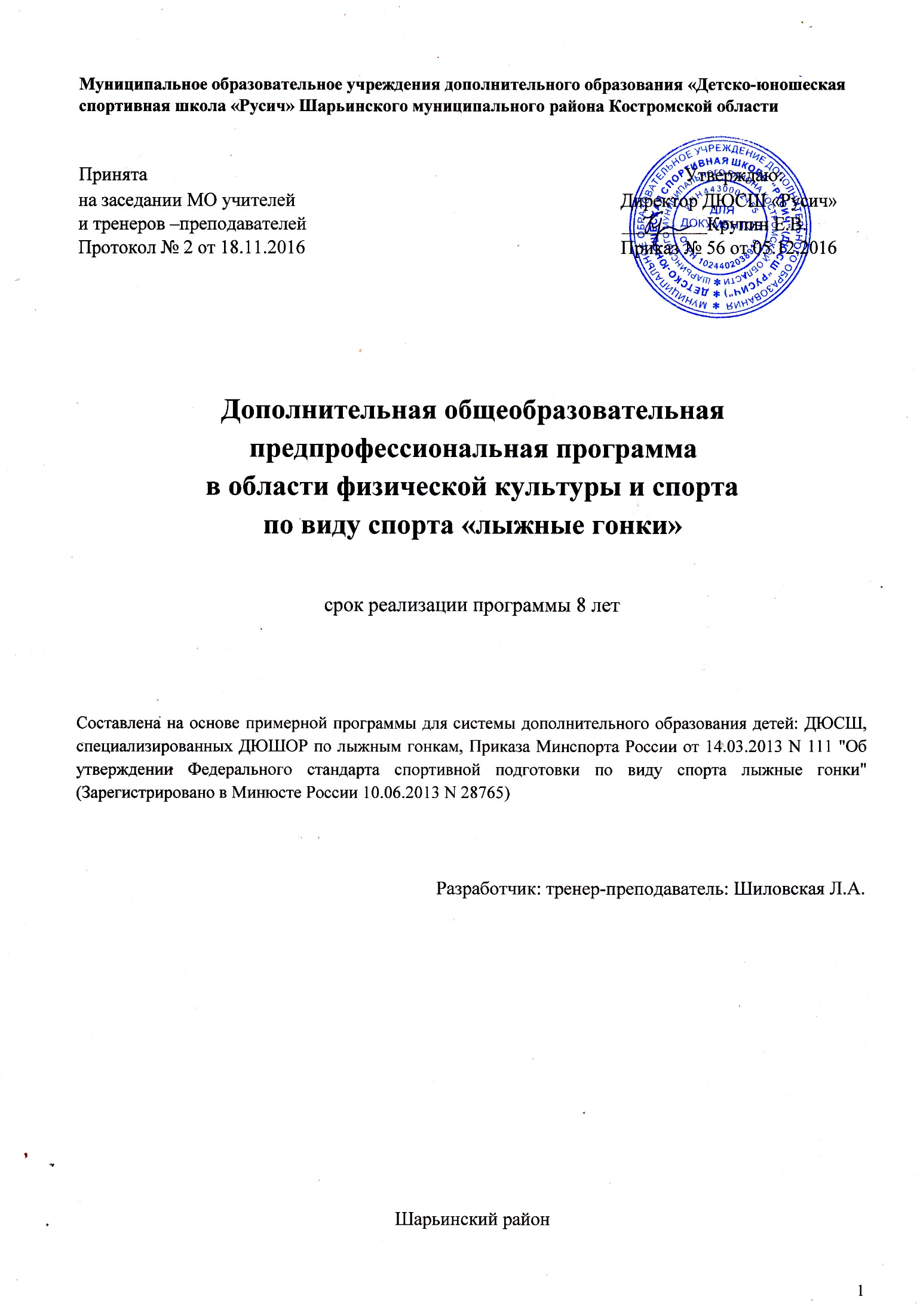
****

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по лыжным гонкам (далее-Программа) составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, специализированных ДЮШОР по лыжным гонкам; федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки Приказ №111 Минспорта России от 14 марта 2013г. и в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

При разработке дополнительной предпрофессиональной программы в сфере физической культуры и спорта по лыжным гонкам были использованы следующие нормативные документы: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждённые приказом Министерства физической культуры и спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №730;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Лыжные гонки - гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально

подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.). Относятся к циклическим видам спорта. Олимпийский вид спорта с 1924 года.

Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись на территории современной Норвегии в 1767 году. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце XIX — начале XX вв. во многих странах появились национальные лыжные клубы. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). В 2000 FIS насчитывала 98 национальных федераций.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки лыжников гонщиков. Дополнительная предпрофессиональная программа «Лыжные гонки» предназначена для детей с девятилетнего возраста. Срок реализации программы до 8 лет. Формой проведения занятий по программе дополнительного образования детей «Лыжные гонки» являются учебно-тренировочные занятия продолжительностью от 2 до 4 академических часов 3-6 раз в неделю в зависимости от этапа подготовки.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных лыжников-гонщиков и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе предоставлено содержание работы в учреждении дополнительного образования детей на двух этапах: начальной подготовки срок реализации программы до 3 лет, учебно-тренировочном - срок реализации программы до 5 лет.

Цель реализации программы дополнительного образования детей «Лыжные гонки» заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической

подготовленности и укреплению здоровья учащихся; - подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации; - воспитание смелых, волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов; - подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного лыжника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников- гонщиков на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных задач:

* содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической

подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

- подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации;

* воспитание смелых, волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов; - подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

Результатом реализации программы дополнительного образования детей «Лыжные гонки» является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

* в группах начальной подготовки являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.
* в учебно-тренировочных группах - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований.

Формами подведения итогов реализации программы дополнительного образования детей «Лыжные гонки» являются соревнования и сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

Результатом реализации Программы является:

**На этапе начальной подготовки (НП):**

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья спортсменов;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Продолжительность этапа -3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

*Основными задачами подготовки являются***:**

* укрепление здоровья;
* привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнении из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр; • овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
* воспитание черт спортивного характера;
* формирование должных норм общественного поведения;
* выявление задатков, способностей и спортивной одаренности **на тренировочном этапе (Этапе спортивной специализации):**
* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки; - формирование спортивной мотивации; -укрепление здоровья спортсменов.

Группы формируются из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основными задачами подготовки являются *(начальная специализация):*

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

*(углубленная специализация):*

-. совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;

* воспитание специальных физических качеств;
* повышение функциональной подготовленности; - освоение допустимых тренировочных нагрузок;
* накопление соревновательного опыта.

## Режим учебно-тренировочной работы и требования по физические и технические подготовки (лыжи)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Возрос т**  **(лет)** | **Период обучения**  **(лет)** | **Минимальная**  **наполняемость**  **групп (чел.)** | **Максимальная**  **наполняемость**  **групп (чел.)** | **Максимальный**  **объем учебно**  **-**  **тренировочной**  **нагрузки (час/нед)** | **Методические рекомендации МС от**  **12.05.2014 № В.М-04-**  **10/2554,**  **Приказ Минспорта России от 14.03.2013 №111 «Об**  **утверждении федерального**  **стандарта по виду спорта лыжные гонки»** |
| Начальной подготовки (НП) 2-3 года | 9-10 | 1-й год | 15 | 30 | 6 | Зачисляются все желающие.  Стабильность состава обучающихся 70%. |
|  |  |  |  |  |  | Выполнение программы по ОФП и СФП |
| 11-12 | 2-й год | 14 | 24 | 9 | Стабильность состава обучающихся 70%. Выполнение программы по ОФП и СФП. |
| 13-14 | 3-й год. | 12 | 24 | 9 | Выполнение программы по ОФП и СФП. II-III юношеские разряды. |
| Учебно-тренировочный  (УТ)  5 лет | 14-15 | 1-й год | 12 | 20 | 12 | 1-й юношеский разряд |
| 15-16 | 2-й год | 11 | 20 | 14 | 1-й юношеский -3-й взрослый 50 % |
| 16-17 | 3-й год. | 11 | 16 | 16 | 2-3 спортивные разряды  50 % |
| 17-18 | 4-й год. | 10 | 16 | 18 | 1-2 спортивные разряды  50% |
| 17-18 | 5-й год. | 10 | 14 | 20 | 1-спортивный разряд |
| ***Присвоение разрядов:*** *КМС – с 15 лет, МС – с 17 лет* | | | | |  |  |

**Формы учебно-тренировочных занятий:**

* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
* работа по индивидуальным планам,
* медико-восстановительные мероприятия,
* тестирование и медицинский контроль,
* участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах,
* инструкторская и судейская практика учащихся.

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап  спортивной специализации) | |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 57 - 62 | 52 - 57 | 43 - 47 | 28 - 42 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 18 - 22 | 23 - 27 | 28 - 32 | 28 - 42 |
| Техническая подготовка (%) | 18 - 22 | 18 - 22 | 18 - 22 | 23 - 27 |
| Тактическая, теоретическая психологическая подготовка (%) | - | - | 5 - 7 | 5 - 7 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5 - 1 | 1 - 3 | 3 - 4 | 5 - 6 |

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| соревнований | Этап НП | | Этап Т (СС)) | |
| до года | свыше  года | До двух лет | Свыше Двух лет |
| Контрольные | 2 - 3 | 3 - 6 | 6 - 8 | 9 - 10 |
| Отборочные | - | 2 - 3 | 4 - 5 | 5 - 6 |
| Основные | - | - | 2 - 3 | 3 - 4 |

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки (**Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

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

## Перечень тренировочных сборов

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

## Годовой учебный план–график распределения учебных часов на этапах подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № п/ п | Содержание учебной программы | ***Всего часов в неделю на этапах подготовки*** | | | | | | |  |
| **6** | **9** | **12** | **14** | **16** | **18** | **20** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 8 | 10 | 12 | 20 | 24 | 24 | 26 |
| 2 | Медицинский контроль и диспансеризация | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | Соревнования и контрольные испытания (зачеты) | 5 | 10 | 12 | 16 | 18 | 18 | 20 |
| 4 | Инструкторская и судейская практика | 5 | 6 | 10 | 8 | 8 | 8 | 14 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | 5 | 10 | 6 | 10 | 12 | 14 | 18 |
| 6 | Физическая подготовка:  ВСЕГО  Из них: --- ОФП  --- СФП и СТП | 215 | 320 | 436 | 500 | 574 | 652 | 718 |
| 115 | 170 | 222 | 240 | 280 | 342 | 400 |
| 100 | 150 | 214 | 260 | 294 | 310 | 318 |
|  | Всего часов за год (40 нед) | **240** | **360** | **480** | **560** | **640** | **720** | **800** |
| При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы из | | | | | | | | | | |

расчета 40 недели в ДЮСШ (4 недели – спортивно-оздоровительный период, 8 недель – по индивидуальному плану).

