лыжей из и. п. для выполнения упр. 1;

отталкивание ногой отведением при спуске прямо под уклон 2–3 ° и на равнине.

Методические указания. При выполнении всех приведенных упражнений добиваться точности принятия и. п. отталкивание ногой отведением имитировать без палок, стоя на правой и левой лыже. Лыжник не должен переносить массу тела на толчковую ногу полностью. При выполнении упр. 4 и 5 опорная нога согнута, и отталкивание другой ногой, скользящей на внутреннем канте, закан-чивать полным отведением и активным разгибанием ее в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Упр. 4 и 5 надо выполнять на хорошей лыжне.

Задача 2 — научить обучающихся сочетать отталкивание ногой с работой рук.

Средства обучения:

повторение упр. 2, применяемого при решении первой задачи;

полуконьковый ход под уклон 2–3 °, на равнине в медленном темпе без активного отталкивания руками;

то же с активным отталкиванием руками.

Методические указания. Упр. 2 и 3 вначале выполнять. на лыжне, проложенной на косогоре (2–3 °). Контролировать начало отталкивания руками с отведением маховой ноги вперед-в сторону на выпад. И. п. для начала работы рук:

они вынесены вперед-вверх на уровень глаз и согнуты в локтевых суставах под углом 90 — 100°. Палки на снег ставить под углом 70–80°. Отталкивание руками начинать за счет активного наклона туловища, руки сохраняют удерживающее положение (суставы «блокированы»). При наклоне туловища под углом 30–35° отталкиваться руками, разгибая их в плечевых и локтевых суставах. Кисти рук проходят на уровне коленных суставов.

Задача 3 — совершенствовать технику хода в целом.

Средства совершенствования:

передвижение полуконьковым ходом с различной интенсивностью под уклон, на равнине, в пологий подъем;

то же со сменой через каждые 8–10 циклов толчковой ноги (левая, правая, левая и т. д.);

чередование полуконькового и одновременного бесшажного ходов, хронометраж при повторном прохождении отрезков 100–150 м с соревновательной скоростью.

Методические указания. Обучающиеся должны сохранять ритм передвижения при смене толчковой ноги. данные хронометража доводить до сведения обучающихся. Целесообразно включить передвижение полуконьковым ходом с более длинными палками (выше плеч) и определить оптимальную длину палок для каждого спортсмена.

Очень важно на данном этапе обучения следить за правильностью выполнения упражнения, так как неверный двигательный навык в дальнейшем очень сложно исправить.

Обучение одновременному двухшажному коньковому лыжному ходу

Задача 1 — научить спортсменов согласовывать работу ног и рук.

Средства обучения:

имитация одновременного двухшажного конькового хода по разделениям на два счета из и. п., при котором обозначено скольжение на левой (правой) лыже: лыжник стоит на левой (правой) согнутой ноге с отведенным в сторону под углом 16–24 ° носком лыжи, подтянув к ней вторую лыжу, носок которой отведен в сторону под углом 16–24 °, кисти рук лыжника на уровне бедра левой (правой) ноги, туловище наклонено вперед; на счет «и» — отталкивание левой (правой) ногой, вынос другой ноги махом вперед в сторону и постепенный перенос на нее массы тела с одновременным выносом

полусогнутых рук вперед (обозначить скольжение на одной лыже); на счет «раз — обозначение отталкивания руками, отталкивание правой (левой) ногой и плавный перенос массы тела на левую (правую) лыжу, руки сзади;

то же при движении под уклон 2–3 °;

слитная имитация хода;

то же на равнине, на подъеме крутизной 2–6 °.

Методические указания. Упр. 1 и 2 вначале выполнять без лыжных палок. Палки ставить в снег (кольцами к себе) не одновременно: раньше ставить на снег палку, одноименную толчковой ноге, в данном случае левую.

Задача 2 — совершенствовать технику хода в целом.

Средство совершенствования — передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом на различных подъемах.

Методические указания. Начинать изучение цикла хода следует с изучения отталкивания левой и правой ногой. Угол отведения в сторону носка лыжи при отталкивании ногой к ее кантование изменять с учетом крутизны подъема, жесткости трассы.

Обучение одновременному одношажному коньковому лыжному ходу

Задача 1 — научить обучающихся согласовывать работу ног и рук.

