

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

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
ЧУДО СДЮСШОР «Нефтяник»  
Протокол №1  
«28» сентября 2021г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ЧУДО  
СДЮСШОР «Нефтяник»  
С. В. Урсан  
«28» сентября 2021г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»  
на 2021-2022 учебный год**

Возрастная адресация: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Составлена, в соответствии с приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г №196 и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2019г № 250

г.Сургут  
2021г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на спортивно-оздоровительном этапе отделения лыжных гонок Частного учреждения дополнительного образования специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва «Нефтяник».

Программа составлена в соответствии с приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г № 196 и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2019г № 250, с учетом основных положений 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».

Программа дополнительного образования на спортивно-оздоровительном этапе отделения лыжных гонок ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

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.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которыми можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствует развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается

приток крови к работающим мышцам, увеличивает их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно возрастает жизненный объем легких (ЖЕЛ). Через легкие лыжника проходит от 40 до 100 л воздуха за 1 минуту, что увеличивает максимальное потребление кислорода в среднем на 1,5 - 2 литра.

Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корректируя двигательные координации через импульсы, поступающие от периферических отделов зрительного и вестибулярного анализаторов. Это дает возможность лыжнику точно приспособлять свои движения к рельефу местности и скорости, быстро заменяя одни динамические стереотипы на другие.

Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют изменению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

Занятия лыжными гонками проходят на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Кроме того, организм активно очищается от шлаков, вовремя передвижения на лыжах активизируются выделительные системы.

При правильной организации и методике обучения, лыжным гонкам занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулирует познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия лыжными гонками.

#### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

##### Учебные:

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий;
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

##### Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;

- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать специальные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

#### Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному краю;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и лыжными гонками;
- воспитывать духовно-нравственные качества поведения в коллективе.

#### СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ содержит учебный материал по следующим разделам:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- контрольные и контрольно-переводные испытания.

#### ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ:

Продолжительность занятия - до 2 часов

Периодичность в неделю – 2 - 4 раза

Количество часов в неделю – до 6 часов

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию. 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.

Зачисление и отчисление учащихся производится на основании Положения о приеме на обучение и отчислении ЧУДО СДЮСШОР «Нефтяник».

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста. При превышении норм предельных низких температур проведение занятий на открытой местности не допускается, данные занятия проводятся в спортивном зале, с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

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.).

#### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

*в области теории и методике 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.

Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;
- ведение здорового образа жизни;
- соблюдение мер предосторожности и правил поведения;
- успешного участия в соревнованиях;
- оказания первой медицинской помощи.

## **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);
- одношажный 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 колеи, расположенных параллельно друг другу.

«Классические» лыжные ходы подразделяются на одновременные и попеременные, по способу отталкивания палками. 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 отдельным 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 равняется 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.

### **Структура системы многолетней подготовки**

Период освоения программы – 1 год.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 7 лет.

Максимальный возраст - 11 лет (по году рождения).

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.

### Наполняемость групп

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки (час./нед.)
Спортивно-оздоровительный	весь период	7	15	25	6

Тренировочный процесс организуется в течение календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 42 недели.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

### 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.

### **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 также 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 обучения.

### **План теоретической подготовки спортивно-оздоровительного этапа**

#### **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.

### **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.

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 спортивно-оздоровительном 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 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.

### **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.

### **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, видеоманитофонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитирование;
- 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

### **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.

### **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 сопряженные и специальные.

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

*Специальными* методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных, 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-преподаватель 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-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя 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.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффективных 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-преподавателя 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 - совершенствуются 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.

### **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	Развитие интенсивности и устойчивости внимания

	при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	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 соревнования, 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 соревнования 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.

#### 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	Спортивно-оздоровительный этап
Контрольные	2-3
Отборочные	-
Основные	-

*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.

### **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 упражнения 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.

### **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 учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном 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.

Учебно-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.
2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.
3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
6. Во избежание потерь 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.
2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.
3. 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.
2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

## **Программный материал для практических занятий**

**Спортивно-оздоровительный этап подготовки** решает следующие задачи путем применения подводящих упражнений:

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

Для овладения техникой передвижения на лыжах ставятся следующие задачи:

1. Научить чувству лыж.
2. Научить динамическому равновесию.
3. Научить отталкиванию палками.
4. Научить отталкиванию лыжами.
5. Научить согласованной работе рук и ног, в различных стойках.
6. Научить сознательно, контролировать движения и управлять ими.