Основные формы обучения: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические и занятия по индивидуальным планам.

**Организационно-методические особенности многолетней подготовки юных лыжников гонщиков**

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

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

1. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
2. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: и; года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
3. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.
4. Строгое соблюдение постепенности в процессе использован тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занята с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена. Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитан тех физических качеств, которые в данном возрасте активно развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организм возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические: возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

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

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

**Общие требования безопасности**

К занятиям по лыжным гонкам допускаются дети школьного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по лыжным гонкам должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила проведения, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

* обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20º С;
* травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
* потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок; - травмы при падении во время спуска с горы.

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

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру преподавателю.

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

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**Требования безопасности перед началом занятий**

Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре ниже -10º С должна применяться специализированная одежда.

Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме. **Требования безопасности во время занятий**

Соблюдать интервал при движениях на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с гор – не менее 30 м.

При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

Следить друг за другом и немедленно сообщить преподавателю о первых же признаках обморожения.

Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или свободной обуви.

**Требование безопасности в аварийных ситуациях**

При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

При первых же признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

**Требования безопасности по окончании занятий**

Проверить по списку наличие всех обучающихся.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

**Общие требования безопасности**

К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медосмотр и инструктаж по охране труда.

Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

* травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
* травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
* травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
* обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжным гонкам при ветре

более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20º С;

* травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию; - проведение соревнований без разминки.

Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей виду соревнований, сезону и погоде.

При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

О каждом несчастном случае с участниками соревнований немедленно сообщить руководителю спортивных соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**Требования безопасности перед началом соревнований**

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующей сезону и погоде.

Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

Провести разминку.

**Требования безопасности во время соревнований**

Начинать и заканчивать соревнования только по сигналу (команде) судьи соревнований.

Не нарушать правила проведения соревнований.

При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

**Требование безопасности в аварийных ситуациях**

При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

При получении травмы участникам соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований, медицинскому работнику и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

**Требования безопасности по окончании соревнований**

Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

Снять спортивную одежду и обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## Периоды годового плана учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочный процесс на отделении лыжных гонок планируется на основе изложенных в данной программе учебных материалов.

Программа предусматривает организацию и проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий по теоретическому и практическому разделам.

Годовой план учебно-тренировочных занятий состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

**Подготовительный период**  *Задачи подготовительного периода:*

1. приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая

атлетика, гимнастика и т. д.);

1. дальнейшее развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технической подготовки лыжников;
2. дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, приобретения новых

теоретических знаний;

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще подготовительный и специально-подготовительный. Первый из них должен быть продолжительным, чем второй, особенно у лыжников младшего возраста

На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

В ходе специально-подготовительного этапа соотношение общих и специальных средств подготовки изменяется до соотношения 30 к 70 %, а основными средствами подготовки служат специальные упражнения на снегу.

Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, однако не по всем параметрам, повышается прежде всего абсолютная интенсивность специально подготовительных упражнений и участие в соревнованиях. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет обще-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объема нагрузок.

В период тренировки в спортивном лагере, когда проводятся двух-трехразовые тренировки в день большое значение имеет распределение направленности нагрузок. Основные занятия (одно в день), если они не направлены на развитие выносливости, должны проводиться на фоне восстановленной и повышенной работоспособности. Дополнительные занятия могут проходить на фоне неполного восстановления работоспособности.

Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер: в тренировочном дне (утром - малая, днем – большая, вечером - средняя), в тренировочной неделю (две волны: каждая из одного-трех дней со средней нагрузкой, одного – двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой). При планировании занятий в недельном цикле следует через 2-3 тренировочных дня включать день отдыха. В повторении недельных циклов (микроциклов), после двух недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной, или уменьшенной нагрузкой.

**Соревновательный период** (1 января по 15 апреля) *Задачи соревновательного периода:*

1) дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; 2) изучение, закрепление и совершенствование техники;

3) совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются учебно-тренировочные занятия, приближенные к соревнованиям. Однако в отдельные дни недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости. В группах старшего возраста, при увеличении продолжительности соревновательного периода, необходимо в большей степени расширять объем средств общей подготовки путем включения промежуточных мезо циклов (три-шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода.

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях.

## Переходный период

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Однако он не должен быть более 1.5-2 месяцев.

*Задачи переходного периода:*

1. сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;
2. обеспечить активный отдых занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;
3. устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. В то же время в этот период тренировочный процесс не должен прерываться: должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным макроциклом тренировки. Это позволит начать новый макроцикл тренировки с более высоких позиций, чем предыдущий.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. Если же спортсмен не получал достаточных нагрузок: недостаточно тренировался в подготовительном периоде, мало выступал в соревнованиях, то тренировка в переходном периоде строится как в подготовительном периоде, т.е. после соревновательного идет сразу подготовительный период следующего макроцикла.

В процессе многолетней тренировки юных лыжников необходимо учитывать закономерности физического развития детского организма, т.е. роста силы, выносливости, быстроты, координационных способностей и функциональных возможностей различных систем организма.

## Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

**этап начальной подготовки *Задачи и преимущественная направленность тренировки***:

укрепление здоровья;



привитие интереса к занятиям лыжным спортом;

приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного

применения упражнении из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр; овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений; воспитание черт спортивного характера; формирование должных норм общественного поведения; выявление задатков, способностей и спортивной одаренности



.

**Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** |  | **Год** | |
| **1-й** |  | **2-3-й** |
| **Теоретическая подготовка** | |  |  | |
| 1 | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.  Лыжный спорт в России | 3 |  | 3 |
| 2 | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обуви | 6 |  | 3 |
| 3 | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по  лыжным гонкам | 3 |  | 4 |
| 4 | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по  лыжным гонкам | 5 |  | 10 |
| **Итого** | | **17** |  | **20** |

**Программный материал:**

**Теоретическая подготовка**

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

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнование Соревнования юных лыжников.

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

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

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. **3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.** Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.

Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. **4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.** Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двушажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов.

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

**Практическая подготовка**

1. **Общая физическая подготовка.**

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

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

1. **Специальная физическая подготовка.**

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

1. **Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода. **4.**  **Контрольные упражнения и соревнования.**

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

## Специальная физическая подготовка Классический стиль

К изначальному «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колей. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный, попеременно двушажный и бесшажный ходы. Наиболее распространены попеременный двушажный ход (применяется на подъѐмных участках и отлогих склонах, а при очень хорошем скольжении — и на подъѐмах средней крутизны (до 5°) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъѐмах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).

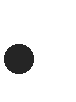
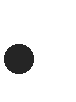
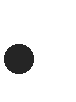
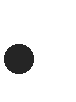
## Свободный стиль

«Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода». Коньковые способы передвижения широко используются с 1981 г., когда финский лыжник Паули Сиитонен, которому тогда было уже за 40, впервые применил его в соревнованиях-В гонке на 55 км и выиграл. Наиболее распространены одновременный двушажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъѐмах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъѐмах до 10-13°).

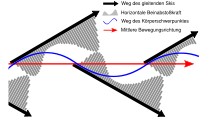
**Коньковый ход** — один из способов перемещения на лыжах. Изначально применялся в беговых лыжах для прохождения поворотов, для подъѐма в гору (подъѐм «ѐлочкой») и как специальное подготовительное упражнение при изучении и совершенствовании техники классического попеременного двушажного хода. В горных лыжах коньковый ход используется для разгона. Действия лыжника при передвижении коньковым ходом напоминают движения конькобежца — отсюда и пошло название хода. Первым применил коньковый ход на соревнованиях в Швеции выдающийся шведский лыжник Гунде Сван. С 80-х годов XX века коньковый ход в лыжных гонках (и в биатлоне) используется для преодоления всей дистанции на соревнованиях, где это разрешено правилами.

Специалисты выделяют следующие виды конькового хода:

одновременный двушажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, полу коньковый ход, попеременный двушажный коньковый ход.



**Техника**



Отталкиваясь внутренним ребром одной из лыж назад в сторону (скользящий упор), лыжник переносит вес тела на другую скользящую лыжу, и движения повторяются с другой ноги, отталкивание выполняется со скользящей лыжи. В отличие от классических ходов остановки лыжи в циклах хода нет. При передвижении этим ходом активно работают и руки, отталкивание происходит одновременно или попеременно в согласовании с ритмом работы ног. Возможны варианты и без отталкивания руками (с махами рук и без них). На ровных участках трассы толчок руками чаще всего выполняется одновременно, а на подъемах — в зависимости от крутизны (одновременно или попеременно). Полу коньковый ход (отталкивание многократно одной из ног, другая скользит прямолинейно) применяется чаще при прохождении поворота по пологой дуге (толчок выполняется наружной лыжей).

## Преодоление подъёмов

Подъѐма могут преодолеваться либо одним из видов конькового хода, либо следующими способами: скользящим шагом (на подъѐмах крутизной от 5° до 10°), ступающим шагом (от 10° до 15°), беговым шагом (15° и больше), «полу-ѐлочкой», «ѐлочкой», «лесенкой» (на соревнованиях не применяется), в отдельных случаях, когда подъѐм довольно резкий, применяется «ѐлочка».