Средства обучения:

имитация по разделениям на два счета из и. п., когда обозначено свободное скольжение на согнутой левой (правой) ноге с отведением в сторону на 16–24° носком лыжи, другая нога подтянута к опорной и носок лыжи также повернут в сторону на 16–24°, согнутые в локтевых суставах руки вынесены вперед; на счет «раз» — отталкивание левой (правой) ногой с выносом другой ноги махом вперед в сторону и постепенным переносом на нее массы тела лыжника, сочетающееся с имитацией одновременного отталкивания руками (кисти рук проводятся несколько выше коленного сустава), на счет «и» обозначение свободного скольжения на правой (левой) лыже — вынос палок (кольцами к себе) согнутыми в локтевых суставах руками, принятие и. п. для выполнения счета «раз»;

то же при движении под уклон 2–3 °;

слитная имитация хода;

то же на равнине, на подъеме 2–6

Методические указания. Сначала имитировать ход (упр. 1–2) без лыжных палок. Толчок руками (короткий) начинать с навала туловища на палки.

Задача 2 — совершенствовать технику хода в целом.

Средства совершенствования:

передвижение одновременным одношажным коньковым ходом с различной скоростью на равнине и подъемах различного профиля;

передвижение при тех же условиях поочередно одновременным одношажным и двухшажным коньковыми ходами.

Методические указания. В фазе свободного одноопорного скольжения выносить руки вперед и готовить ногу к отталкиванию (группироваться) следует плавно. С целью определения эффективности одновременных одношажного и двухшажного коньковых ходов целесообразно периодически проводить хронометраж скорости на одних и тех же участках дистанции.

Обучение попеременному двухшажному коньковому лыжному ходу

Задача 1 — *научить спортсменов согласовывать работу ног и рук.*

Средства обучения:

имитация хода по разделениям на два счета из и. п., когда обозначено скольжение на левой (правой) согнутой ноге с отведенным в сторону на 16–24° носком лыжи, другая нога подтянута к опорной ноге и носок лыжи повернут в сторону на 16–24 °, правая (левая) рука вынесена вперед, левая (правая) сзади, туловище наклонено вперед; на счет «раз» — отталкивание левой (правой) ногой с постепенным переносом массы тела на правую (левую) лыжу и обозначение отталкивания правой (левой) рукой, вынос левой (правой) руки вперед; на счет «Два» — то же с другой ноги;

то же при движении на равнине;

слитная имитация хода;

то же на подъеме 3–8 °;

преодоление подъема 8–12 ° «елочкой» с попеременной работой рук. Методические указания. Упр. 1 и 2 вначале выполнять без палок. Отталкиванию ногой должен предшествовать подсед (группировка). При выполнении упр. 4 активно отталкиваться нижней лыжей с ребра и выносимую вперед руку с палкой ставить сзади опорной ноги.

Задача 2 — *совершенствовать технику хода в целом.*

Средства совершенствования:

передвижение попеременным коньковым ходом в подъемы различной крутизны;

передвижение в подъемы различной крутизны поочередно попеременным коньковым ходом и одновременным двухшажным и одношажным коньковыми ходами.

Методические указания. Повышать эффективность толчков ногами и руками, контролируя силу, направление и завершенность их.

Обучать спортсменов согласованно работать ногами и руками в вариантах коньковых ходов можно начинать в бесснежный этап подготовки. В это время спортсмены могут выполнять упражнения, используемые при решении первых задач, но не передвигаясь на лыжах, а имитируя варианты коньковых ходов.

Обучение коньковому лыжному ходу без отталкивания руками

Поскольку обучающиеся освоили коньковый ход без отталкивания руками, являющийся подводящим упражнением при освоении отталкивания ногой, необходимо научить их передвигаться этим ходом в более низкой стойке с махами и без махов руками (в группировке) с большей скоростью (5–8 м/с).

Методические указания. Вначале совершенствуют коньковый ход с махами руками, добиваясь законченности толчков ногами и длительного скольжения на опорной ноге. Научившись сохранять равновесие при скольжении на одной лыже, можно переходить к совершенствованию техники конькового хода без махов руками. Но предварительно нужно научиться группироваться на месте. Сначала занятия проводить на склонах крутизной 2 — 4 °, затем на более крутых. Использовать ход также для поддержания высокой скорости на площадке выката после спуска.