Подводящие упражнения:

1. Подготовительные упражнения для овладения лыжным инвентарем и освоения со снежной средой
2. Поочередное поднятие лыж и повороты носков и пяток в стороны;
3. Передвижение приставными шагами вправо, влево;
4. Простейшие повороты на месте: переступание махом, прыжком;
5. Ходьба: ступающим шагом среди кустарника, по целине, зигзагом;
6. 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.

11) 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.

12) 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 почувствовать 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 скольльзящим 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 скольльзящим 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 выдвиганием 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, соотносясь 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.

### **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 твердо 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 Учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Воспитывать сознательное отношение к делу, организованность, ответственность должна сама организация учебно-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-преподаватель-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя 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-преподавателя 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-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренера-преподавателя. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, 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-преподаватель 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-преподавателю 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 также 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 уровне 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.

### **Система контроля и зачетные требования**

Осуществление комплексного контроля учебно-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 учебно-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 учебно-тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся лыжными гонками на этапах многолетнего учебно-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 учебно-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 учебно-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 производится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений.

### **Педагогический контроль**

Педагогический контроль - процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм обучающихся с целью повышения эффективности учебно-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;
- 2) уровень развития физических качеств;
- 3) уровень освоения программного материала.

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

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется 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.

### **Требования к освоению Программы**

*На спортивно-оздоровительном этапе 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-преподавателя 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.

### **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 используются специализированные упражнения.

### **Спортивно-оздоровительный этап подготовки**

1. Обучающиеся 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 2–3 км, уметь выполнять приемы подъемов и спусков, быстро стартовать.

Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

### **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 учебно-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, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на данном этапе в полном объеме).

### **Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на дополнительную предпрофессиональную программу**

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 базовый уровень сложности дополнительной предпрофессиональной программы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься лыжными гонками, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление 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.

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

Комплектование групп, а также планирование учебно-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, города 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 базового уровня сложности дополнительной предпрофессиональной программы**

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)

## **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.
2. Антонова О.Н. Лыжная подготовка (методика преподавания): Учебное пособие для студентов средних педагогических заведений / Антонова О.Н., Кузнецов В.С. - М.: Академия, 1999.
3. Аграновский М.А. - «Лыжный спорт», М., «ФиС», 1986г.
4. Аникин Н.П. - «Лыжные гонки», М., «ФиС», 1971г.
5. Березин Г. В. - «Лыжный спорт», М., «Просвещение», 1973г.
6. Бутин И.М. - «Лыжный спорт / Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений - М: Академия, 2000 - 386с
7. Веденеев В.П. - «С чего начинается лыжны», М., «ФиС», 1983г.
8. Гребенщиков И.П. - «Лыжи. Массовое руководство по лыжному спорту», М., «Физкультура и туризм», 1985г.
9. Донской Д.Д. – «Специальные упражнения лыжника-гонщика», М., «ФиС», 1988г.
10. Донской Д.Д., Гросс Х.Х – «Техника лыжника-гонщика», М., «ФиС», 1981г.
11. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов - М.: Физическая культура, 2005. - 320 с.
12. Манжосов В.Н. и др. - «Лыжный спорт», М., «Высшая школа», 1979г.
13. Матвеев Э.М. - «Лыжный спорт», ФиС, 1975г.
14. Матвеев Л.П. - «Теория и методика физической культуры», М., «ФиС», 1991г.
15. Миненков Б.В. - «Лыжи и здоровье», М., «ФиС», 1981г.
16. Кожокин В.Ф. - Тактика гонщика, ФиС, 1970г., №1, с.15.
17. Кожокин В.Ф - Тактическое рациональное распределение сил в лыжных гонках. ТиП, 1969г., №12,с.5
18. Копс К.К. – «Упражнения и игры лыжника», М., «ФиС», 1979г.
19. Покацкий А.Г., Бомин В.А. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах. Улан-Удэ, 2014.
20. Преображенский В.С. - «Все о лыжах и лыжне», М., «Молодая гвардия», 1985г.
21. Раменская Т.И. Юный лыжник (учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков). - М.: СпортАкадем-Пресс, 2004.