## Спуск

При спусках спортсмены применяют различные виды стоек, различающиеся углом сгиба коленей. В высокой стойке этот угол составляет 140—160°, для средней стойки угол сгиба коленей 120—140° (120—130° у варианта этой стойки, т. н. стойки «отдыха»), обе применяются на неровных склонах. А на ровных спусках применяется самая скоростная, низкая, стойка, для которой угол сгиба коленей меньше 120°.

## Торможение

Наиболее распространено торможение «плугом». При спуске наискось часто используется торможение упором. Для предотвращения травм и возникновении неожиданных препятствий на трассе иногда необходимо применять торможение падением, но не в положение сидя, а боком, для которого также разработана своя, наиболее безопасная, техника выполнения.

## Поворот

Очень распространен на соревнованиях способ поворот переступанием, тогда как поворот «плугом» часто используется для крутых поворотов. Иногда применяются такие способы, как поворот упором, поворот из упора и поворот на параллельных лыжах.

## Основные виды лыжных гонок Соревнования с раздельным стартом

При раздельном старте спортсмены стартуют с определённым интервалом в определённой последовательности. Как правило интервал составляет 30 с (реже — 15 с или 1 мин). Последовательность определяется жеребьёвкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время». **Соревнования с масс-стартом**

При масс-старте спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

## Гонки преследования

Гонки преследования (персьют, англ *pursuit* — преследование) представляют собой совмещённые соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - коньковым стилем.

**Гонки преследования с перерывом** проводятся в два дня, реже — с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит обычно с раздельным стартом. По еѐ итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.

**Гонка преследования без перерыва** (**дуатлон**; в июне 2011 г. лыжебежный Комитет ФИС официально переименовал «дуатлон» в **«скатило»**) начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

## Эстафеты

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже — трѐх). Лыжные эстафеты состоят из четырѐх этапов (реже — трѐх). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем). Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю).

## Индивидуальный спринт

Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации (пролог), которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с массстартом из четырѐх человек (изменяется). Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

## Командный спринт

Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты. **Длина дистанции**

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Формат гонки** | **Длина дистанции (км)** |  |
| Соревнования с раздельным стартом | 3, 5, 7, 5, 10, 15, 30, 50 |
| Соревнования с масс-стартом | 10, 15, 30, 50, 70 |
| Гонки преследования | 5, 7, 5, 10, 15 |
| Эстафеты (длина одного этапа) | 2. 5, 5, 7, 5, 10 |
| Индивидуальный спринт (мужчины) | 1-1.4 |
| Индивидуальный спринт (женщины) | 0.8-1.2 |
| Командный спринт (мужчины) | 2х(3-6) 1-1.6 |
| Командный спринт (женщины) | 2х(3-6) 0.8-1.4 |
|  | |  | |

## Зимние подвижные игры на одной лыже

***Место проведения:*** ровная снежная площадка размером 30×100 м, на которой проложены лыжни для каждой команды длиной от 30 до 50 м в зависимости от возраста и уровня подготовленности учащихся. Место разворота каждой команды отмечено флажком.

***Инвентарь:*** 1 лыжа и 2 палки для каждого лыжника или команды; флажки для разметки линии старта и места разворота.

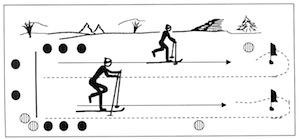
***Содержание и ход игры.*** Назначаются судьи. Остальные учащиеся делятся на команды по 4–5 человек в каждой, которые выстраиваются в шеренги по обеим сторонам площадки. У линии старта, она же линия финиша, располагаются по одному участнику от каждой команды. На старте лыжник, опираясь на палки, стоит на правой лыже, левая нога свободна. По сигналу первые номера, отталкиваясь палками и свободной ногой, начинают скольжение до флажка, за которым встают на лыжу левой ногой, правая свободна, и продолжают скольжение на левой ноге к финишу. Как только пятка лыжи пересечет линию старта– финиша, засекается время и объявляются результат и количество набранных командами победных очков. Затем стартуют вторые номера, и т.д. Как только все команды пройдут дистанцию, судьи и участники команд анализируют свои действия. Подводятся итоги, и игра повторяется еще несколько раз. Количество туров зависит от количества команд, задач урока и уровня подготовленности учащихся.

*Вариант:* участник проходит всю дистанцию на одной лыже, самостоятельно выбирая способ разворота, затем на другой.

**Правила игры**

1. Начинать скольжение разрешается только после сигнала.
2. Во время старта и после поворота у флажка для создания ускорения разрешается совершить дополнительный толчок свободной ногой.
3. Поворот и смена лыжи производятся только за флажком.
4. На дистанции скольжение осуществляется только за счет отталкивания палками.
5. За каждое нарушение начисляется штрафное очко.

***Подведение итогов.*** Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков и меньше штрафных. При участии четырех команд участник, пришедший первым, получает 3 очка, вторым – 2 очка, третьим – 1 очко, а последним – очков не получает. Личное первенство определяется по наименьшему затраченному времени.



***Методические указания:*** После распределения на команды учащиеся прокладывают лыжню до флажка и обратно. В зависимости от уровня подготовленности учеников дистанция может быть увеличена. Девочки соревнуются с девочками; дистанцию для них делают короче. Учитель акцентирует внимание школьников на развитии силы мышц рук и плечевого пояса, чувства равновесия и координации движений, контроле качества двигательных действий – скольжения на одной лыже и эффективности отталкивания палками, выполняемых в быстром темпе. Судьи должны четко разъяснять участникам состязаний допущенные ошибки. Педагог учит детей четко называть допущенные ошибки, находить оптимальные решения для улучшения результатов, воспитывает у них уважительное отношение к мнению партнеров и замечаниям судей.

## С горки в воротца

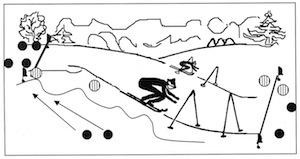
***Место проведения:*** пологая снежная горка со спуском длиной 20–25 м, на которой размечают линию старта и линию финиша и устанавливают яркие флажки, а по ходу трассы – ворота из лыжных палок для каждой команды.

***Инвентарь:*** лыжи и лыжные палки для каждого игрока или хотя бы по несколько пар для каждой команды; флажки для разметки дистанции и линий старта и финиша; ленты для завязывания на рукаве участникам одной из команд.

***Содержание и ход игры.*** Назначаются судьи. Остальные учащиеся делятся на две команды. Участникам одной из команд можно завязать на рукав яркие ленты. По сигналу первые номера делают несколько шагов разгона, затем, набрав скорость при спуске, приставляют ногу, приседают, стараясь пройти в ворота и не задеть их. Дистанция считается пройденной, когда обе лыжи участника пересекут линию финиша. Подводятся итоги, затем на старт приглашаются вторые номера. После того как все участники спустятся с горки по одному разу, подводятся командные итоги, и игра повторяется еще несколько раз. Каждый участник должен пройти спуск не менее трех раз.

***Правила игры***

1. Если участник прокатился под воротами, не коснулся их и пришел к финишу первым, он получает 3 очка.
2. Если участник прокатился под воротами, не коснулся их и пришел к финишу вторым, он получает 2 очка.
3. Если участник коснулся палок, но ворота не разрушены, он получает на 1 очко меньше при прочих равных условиях.
4. Участник, который сбил ворота, не получает ни одного победного очка.



***Подведение итогов.*** Побеждает команда, которая набрала больше очков. При участии трех команд количество победных очков за каждый спуск оговаривается заранее.

***Методические указания.*** Нужно проследить, чтобы на дистанции спуска не было льда. Количество ворот увеличивается постепенно. Их можно сделать из лыжных палок, но сначала лучше из высоких, и к ним привязать изогнутый прут. Если ширина и скат горки позволяют, то лучше класс разделить на три команды. Соревнования проводятся только тогда, когда дети освоили не только спуск, но и технику прохождения ворот.

Учитель должен обосновать для школьников необходимость таких качеств, как чувство пространства и равновесия, в различных жизненных ситуациях, например, когда нужно быстро присесть и проехать под веткой дерева или другим естественным препятствием. По окончании игры нужно отметить учащихся, хорошо справившихся с заданием, и помочь тем, у кого было много ошибок. Необходимо подчеркивать важность качественного выполнения заданий как для предупреждения травм, так и для повышения уровня физической подготовленности.

## На буксире

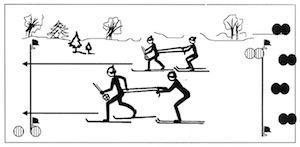
***Место проведения:*** ровная снежная площадка размером 50×100 м. По обе стороны площадки размечают линии старта и финиша, расстояние между которыми – 30–60 м.

***Инвентарь:*** лыжи для каждого игрока или хотя бы по 2 комплекта для каждой команды; флажки для разметки линий старта и финиша; ленты для завязывания на рукаве участникам одной из команд.

***Содержание и ход игры*** назначаются судьи на линии старта, финиша и на трассу. Остальные учащиеся делятся на две команды с четным числом игроков в каждой и распределяются по парам. Участникам одной из команд завязывают на рукав яркие ленты. На старт приглашаются первые пары обеих команд. Один участник держит в руке палки за середину, а второй рукой удерживает палки партнера за петли. Второй держит свои палки у колец. По сигналу первые номера – ведущие – начинают движение, вторые – ведомые – следуют за ними. Как только второй номер пересечет линию финиша, дистанция считается пройденной, и 2 очка получает та пара, которая первой преодолеет дистанцию. Пара, пришедшая второй, очков не получает. Как только все пары пройдут дистанцию, подводятся итоги, и игра повторяется, но участники меняются ролями.

***Правила игры:***

1. Нельзя начинать гонку до сигнала учителя или судьи на старте.
2. Ведомый лыжник не должен помогать первому номеру, его лыжи скользят пассивно.
3. Он может выполнять любые движения для удержания равновесия: приседать, переносить вес на одну ногу, принять положение глубокого приседа, седа на лыжах и т.п.
4. Если на трассе он упал, то должен встать, и его буксировка продолжается с места падения.



***Подведение итогов.*** Выигрывает команда, набравшая больше победных очков. Можно определять победителей по наименьшей сумме времени, затраченного на два или четыре заезда. Если в игре участвует больше двух команд, то количество очков за первое, второе место и т.д. оговаривается заранее.