Переходы с одного конькового лыжного хода на другой

Изучение целостных двигательных навыков и их совершенствование в более сложных условиях.

Не следует перегружать урок большим количеством учебных задач, как правило, это приводит к распределению внимания у лыжников и, как следствие, к возникновению большого количества ошибок. Не следует предлагать обучающимся новый материал, пока предыдущие движения не будут достаточно хорошо усвоены.

3.5. Воспитательная работа

Спорт — это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов. Лыжные гонки являются одним из самых трудных видов спорта, поэтому спортсмен должен твёрдо усвоить, что он встретится с большими трудностями. Формируя у спортсменов отношение к лыжным гонкам как к мужественному и по-своему прекрасному виду спорта, но требующему больших физических напряжений, не надо бояться, что это отпугнёт желающих заниматься лыжными гонками. Для подростков и юношей как раз характерно стремление проявить себя в трудных условиях, испытать свои физические возможности. Скорее, надо опасаться того, что при встрече с трудностями спортсмен окажется психологически неподготовленным к их преодолению. Нужно напомнить, что именно психологическая неподготовленность к преодолению трудностей является одной из причин медленного роста спортивного мастерства или вообще ухода из лыжного спорта.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку, за исключением тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Воспитывать сознательное отношение к делу, организованность, ответственность должна сама организация тренировочного процесса.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера, его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к ученикам,
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе,
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, традиций и коллективных форм поведения.

Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена — выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в коллективе, отстранение от соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома — на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Особое место в воспитательной работе с юными лыжниками должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у юного лыжника выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности лыжника, его личностные качества.

Психологическая подготовка — воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Для целенаправленного формирования психики юного лыжника тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки — физическую, техническую и теоретическую. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а так же способности произвольно управлять собой в условиях соревнований. Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля — это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоком уровнем желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, независимо от ее исхода. Успешность психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация.

3.6. Организация тренировочных сборов

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

4. Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля — в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля — на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся лыжными гонками на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; — положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Врачебный (медицинский) контроль

Главная задача врачебного контроля — обеспечение правильности и эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм обучающихся. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания обучающихся.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям лыжными гонками и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — фельдшером ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Обучающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется

допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям — осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Педагогический контроль

Педагогический контроль — процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм обучающихся с целью повышения эффективности тренировочного процесса.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее важным направлениям:

1.) степень усвоения техники двигательных действий;

уровень развития физических качеств;

уровень освоения программного материала.

К методам педагогического контроля относятся: анкетирование обучающихся; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий; регистрацию функциональных и других показателей; тестирование различных сторон подготовки.

Контроль за технической и физической подготовленностью существляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

4.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям

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

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- 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) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- 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;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- 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 обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

4.2. Требования к освоению Программы по этапам подготовки

Требования к результатам реализации Программы:

- *на этапе начальной подготовки*: основ правильной техники и правил безопасности; общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития лыжных гонок в стране и за рубежом, о спортивной гигиене лыжника. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- *на тренировочном этапе*: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление обучающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах

многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

Этап начальной подготовки:

1. Обучающиеся должны у*меть:*

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины и частоты шагов, выполнять строевые упражнения, соблюдать правильную осанку, выполнять различные упражнения в равновесии;

Играть в подвижные игры с метаниями, прыжками, иметь элементарные навыки владения мячом и применять их при организации самостоятельных занятий;

Проходить дистанцию на лыжах 2–3 км, уметь выполнять приемы подъемов и спусков, быстро стартовать.

Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей

Этап учебно-тренировочный

Контрольные упражнения и соревнования:

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

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

Обучающиеся 3–4-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 13–16 стартах на дистанциях 3–5 км (девушки) , 5–10 км (юноши).

Обучающиеся 5-го года: Принять участие в 19–20 стартах.

Обучающиеся 1–2-го года должны уметь:

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины и частоты шагов, выполнять строевые упражнения, соблюдать правильную осанку, выполнять различные упражнения в равновесии;

Играть в подвижные игры с метаниями, прыжками, иметь элементарные навыки владения мячом и применять их при организации самостоятельных занятий;

Проходить дистанцию на лыжах 3–10 км, уметь выполнять приемы подъемов и спусков, быстро стартовать.