***Методические указания:*** Пары могут быть как однополыми, так и смешанными. Пары может формировать учитель исходя из уровня подготовленности учащихся и задач игры или по желанию учащихся. Нагрузку можно регулировать увеличением или уменьшением дистанции. По ходу игры происходит замена судей играющими парами таким образом, чтобы каждая пара прошла одинаковое количество раз всю дистанцию как в роли ведущего, так и в роли ведомого.

***Задачи игры:***

– обучение детей правилам оказания необходимой помощи пострадавшему, передвигаясь на лыжах, при травме пострадавшего, а также его поведению при буксировке; – изучение правил поведения при транспортировке пострадавшего.

Учитель должен содействовать формированию у школьников заинтересованности в совместных действиях, умения бороться за победу, проявлению сопереживания и стремления оказать помощь пострадавшему. Нужно пресекать возможность некорректных споров, взаимных обвинений, направляя действия участников игры на анализ допущенных ошибок и, главное, на их исправление.

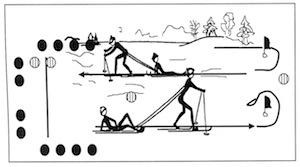
## Санитары

***Место проведения:*** ровная снежная площадка размером не менее 20×50 м, на которой размечают линию старта, она же линия финиша. Напротив, каждой команды устанавливают флажок. Расстояние между линией старта и флажком – 20–40 м.

***Инвентарь:*** лыжный комплект для каждого участника или по 2 комплекта для каждой команды; веревка для каждой пары; флажки для разметки дистанции.

***Содержание и ход игры.*** Учащиеся делятся на команды с четным числом игроков в каждой, распределяются по парам и встают по обеим длинным сторонам площадки ближе к линии старта, у которой располагаются первые пары игроков в связке; один из участников – пострадавший – принимает положение лежа или сидя на лыжах. К его лыжам привязана веревка, которая перекинута через плечи санитара. По сигналу первые пары продвигаются к разворотному флажку, огибают его и возвращаются к линии старта – финиша. Пара, первой выполнившая задание, получает 1 очко, вторая пара очков не получает. Затем на старт приглашаются вторые пары и.т.д. Когда все пары по одному разу пройдут дистанцию, подводятся итоги игры, и она продолжается, но участники меняются ролями. Игра проводится не менее 4 раз, чтобы каждый из игроков мог побывать в роли пострадавшего сидя и лежа и в роли санитара по 2 раза. Кроме того, засекается время выполнения задания каждой парой в каждом заезде. ***Правила игры***

1. Если пострадавший упадет с лыж, то он должен принять исходное положение в месте падения, а пара – продолжить продвижение к финишу.
2. Исходное положение пострадавшего оговаривается заранее. Менять положение во время перевозки нельзя.
3. Все пары должны быть либо однополыми, либо смешанными. Во втором случае в качестве санитара или пострадавшего во всех командах должны быть дети одного пола: например, в роли пострадавших во всех командах – девочки.



***Подведение итогов.*** Определяется как лучшая команда, так и лучшая пара лыжников по количеству победных очков и наименьшей сумме затраченного времени во всех заездах. Если пары девочек соревнуются отдельно от мальчиков, то и победители определяются отдельно среди мальчиков и среди девочек.

***Методические указания.*** Игра может быть изменена по усмотрению учителя: увеличены дистанция, подъем или спуск на пути, оговорено преодоление дистанции «змейкой» и т.п. Дети проявляют большую заинтересованность, когда заезды проводятся на время, а пары являются постоянными. В этом случае у них есть возможность сравнить свои результаты, найти ошибки, исправить их и убедиться в эффективности проделанной работы. Педагог учит школьников четко называть допущенные ошибки, находить оптимальные решения для улучшения результатов и оказания помощи в конкретной ситуации. Можно предложить им самостоятельно разработать способы транспортировки при оказании помощи пострадавшему в различных положениях, варианты использования дополнительного подручного материала. Учитель должен содействовать формированию у детей заинтересованности в совместных действиях, умения бороться за победу в личном и командном первенстве, объяснять, как важно развивать быстроту, координацию движений и чувство равновесия, и учить применять эти качества при транспортировке пострадавшего; следует привести примеры того, в каких жизненных ситуациях эти качества могут пригодиться. Необходимо следить за соблюдением порядка в коллективе.

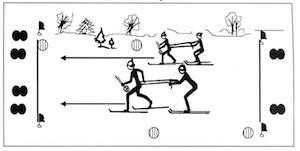
## Встречные эстафеты парами

***Место проведения:*** ровная снежная площадка размером 50×100 м, на которой проложены лыжни для каждой команды, расстояние между линиями старта и финиша – от 30 до 70 м в зависимости от содержания эстафеты и уровня подготовленности учащихся.

***Инвентарь:*** по 2 комплекта лыж и по 2 пары лыжных палок на команду; секундомер; флажки для разметки дистанции.

***Содержание и ход игры*** формируется судейская бригада: судья на линиях, судьи на дистанции, судья-секретарь и др. Класс делится на две или три команды с четным количеством пар в каждой. Например, если в командах по четыре пары, то первая и третья располагаются на одной стороне площадки, а вторая и четвертая – на другой напротив своей команды. Если участвуют три команды, то одна из них по очереди выступает в роли судей. На старт приглашаются первые пары в следующем порядке: первый номер в одной руке держит свои две палки за середину, а другой удерживает палки партнера за петли. Второй номер держит свои палки у колец. По сигналу учителя первые пары начинают быстро продвигаться ко вторым. Как только лыжи буксируемого пересекут линию старта, первая пара снимает лыжи, а вторая пара надевает их, принимает исходное положение и быстро продвигается к третьей и т.д. Как только участники первой пары получат назад свои лыжи, они поднимают руку и громко говорят: «Есть!». Подводятся итоги первого этапа состязаний, в парах лыжники меняются ролями, и игра повторяется еще несколько раз. ***Правила игры***

1. Нельзя начинать гонку до сигнала учителя или судьи на старте.
2. Ведомый лыжник не должен помогать ведущему лыжнику; лыжи пострадавшего скользят пассивно.
3. Ведомый лыжник может выполнять любые движения для удержания равновесия: приседать, переносить вес тела на одну ногу и т.п.
4. Если ведомый лыжник упал на трассе, то он должен быстро подняться, а пара – продолжить движение с места падения.



***Подведение итогов.*** Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков.

***Методические указания.*** Учитель акцентирует внимание детей на контроле качества двигательных действий при оказании помощи пострадавшему в быстром темпе, а также на воспитании взаимопомощи, корректного отношения друг к другу. Главное – необходимо объяснить, как важно уметь правильно перевозить пострадавшего, чтобы не нанести ему вред.

## Вдвоем с горки

***Место проведения:*** горка на пришкольном участке со склоном высотой не менее 1,5 м, длиной 15–25 м и шириной не менее 15 м. На горке флажками отмечают линию старта, а внизу – линию финиша.

***Инвентарь:*** лыжи для каждого ученика; флажки для разметки дистанции.

***Содержание и ход игры.*** Назначаются судьи на старте и на трассе. У судьи на финише – секундомер, у секретаря – протоколы и карандаши. Затем класс делится на две–три команды с четным числом участников. Игра проводится в несколько туров. В каждом туре все пары должны по 2 раза выполнить спуск, чтобы каждый участник побывал в роли ведущего и ведомого. На старте у первого номера в руках палки, а у второго лыжи находятся между лыжами первого, и он держится за пояс первого двумя руками. По сигналу учителя или судьи на старте первый номер, отталкиваясь палками, спускаясь вниз, везет второго. Как только линию финиша пересечет второй номер, дистанция считается пройденной, и судья на финише засекает время. Затем лыжники меняются ролями. Результаты двух спусков каждой пары суммируются. После двукратного прохождения спуска всеми участниками подводятся итоги первого тура, и игра повторяется.

***Правила игры***

1. На протяжении всего спуска парам нельзя разрываться.
2. Если один игрок из пары или оба участника упадут, спуск продолжается с места падения, а пара получает штрафное очко.
3. Спуск должен быть выполнен в отмеченном флажками коридоре. За сбитый флажок начисляется штрафное очко.



***Подведение итогов.*** Побеждает команда, которая затратила меньше времени и получила меньше штрафных очков. Можно определить лучшую пару в личном первенстве.

***Методические указания.*** Если ширина площадки позволяет, то спускаться могут сразу две или три пары. Судьи могут быть назначены сразу на всю игру или меняться после каждого тура. Если судьи меняются ролями с участниками состязаний, то игра должна быть организована так, чтобы у каждой пары было одинаковое количество спусков. В этом случае целесообразно проводить первенство на лучшую пару. ***Задачи игры:***

* формирование умения сознательно контролировать движения для лучшего усваивания более сложных двигательных задач;
* развитие равновесия и координации действий;
* воспитание у детей чувства сопереживания в стремлении правильно выполнить спуск и не подвести при этом своего партнера и команду.

Учитель должен пресекать возникновение любых споров, взаимных обвинений, направляя действия участников на анализ допущенных ошибок и их исправление. До начала состязаний на результат всем участникам предоставляется возможность несколько раз выполнить спуск, проанализировать свои ошибки и самостоятельно найти пути их исправления: например, почему произошло падение и как этого избежать при следующем спуске или как увеличить скорость спуска.

## Спуск дуэтом

***Место проведения:*** горка со склоном длиной 15–25 м, шириной не менее 10 м и высотой до 1,5 м. На горке флажками размечают линию старта, а внизу под горкой – линию финиша.

***Инвентарь:*** лыжи для каждой пары учащихся или по 2–3 пары для каждой команды; флажки для разметки линий старта и финиша.

***Содержание и ход игры:*** Учащиеся делятся на две команды с четным количеством участников в каждой. Если класс большой, то девочки и мальчики образуют по две команды, внутри которых дети распределяются по парам по собственному желанию или по распоряжению учителя. На старте первый номер принимает положение упора присев или упора стоя на коленях на лыжах, а второй стоит сзади, одной ногой наступив на лыжу первого. По сигналу второй номер, оттолкнувшись одной ногой, придает лыжам первоначальную скорость и встает на них обеими ногами, после чего пара совершает спуск. Как только участник пересечет линию финиша, спуск считается выполненным. При повторном спуске учащиеся в парах меняются ролями. Если лыжники пересекли линию финиша дважды без нарушения правил, они получают 10 баллов. Игра повторяется два или четыре раза, затем подводятся общие итоги.

***Правила игры***

1. Первый номер во время спуска не должен касаться снега ни одной частью тела.
2. Второй номер должен встать на лыжи до пересечения ими линии старта.
3. Расстояние для разбега должно быть оговорено, а дистанция размечена заранее.
4. Если лыжники не пересекли линию финиша и остановились, то второй номер, отталкиваясь одной ногой, помогает паре продвигаться к линии финиша.
5. В парах участники обязательно должны меняться ролями. За каждое нарушение правил № 1–5 команда лишается 1 балла.
6. Если при спуске произошло падение, пара лишается 5 баллов.



***Подведение итогов.*** Максимальное количество баллов может быть иным. Определяется как лучшая команда, так и лучшая пара лыжников по количеству набранных баллов отдельно среди мальчиков и девочек. Пары могут быть и смешанными – это условие оговаривается заранее. ***Методические указания.*** До начала проведения спуска на результат следует дать возможность учащимся выполнить спуск не менее 2 раз, чтобы оба лыжника в паре могли попробовать себя и в той, и в другой роли, проанализировать возможные ошибки, уточнить рисунок передвижения, а судьи – уточнить свои права и обязанности. При повторном проведении игры пары определяет учитель или пары формируются по жребию. Педагог учит детей четко называть свои ошибки и ошибки партнера, уважать мнение партнера и судей, находить оптимальные решения для улучшения результатов. На последующих занятиях можно проводить спуск на время и на технику, чтобы сравнить результаты. Необходимо формировать у школьников привычку ответственно относиться к выполнению задания, корректно вести диалог при анализе игры и разборе ошибок; проявлять взаимопомощь, уважительно относиться друг к другу.

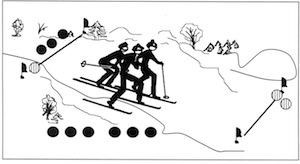
## Спуск тройками

***Место проведения:*** горка высотой до 1,5 м с пологим спуском длиной 15–25 м и шириной не менее 10 м, на которой обозначается линия старта, а внизу – линия финиша.

***Инвентарь:*** по 3 пары лыж и по 1 паре лыжных палок для каждой команды-тройки; 4 флажка для разметки; секундомер, протоколы.

***Содержание и ход игры.*** Назначаются судьи: один – на старте и двое – на финише. Учащиеся делятся на команды-тройки, производится расчет по порядку. Каждый игрок в тройке запоминает свой номер. Заранее оговаривается, как и по какой стороне площадки команды будут возвращаться к линии старта. На старт приглашаются одна или две команды-тройки. Первые два участника, стоя боком друг к другу, берутся за руки под локти, удерживая палки свободной рукой. Третий игрок без палок, находясь сзади, держится за первых. По сигналу первые двое, передвигаясь на лыжах и отталкиваясь одной палкой, помогают спуститься третьему, который просто скользит вниз. Дистанция считается пройденной, когда лыжи третьего участника пересекут линию финиша. Как только все тройки выполнят спуск по одному разу, ее члены меняются ролями таким образом, чтобы каждый участник мог спуститься всеми возможными способами. После трех спусков судьи меняются местами с участниками одной из команд и выполняют спуск, и так до тех пор, пока каждая из команд-троек не побывает в роли судей. Судьи на финише засекают время спуска и фиксируют его в протоколах. Каждая тройка должна выполнить по три спуска, чтобы каждый ученик успел побывать и в роли пассивного участника спуска, и в роли активного лыжника с левой и правой стороны. Время спуска и техника его выполнения оцениваются в баллах. Если не было допущено падения и грубой потери равновесия, команда получает 3 балла за один спуск. ***Правила игры***

1. Нельзя находиться на трассе во время спуска.
2. Игроки на дистанции не должны разрывать сцепление.
3. В случае потери палки одним из лыжников из результата команды вычитается один балл.
4. В случае падения команда должна в этом месте занять исходное положение и продолжить спуск, но при этом теряет все баллы за технику выполнения.
5. Если один из участников тройки потерял равновесие, но не упал, команда теряет 1 балл.



***Подведение итогов.*** Выигрывает команда-тройка, которая затратила меньше времени на все спуски и набрала больше баллов.

***Методические указания:*** Возможно формирование команд-троек как из мальчиков и девочек отдельно, так и смешанных и даже команд из 6 или 9 человек, если ширина склона позволяет одновременно спускаться двум или трем тройкам, по усмотрению учителя или по желанию учащихся. Если команды созданы из мальчиков и девочек отдельно, итоги подводятся также раздельно. При повторении игры на следующем занятии желательно сохранить прежний состав команд для сравнения результатов. До выполнения задания на результат нужно дать возможность каждой тройке выполнить несколько пробных спусков. После каждого спуска необходимо обсудить с учащимися ошибки и способы их исправления. Педагог должен воспитывать в детях стремление выполнять задание совместно, уважение к мнению товарищей, корректное отношение друг у другу, чувство взаимопомощи, учить четко излагать суть своих ошибок и ошибок партнеров, находить оптимальные решения для улучшения результатов.

## Стенка на стенку

***Место проведения:*** снежная площадка с элементами пересеченной местности (возвышения, препятствия, отсутствие лыжни и др.) размером 30×150 м. На трассе гонок отмечают флажками линии старта и финиша, расстояние между которыми – 30–100 м.

***Инвентарь:*** по 3 пары лыж и по 1 паре лыжных палок для каждой тройки; флажки для разметки линий старта и финиша и всей трассы.

***Содержание и ход игры:*** На линии старта располагаются две или три тройки игроков. Находящийся в середине участник без палок держится за пояс игроков, стоящих справа и слева от него, а они в одной руке держат палки, а другой держат его за пояс. По сигналу тройки, не разрывая сцепления, продвигаются к линии финиша. Как только последний участник забега пересечет линию финиша, судья на финише громко говорит: «Есть!» – и присуждает командам победные очки: при участии двух команд та, которая выполнит задание первой, получает 1 очко, второй – очков не получает. При втором и третьем прохождении дистанции участники в тройках должны поменяться местами, чтобы каждый побывал в середине, слева и справа. Игра повторяется три раза, затем суммируются результаты всех попыток и подводятся общие итоги игры. ***Правила игры:***

1. Техника прохождения дистанции оценивается максимально 5 баллами.
2. Игроки на дистанции не должны разрывать сцепление. За каждое нарушение команда лишается 1 балла.
3. В случае падения следует продолжать движение с этого места, но команда теряет 3 балла.
4. Движение лыжников должно быть синхронным. За каждое нарушение команда теряет 1 балл.
5. Значительное нарушение равновесия, граничащее с падением, ведет к потере 1 или 2 баллов.



***Подведение итогов.*** Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков и сохранила больше баллов за технику прохождения дистанции в сумме за три попытки. Если в команде 6 или 9 человек, то следует также отметить лучшую тройку участников.

***Методические указания:*** Возможно формирование смешанных или однополых команд: мальчики соревнуются с мальчиками, а девочки – с девочками, – но с равным числом мальчиков и девочек, или по желанию учащихся. Перед проведением состязаний на результат нужно дать возможность командам опробовать дистанцию, а судьям – провести пробное судейство под руководством учителя. В этой игре акцент следует сделать на технике преодоления дистанции в связке. Одновременно фиксируется и время прохождения дистанции в каждой попытке.

***Вариант 1.*** Победитель определяется по сумме набранных очков.

***Вариант 2****.* Победитель определяется по затраченному времени.

Судейская бригада формируется из двух троек с таким расчетом, чтобы в ходе игры ее можно было заменять двумя командами-тройками после подведения предварительных итогов. При такой организации судейства все участники игры получают навыки передвижения на лыжах, хорошую физическую нагрузку, а также опыт судейства и выставления оценок. Удобен такой подход и при недостатке инвентаря: в этом случае ученики обмениваются им между собой. Игра проводится на нескольких уроках. Можно оставить прежний состав троек или изменить его по усмотрению учителя, по желанию учащихся, увеличить и усложнить дистанцию, использовать различные виды сцепления в тройках: руки на плечах, под локти и т.п. При формировании у школьников навыка совместных действий при беге в сцеплении по пересеченной местности учителю следует акцентировать их внимание как на оказании помощи товарищу, так и на умении получать помощь в различных ситуациях, например, в лыжном походе, когда один из участников похода, упав, сломал палки или ушиб руку, плечо, т.е. самостоятельно передвигаться не может. В воспитательных целях важно учить детей ответственно относиться к выполнению задания, корректно вести диалог при анализе совместных двигательных действий и разборе ошибок.

## В одной связке

***Место проведения:*** ровная снежная площадка размером 50×100 м, на которой проложены две лыжни. На расстоянии 80 м от линии старта устанавливают яркие разворотные флажки напротив каждой команды.

***Инвентарь:*** лыжи для каждого участника команды-тройки и по 1 паре лыжных палок на команду; маленькие флажки для разметки дистанции и линии старта; яркий разворотный флажок с высоким древком для каждой команды.