Применять различные виды лыжных ходов для преодоления дистанции;

Подбирать лыжный инвентарь, мази и парафины;

Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей по ОФП, СФП и технической подготовке.

Обучающиеся 3-го года должны уметь:

Выполнять переходы с одного лыжного хода на другой.

Оценивать готовность к соревнованиям и свои возможности с учетом эмоционального фактора.

Вырабатывать постановку дыхания в процессе занятий лыжным спортом.

Иметь 2 разряд.

Обучающиеся 4-го года должны уметь:

Использовать наиболее полно при передвижении на лыжах внешние и внутренние силы;

Уметь дифференцировать движения (по усилиям, темпу, амплитуде) при передвижении с различной интенсивностью;

Распределять силы на дистанции, а также принятия старта, финиширование и выборе места и способа обгона на дистанции;

Разрабатывать тактический план на соревнованиях и его реализовать.

Обучающиеся 5-го года должны уметь:

Разрабатывать тактический план и его реализовать.

Выбирать наиболее правильные способы прохождения сложных участков дистанции, изменять степень интенсивности их прохождения.

Проходить дистанцию с ориентацией на график конкретных участников (равных по силам, более сильных и др.)

Оказать первую помощь при переломах, обморожениях.

Эффективно применять весь арсенал технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.

Использовать весь арсенал средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.

Выполнить 1 разряд.

4.4. Методические указания по организации аттестации обучающихся

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

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

4.5. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, 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.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

определение уровня общей и специальной физической подготовленности,

определение технической подготовленности.

уровень спортивного мастерства.

участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, СДЮСШОР, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы 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)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 15,3 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин. 20 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 44 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 24 мин. 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин. 30 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 42 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 23 мин. 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

5. Перечень информационного обеспечения Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Интернет-ресурсы

Официальный сайт федерации лыжных гонок России [Электронный ресурс] URL: http://www.flgr.ru/

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: http://www.minsport.gov.ru/

Официальный сайт международной федерации лыжных гонок (FIS) [Электронный ресурс] URL: http://www.fis-ski.com/

Литература

1. Абрамов Ю.А., Анучин В.П. и др. – «Лыжный спорт». М., «ФиС». 1989г.
22. Антонова О.Н. Лыжная подготовка (методика преподавания): Учебное пособие для студентов средних педагогических заведений / Антонова О.Н., Кузнецов В.С. - М.: Академия, 1999.
23. Аграновский М.А. – «Лыжный спорт», М., «ФиС», 1986г.
24. Аникин Н.П. – «Лыжные гонки», М., «ФиС», 1971г.
25. Березин Г. В. – «Лыжный сорт», М., «Просвещение», 1973г.
26. Бутин И.М. – «Лыжный спорт / Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений - М: Академия, 2000 - 386с
27. Веденеев В.П. – «С чего начинается лыжны», М., «ФиС», 1983г.
28. Гребенщиков И.П. – «Лыжи. Массовое руководство по лыжному спорту», М., «Физкультура и туризм», 1985г.
29. Донской Д.Д. – «Специальные упражнения лыжника-гонщика», М., «ФиС», 1988г.
30. Донской Д.Д., Гросс Х.Х – «Техника лыжника-гонщика», М., «ФиС», 1981г.
31. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов - М.: Физическая культура, 2005. - 320 с.
32. Манжосов В.Н. и др. – «Лыжный спорт», М., «Высшая школа», 1979г.
33. Матвеев Э.М. - «Лыжный сорт», ФиС, 1975г.
34. Матвеев Л.П. – «Теория и методика физической культуры», М., «ФиС», 1991г.
35. Миненков Б.В. – «Лыжи и здоровье», М., «ФиС», 1981г.
36. Кожокин В.Ф. – Тактика гонщика, ФиС, 1970г., №1, с.15.
37. Кожокин В.Ф – Тактическое рациональное распределение сил в лыжных гонках. ТиП, 1969г., №12,с.5
38. Копс К.К. – «Упражнения и игры лыжника», М., «ФиС», 1979г.
39. Покацкий А.Г., Бомин В.А. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах. Улан-Удэ, 2014.
40. Преображенский В.С. – «Все о лыжах и лыжне», М., «Молодая гвардия», 1985г.
41. Раменская Т.И. Юный лыжник (учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков). - М.: СпортАкадем- Пресс, 2004.