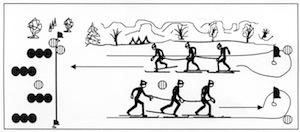
***Содержание и ход игры.*** Назначаются или выбираются судьи на линии старта – финиша и на трассе. Будет лучше, если в судейской бригаде окажется 6 человек: тогда по ходу игры все команды смогут поочередно исполнять роль судей. Класс делится на четыре команды по 6 человек в каждой, в которых формируется по две тройки, либо на три команды-тройки в зависимости от количества учащихся. В командах производится расчет по порядку, и каждый запоминает свой номер. Первые тройки выстраиваются в колонну по одному, у каждой – по две лыжные палки, которые связывают первого лыжника со вторым и второго – с третьим. Порядок расположения игроков в тройках может быть любым, но он оговаривается заранее. По сигналу лыжники продвигаются к флажку, обходят его и возвращаются за линию старта – финиша, стараясь не уронить палки. Затем подводятся итоги забега первых троек, и на старт приглашаются следующие. Как только последняя тройка пересечет линию старта – финиша, судья на старте громко говорит: «Есть!». Подводятся итоги первого этапа прохождения дистанции, после чего участники меняются местами: второй встает на место первого, третий – на место второго, а первый – на место третьего. Игра повторяется два раза, чтобы каждый участник успел побывать во всех ролях, после чего подводятся общие итоги. ***Правила игры***

1. Начинать движение можно только после команды учителя (судьи).
2. На дистанции нельзя разрывать сцепление.
3. Лыжные шаги следует выполнять синхронно.
4. Максимальная оценка за технику – 10 баллов. Общее количество баллов, которые можно набрать, зависит от состава команд. Например, если в команде две тройки, то она может набрать максимум 60 баллов.

6. За каждую ошибку команда теряет 1 балл или больше в зависимости от ошибки, но это должно быть оговорено заранее.

***Подведение итогов.*** Выигрывает команда, которая набрала больше баллов.

***Методические указания.*** Следует заранее подготовить две лыжни. Перед проведением состязаний на результат нужно дать возможность командам опробовать дистанцию, а судьям – провести пробное судейство: уточнить свои обязанности, правила состязания, возможные ошибки. Если команды-тройки формируются из мальчиков и девочек отдельно, то и итоги подводятся тоже раздельно. Дети лучше выполняют различные двигательные задачи, если хорошо представляют, как можно применить полученные навыки в жизни. Для этого учитель должен привести им примеры, где может пригодиться навык передвижения в связке.



В ходе игры следует акцентировать внимание учащихся на решении следующих задач:

* воспитание дисциплины, формирование привычки соблюдать правила, точно выполнять свои обязанности, подчинять личные интересы интересам коллектива;
* формирование умения контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.

Для этого учитель должен внимательно следить за ходом урока, своевременно делать замечания, поправки и давать рекомендации, воспитывать у детей чувство взаимопомощи.

## Гуськом на лыжах

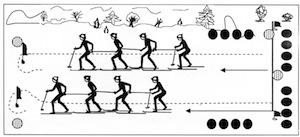
***Место проведения:*** ровная снежная площадка размером 50×200 м, на которой проложены две лыжни длиной по 150 м. Место поворота отмечено флажком.

***Инвентарь:*** по 4 пары лыж и по 5 лыжных палок на команду; флажки для разметки дистанции и для судей.

***Содержание и ход игры.*** Класс делится на команды по 4 человека в каждой. На дистанцию приглашаются одновременно две команды, которые выстраиваются у линии старта в колонну по одному в связке с помощью лыжных палок: три лыжника удерживают в горизонтальном положении, соединяя первого с последним, как и в предыдущей игре. Первый и последний игроки в команде используют еще по одной палке для отталкивания. Судейская бригада, состоящая из четырех человек, и остальные игроки наблюдают за ходом соревнования и техникой скольжения в связке. По сигналу лыжники продвигаются к флажку, обходят его и возвращаются за линию старта – финиша. Подводятся итоги первого забега, на старт приглашаются следующие команды, и т.д. Затем подводятся итоги первого тура, после чего участники команд меняются местами: первый встает на место четвертого, а все остальные передвигаются на одно место вперед. Игра повторяется еще три раза, чтобы каждый участник команды успел побывать во всех ролях.

***Правила игры:***

1. Во время прохождения дистанции нельзя разрывать сцепление между участниками.
2. Движение участников по лыжне должно быть синхронным.
3. Начинать передвижение следует только после сигнала.
4. Максимальная оценка прохождения дистанции – 10 баллов. Максимально возможное количество баллов за четыре заезда – 40.
5. За каждую техническую ошибку команда лишается баллов. Цена каждой ошибки оговаривается заранее.



***Подведение итогов.*** Выигрывает команда, которая набрала больше баллов.

***Методические указания.*** До проведения игры на результат команды должны опробовать дистанцию, а судьи – попрактиковаться в судействе, уточнить правила. ***Задачи игры:***

* обучение анализу синхронного движения в сцеплении по лыжне. Вначале предоставляется слово команде, которая выполняла задание, а затем судьям и остальным участникам игры. Для того чтобы повысить заинтересованность учащихся в успешном выполнении этой задачи и помочь им контролировать себя в условиях соревнований, учитель объявляет, что за те ошибки, которые игроки обнаружили сами, баллы не снимаются;
* воспитание сдержанности, внимания к словам других участников игры, чтобы не повторять уже сказанное.

## Спуск шеренгами

***Место проведения:*** снежная горка с пологим спуском на школьном стадионе или в парке с линией старта за 3–4 м до склона. Расстояние между линиями старта и финиша – 15–25 м, ширина – не менее 15 м.

***Инвентарь:*** по 4 пары лыж и по 1 паре лыжных палок на каждую команду-четверку; 4 флажка для разметки линий старта и финиша; 8–10 флажков другого цвета для разметки дистанции трассы.

***Содержание и ход игры.*** Класс делится на команды по четыре человека в каждой по желанию учащихся или по расчету. Команды могут формироваться из мальчиков и девочек отдельно или быть смешанными. Ученики располагаются произвольно вокруг спуска, размеченного флажками, наблюдают за спуском других команд и участвуют в обсуждении техники исполнения. На старте четыре участника берутся за руки, у крайних игроков в руках по палке. По сигналу команды выполняют три–четыре шага разбега и спускаются с горки, стараясь как можно быстрее пересечь линию финиша. Скорость спуска поддерживается крайними лыжниками с помощью палок. Спуск считается выполненным, когда все четыре участника пересекут линию финиша, взявшись за руки. Затем подводятся итоги, после чего лыжники меняются местами: крайние встают в середину. Каждая команда выполняет по два или по четыре спуска.

***Правила игры:***

1. Во время спуска команд нельзя находиться на трассе.
2. Во время спуска в шеренге нельзя разрывать сцепление.
3. Если сцепление было разорвано, а затем восстановлено без остановки движения, команда лишается 1 балла.
4. Если при спуске было допущено грубое нарушение равновесия, но участник не упал, с команды также снимается 1 балл.
5. Если команда остановилась во время движения, она лишается 3 баллов.
6. Если на трассе спуска было разорвано сцепление, которое привело к падению хотя бы одного из игроков, команда теряет 10 баллов.

***Подведение итогов.*** Побеждает команда, которая набрала больше баллов за два или четыре спуска. Максимальное число баллов за один спуск – 10.

***Методические указания.*** Назначаются судьи: на старте, на финише и на трассе. Лучше, если обязанности судей команды-четверки будут выполнять по очереди. Однако этот способ лучше всего применять на втором занятии, когда все дети уже имеют достаточно четкое представление об особенностях спуска, возможных ошибках в технике выполнения задания и его оценивании. На первом занятии вся игра может пройти как пробный вариант, тогда уже при повторном ее проведении это получится лучше.

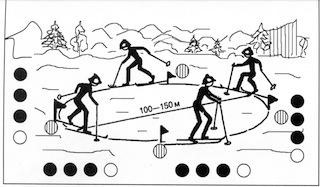


Вначале дети тренируются в спуске по двое, затем – по трое и только потом – по четверо.

До проведения соревнований на результат проводится пробный спуск, при котором проверяется состояние дистанции, уточняются обязанности судей, осуществляется пробное оценивание техники спуска. Учитель напоминает детям, что надо уважать решение судьи, нельзя вступать с ним в пререкания. Все спорные вопросы при анализе игры нужно решать сразу, но без оскорблений и ссор.

## Догонялки по кругу

***Место проведения:*** снежная площадка размером 200×200 м, на которой проложена лыжня по кругу диаметром 100–150 м, разделенная на четыре части, границы которых отмечены флажками.



***Инвентарь:*** лыжи для каждого игрока; измерительная лента и флажки для разметки дистанции. ***Содержание и ход игры.*** Класс делится на пять команд по 4 участника в каждой. Пятая команда выступает в роли судей. Первые номера выстраиваются на лыжне у флажков напротив своих команд. По сигналу лыжники начинают бег по кругу, стараясь догнать идущего впереди. Участник, догнавший его, должен наступить на его лыжу и крикнуть: «Есть!». Лыжник, которому наступили на лыжу, выбывает из круга, и так до тех пор, пока не останется один лыжник. Игрок, выбывший первым, очков не получает, выбывший вторым получает 1 очко, третьим – 2 очка; победитель получает 3 очка. Затем стартуют вторые номера, и т.д.

***Правила игры:***

1. Нельзя начинать бег до сигнала тренера-преподавателя.
2. Нельзя сходить с лыжни и сокращать дистанцию.

***Подведение итогов.*** Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков.

***Методические указания.*** Если класс по количеству учащихся можно разделить только на три команды, то и круг делится на три части. В ожидании своей очереди дети не должны стоять. Можно предложить им свободно покататься на заранее определенной площадке. При большом количестве учащихся можно подготовить два круга и состязание проводить одновременно в двух местах. Лучше, если учитель сам будет формировать команды так, чтобы участники оказались равными по силам, иначе более слабые во время игры начнут протестовать. Такие ошибки надо устранять немедленно. Если команды смешанные, то на дистанцию одновременно должны выходить только девочки или только мальчики. Учитель вместе с детьми должен анализировать игровые ситуации, внимательно наблюдать за их поведением, стараясь использовать в интересах коллектива взаимное влияние учащихся друг на друга.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-2-й год обучения

**(начальная спортивная специализация) Задачи и направленность тренировки;** укрепление здоровья;



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

приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной

физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной подготовки должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки, **а). Физическая подготовка (*Приложение №1)***

**б). Техническая подготовка**

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

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

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

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

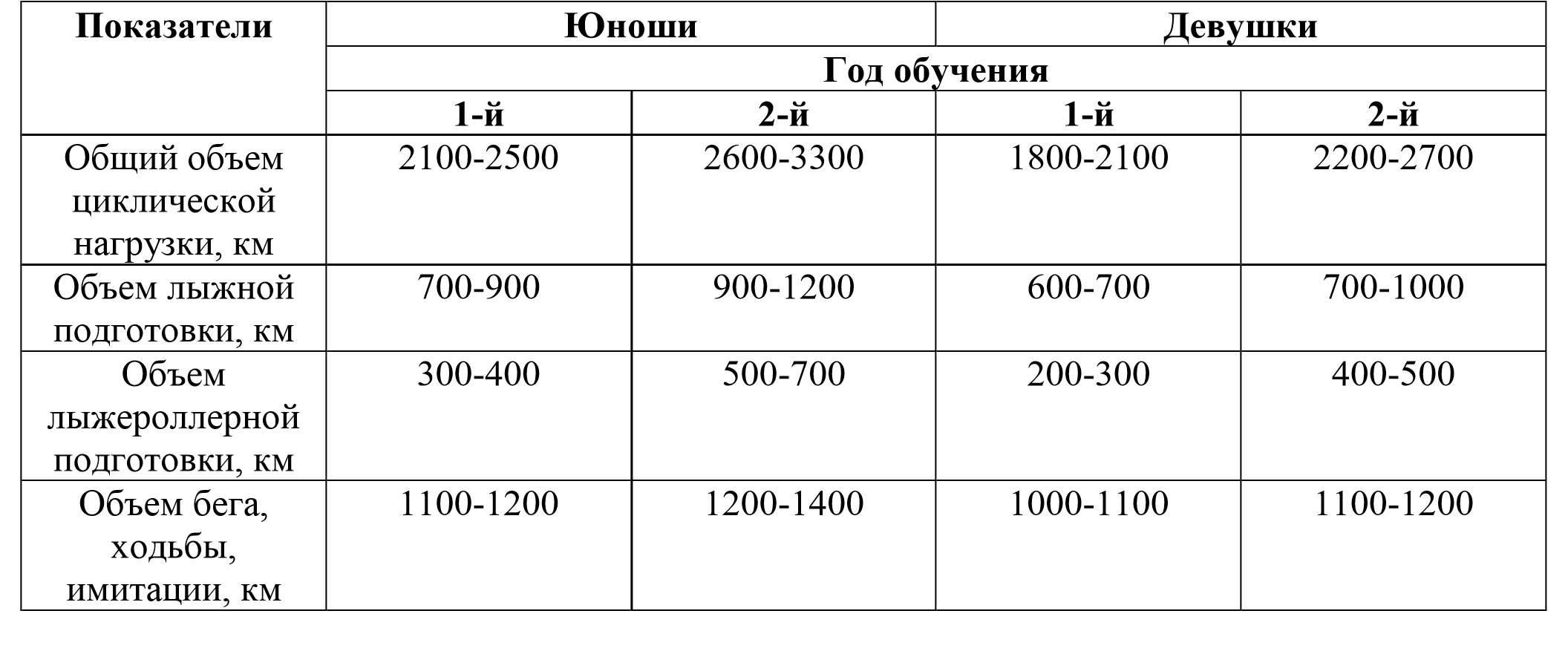
**в). Контрольные упражнения и соревнования**

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

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

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Допустимые объемы основных средств подготовки:**



## Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зона интенсивности** | **Интенсивность нагрузки** | **% от соревновательной скорости** | **ЧСС**  **уд./мин** | **Lа,**  **мМоль/л** |
| IV | максимальная | >106 | >190 | >13 |
| III | высокая | 91-105 | 179-189 | 8-12 |
| II | средняя | 76-90 | 151-178 | 4-7 |
| I | низкая | <75 | <150 | <3 |
|  |  |  |  |  |

## Теоретическая подготовка Тематический план теоретической подготовки на этапе начальной спортивной специализации, ч

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** |  | **Год обучения** | |
|  | **1Т (СС)** | **2Т (СС)** |
| 1 | Лыжные гонки в мире, России,  ДЮСШ | 3 |  | 3 |
| 2 | Спорт и здоровье | 5 |  | 5 |
| 3 | Лыжный инвентарь, мази и парафины | 6 |  | 6 |
| 4 | Основы техники лыжных ходов | 8 |  | 8 |
| 5 | Правила соревнований по лыжным гонкам | 3 |  | 3 |
| **Итого** | | **25** |  | **25** |

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

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

1. **Спорт и здоровье.**

Задачи и порядок прохождений медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях.

Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

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

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

1. **Основы техники лыжных ходов.**

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

Фазовый состав и структура движений.

1. **Правила соревнований по лыжным гонкам.**

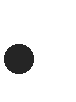
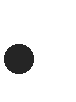
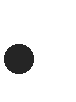
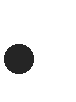
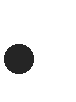
Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований.

Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш.

Определение времени и результатов индивидуальных гонок

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП. 3-5-й ГОД ОБУЧЕНИЯ (углубленная тренировка) Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

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



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

## Физическая подготовка Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе углубленной тренировки



## Допустимые объемы основных средств подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Юноши** | |  | **Девушки** | | |
|  | | **Год обучения** | | | |
| **3-й** | **4-й** | **5-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| Общий объем циклической нагрузки, км | 3400-3700 | 5800-4300 | 4400-5500 | 2800-3100 | 3200-3100 | 3700-4500 |
| Объем лыжной подготовки, км | 1300-1400 | 15004700. | 1800-2500 | 1100 1200 | 1300-1400 | 1500-2000 |
| Объем лыжероллерной подготовки, км | 800-900 | 1000-1100 | 1200-1400 | 600-700 | 800-900 | 1000-1100 |
| Объем бега, ходьбы, имитации, км | 1300-1400 | 1300-1500 | 1400-1600 | 1100-1200 | 1100-1300 | 1200-1400 |
|  | | |  | | | |

## Техническая подготовка

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

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

**в).** **Контрольные упражнения и соревнования**

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

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

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

**Теоретическая подготовка**

**Тематический план теоретической подготовки на этапе углубленной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Год обучения** | | |
| **3** | **4** | **5** |
| **1.** | Перспективы подготовки юных лыжников в Т (СС) | 3 | 4 | 4 |
| **2.** | Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена | 9 | 10 | 10 |
| **3.** | Основы техники лыжных ходов | 6 | 7 | 7 |
| **4.** | Основы методики тренировки лыжника-гонщика | 7 | 9 | 9 |
| **Итого** | | **25** | **30** | **30** |

**Программный материал**

1. **Перспективы подготовки юных лыжников в Т (СС).**

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

1. **Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.**

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

1. **Основы техники лыжных ходов.**

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

**Основы методики тренировки лыжника-гонщика.**

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

## Нормативы

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

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

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

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

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N\N | Виды нормативов | 1 год | | Свыше 2 лет | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. | Бег 30м с хода (сек) | 5.4 | 5.7 | 5.3 | 5.6 |
| 2. | Бег 60м (сек) | 10.4 | 10.6 | 10.2 | 10.4 |
| 3. | Подтягивание | 2 |  | 3 |  |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  | 10 |  | 12 |
|  | **Техническая подготовка** | | | | |
| 5. | Прохождение на лыжах с макс скоростью 100  м. с хода (сек) свободный стиль. | 24.0 | 25.0 | 23.0 | 24.0 |
| 6. | На лыжах 500 м | 2.20 | 2.40 | 2.10 | 2.20 |
| 7. | Количество стартов | 3-4 | 3-4 | 6-8 | 6-8 |
| 8. | Дистанция лыжных гонок | 3-5 | 2-3 | 3-5 | 2-3 |

## Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке ДЮСШ по лыжным гонкам на тренировочном этапе

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **Контрольных нормативов** | **Оценка** | **Этап подготовки** | | | | | | | |  | |
| **1 Т (СС)** | | **2 Т (СС)** | | **3 Т (СС)** | | **4 Т (СС)** | | **5 Т (СС)** | |
| **дев** | **юн** | **дев** | **юн** | **дев** | **юн.** | **дев** | **юн** | **дев** | **юн** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) |  | 167 | 190 | 180 | 203 | 191 | 216 | 200 | 228 | 208 | 240 |
| 2 | Бег 60 (м) |  | 10,8 | - | 10,4 | - | 10,0 |  | 9,5 |  | 9,0 |  |
| 3 | Бег 100 (м) |  | - | 15,3 | - | 14,6 |  | 14,1 |  | 13,5 |  | 13,2 |
| 4 | Бег 800м; мин, с |  | 3,35 | - | 3,20 | - | 3,05 |  | 2,50 |  | 2,40 |  |
| 5 | Бег 1000м; мин с |  | - | 3,45 | - | 3,25 |  | 3,00 |  | 2,54 |  | 2,50 |
| 6 | Кросс 2км; мин с |  | - | - | 9,50 | - | 9,15 |  | 8,48 |  | 8,20 |  |
| 7 | Кросс 3км; мин с |  | - | - | - | 12,00 |  | 11,20 |  | 10,45 |  | 10,20 |
|  |  |  | **Лыжи классический стиль** | | | | | | | |  | |
| 8 | 3км; мин,с |  | 15,20 | - | 13,50 | - | 12,10 |  | 11,10 |  | 10,50 |  |
| 9 | 5км; мин,с |  | 24,00 | 21,00 | 22,00 | 19,00 | 20,30 | 17,30 | 19,00 | 16,40 | 18,00 | 16,00 |
| 10 | 10км; мин,с |  | - | 44,00 | - | 40,30 |  | 37,20 |  | 35,00 |  | 33,10 |
|  |  |  | **Лыжи свободный стиль** | | | | | | | |  | |
| 11 | 3км; мин,с |  | 14,30 | - | 13,00 | - | 11,20 |  | 11,30 |  | 10,00 |  |
| 12 | 5км; мин,с |  | 18,00 | 20,00 | 21,00 | 23,30 | 19,20 | 17,00 | 18,10 | 16,10 | 17,30 | 15,10 |
| 13 | 10км; мин,с |  |  | 42,00 |  | 39,00 |  | 35,00 |  | 33,00 |  | 31,30 |

35

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

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

*2.комплексные -* всевозможные спортивные и психолого-педагогическое упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только преглубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели.

Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамики психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые,, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в состоянии спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний мыслей, чувств переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

## 6МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

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

Осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследован спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

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

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

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

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

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

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

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

На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации для контроля за повышением уровня тренированности применяется тест PWCj70. Тест может быть проведен как с помощью велоэргометра, так и с помощью ступеньки.

*Методика определения PWCj70 с помощью велоэргометра.* При постоянной частоте педалирования (60-70 об./мин) нагрузка дозируется индивидуально в зависимости от массы тела испытуемого. Мощность первой нагрузки составляет 1 Вт/кг массы (6 кгм/мин), мощность второй нагрузки - 2 Вт/кг массы (12 кгм/мин). Если после второй нагрузки пульс не достигает 150 уд./мин, то нагрузка должна быть увеличена до 2,5-3,0 Вт/кг массы (15-18 кгм/мин), а исследование продолжено.

Длительность каждой нагрузки составляет 3 мин. ЧСС регистрируется в конце первой и второй нагрузки.РШС170 = *N\* + *(N2-N{)* х (170 -/j) / (/2 -/]), где TV] и *N2* мощности двух нагрузок, соответствующие частоте сердечных сокращений. При выполнении теста необходимо следить, чтобы разница в частоте сердечных сокращений между первой и второй нагрузками составляла не менее 40 уц./мин, тогда погрешность при расчете будет минимальной.

*Методика проведения пробы PWCj 7q* ***с*** *помощью ступени* аналогична вышеописанной.

Величину работы, выполняемой при подъеме на ступеньку, рассчитывают по формуле А^=1,ЗхРхпхА (кгм/мин), где - работа, кгм/мин; *Р* - масса испытуемого, кг; *п* - число подъемов в минуту; *h -* высота ступени, м; 1,3- коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со ступени.

Высота ступени определяется индивидуально и соответствует 1/3 длины ноги испытуемого. Темп работы задается метрономом. Первые 3 мин темп работы составляет 20-22 подъема в мин, а затем увеличивается до 30-35. Наиболее информативным является показатель PWC170, рассчитанный на килограмм массы тела. Для юных лыжников 13-14 лет оптимальные величины PWC составляют 22-24 кгм/мин/кг, для лыжниц - 18-20 кгм/мин/кг. Значительные отклонения от этих величин как в нижнюю, так и верхнюю сторону требуют пристального внимания, они могут являться симптомами функционального состояния сердечно-сосудистой системы. По величине PWC^g косвенным путем может быть оценена максимальная аэробная производительность организма юного спор MnK=PWCi**7**o х 1,7+1240 (по данным В. Л. Карпмана). Be МПК, полученные путем этого расчета, дают ошибку, не npeвышающую 15% от величин МПК, полученных прямым методом. На этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования для исследования физической работоспособности и функциональных возможностей квалифицированных юных лыжников-гонщиков условиях лаборатории целесообразно применять велоэргометрическую нагрузку ступенчато возрастающей мощности, начиная с и до отказа от работы. Длительность ступени 3 мин. Во время на всех ступенях нагрузок регистрируется ЧСС, исследуется функция внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты. При этом основное внимание уделяется измерению легочной вентиляции коэффициентов использования кислорода и выделения углекислого газа, расчету дыхательного коэффициента, определению анаэробного обмена и максимального потребления кислорода; дельные значения физиологических показателей лыжников-roнщиков 16-18 лет приведены в табл. 23.

**Модельные характеристики физиологических показателей лыжников-гонщиков 16-18 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Юноши** | **Девушки** |
| МПК, мл/мин/кг | 70-75 | 65-68 |
| ПАНО% ОТ МПК | 80-85 | 80-85 |
| МВЛ л/мин | 120-140 | 90-110 |
| КиО2,% | 4,8< | 4,5< |
| ДК | 0,9-1,1 | 0,9-1,1 |
| КД, мл/кг | 160-180 | 100-110 |

## ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

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

## ЭТАП ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

**ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ И СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

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

## Медико-биологические средства восстановления

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

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зав от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке. Рациональное питание обеспечивается правильным распределением: пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона: первый завтрак - 5% обед - 35%

зарядка полдник - 5%

|  |  |
| --- | --- |
| второй завтрак - 25% | вечерняя тренировка |
| дневная тренировка | ужин – 30 |

### Длительность задержки некоторых пищевых продуктов в желудке

|  |  |
| --- | --- |
| **Время, ч** | **Продукты** |
| 1-2 | Вода, чай, кофе, какао, молоко, бульон, яйца всмятку, каши (рисовая, гречневая, овсяная), рыба речная отварная. |
| 2-3 | Кофе и какао с молоком, сливками, яйца вкрутую, яичница, омлет, рыба морская отварная, картофель отварной, телятина отварная, хлеб  пшеничный |
| 3-4 | Отварная курица, отварная говядина, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, огурцы, картофель жаренный, колбаса вареная, окорок |
| 4-5 | Жареное мясо, птица, тушеные фасоль, бобы, горох; сельдь |
| 6-7 | Шпик, грибы |

В таблице приведены показатели суточной потребности лыжника в пищевых веществах и энергии.

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

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 °С, души ниже 20 °С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

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

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода 150-160% по отношению к исходному.

Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или i можно быстрее восстановить пониженную работоспособно< (например, перед повторной работой при двухразовых тренировка целесообразно применять парную в сочетании с холодными водные процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15 °С).

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

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательной эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 MI после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 1520 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно дела через одежду;
2. перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;
3. руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;
4. спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслабленны;
5. темп проведения приемов массажа - равномерный;
6. растирания используют по показаниям и при возможное переохлаждения; 7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

**Фармакологические средства восстановления и витамины.**

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

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
2. необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата; 3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
3. при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
4. недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

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

### Суточная потребность организма лыжника-гонщика в витаминах

|  |  |
| --- | --- |
| **Витамины, мг** | **Этап углубленной тренировки** |
| С | 150-200 |
| В | 3,4-3,8 |
| В2 | 3,8-4,3 |
| В6 | 6,0-7,0 |
| В12 | 0,005-0,006 |
| В15 | 150-180 |
| РР | 30-35 |
| А | 3,0-3,2 |
| Е | 10-20 |

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминный" препарат «Вивантол», «Кобабамид» (кофермент витамина В]2) некоторые другие.

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

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

### Психологические средства восстановления

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

### ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательнометодических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретиковоспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление б понимания всего процесса образования и воспитания личное спортсмена ведет к узкому практицизму. Правильный выбор и успешное применение методов воспитан в спорте зависят:

* от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
* от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
* от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развит критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведен]

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

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

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

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

Это достигается через:

* сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний; - развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

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

* требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
* требование должно быть ясным и недвусмысленным;
* требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
* требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
* требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
* контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
* контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
* контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

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

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

Педагогические правила этических суждений и оценки:

* судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;
* суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их

взаимосвязи;

* нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
* суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;
* спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучали сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

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

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствует себя «утвержденными» своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная ил неоправданная похвала недопустима. Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

* поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена; не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;
* для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива; признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;
* поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;
* поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;
* наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
* санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);
* санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;
* санкции должны соответствовать уровню развития личности.

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

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

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

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

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

* соответствие содержания беседы воспитательной задаче;
* характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;
* тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);
* активное участие спортсмена в беседе.

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

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

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

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

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

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

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

### Антидопинговые мероприятия

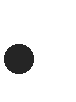
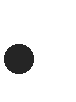
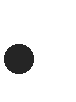
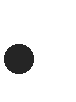
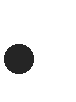
**Общие представления о допингах**

**Допинг** – запрещенные фармологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты;



вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

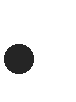
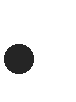
улучшающие кислородтранспортные функции; фармологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.



Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное анитидопинговое агенство (WADA), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год **дисквалификации;** второе нарушение: 2 года **дисквалификации;** третье нарушение: пожизненная **дисквалификация.**



**Требование к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**  Организации, осуществление спортивную подготовку должны обеспечить соблюдение требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивная экипировка подразделяется на:

1. спортивная одежда и обувь общего назначения, предназначенная для спортсменов, тренеров, обучающихся должны использоваться в период проведения занятий по общей физической подготовке и при участии в церемониях открытия и закрытия соревнований;
2. спортивная экипировка специального назначения предназначена для использования в период специальной физической подготовки участников образовательного процесса и для выступления их в соревнованиях.

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь | | |
| 1. | Лыжи гоночные | пар | 16 |
| 2. | Крепления лыжные | пар | 16 |
| 3. | Палки для лыжных гонок | пар | 16 |
| 4. | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук | 1 |
| 5. | Снегоход | штук | 1 |
| 6. | Измеритель скорости ветра | штук | 2 |
| 7. | Термометр наружный | штук | 4 |
| 8. | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
|  | Дополнительное и вспомогательное оборудование и спорти инвентарь | | вный |
| 9. | Весы медицинские | штук | 2 |
| 10. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 11. | Гантели переменной массы от 3 до  12 кг | пар | 5 |
| 12. | Доска информационная | штук | 2 |
| 13. | Зеркало настенное (0,6 x 2 м) | комплект | 4 |
| 14. | Лыжероллеры | пар | 16 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 16. | Набивные мячи от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 17. | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 18. | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 19. | Мяч теннисный | штук | 16 |
| 20. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 21. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 22. | Рулетка металлическая 50 м | штук | 1 |
| 23. | Секундомер | штук | 4 |
| 24. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 25. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 26. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 27. | Стол для подготовки лыж | комплект | 2 |
| 28. | Электромегафон | комплект | 2 |
| 29. | Эспандер лыжника | штук | 12 |

### Инструкторская и судейская практика

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

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

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

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

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2-го года обучения. Проведение занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе. Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под. ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только… - М.:

Физкультура и спорт, 1988.

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989.
2. Лыжный спорт / Под. ред. В.Д. Евстратов, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. общ. Ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
7. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
8. Монжосов В.Н., Огольцев И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт.- М.: Высшая школа, 1979.
9. Современная система спортивной подготовки / Под. ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. –М.: Издательство «СААМ», 1995.
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.