

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Лыжные гонки» относится к физкультурно-спортивной направленности и предназначена для детей школьного возраста.

Программа дополнительного образования детей «Лыжные гонки» предназначена для детей с семилетнего возраста. 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.

- 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.

### **Задачи программы**

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации, резерва сборной команды России;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

### **Сроки реализации программы и возраст детей**

Программа рассчитана на 3 года обучения (152 часа в год) для школьников 7-14 лет. Добор возможен по результатам собеседования.

### **Формы и режим занятий.**

Занятия групповые, проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Наполняемость группы 15 человек.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Формой подведения итогов реализации программы является участие в соревнованиях различного уровня.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название разделов и тем	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	3	1	4
2	Подвижные игры	1	11	12
3	Лыжероллеры и роллеры	1	9	10
4	Правила проведения и организация соревнований по лыжным гонкам.	-	2	2
5	Лыжный инвентарь. Лыжные мази и смазка лыж.	1	2	3
6	Общая и специальная физическая подготовка.	5	52	57
7	Общие основы техники и тактики.	10	47	57
8	Итоговое занятие	1	6	7
	Итого	22	130	152

### СОДЕРЖАНИЕ

#### 1 – ый год обучения

##### 1. Вводное занятие

Краткие сведения о лыжах и лыжном спорте. Техника безопасности на занятиях. Возникновение лыж. Использование лыж в быту, на охоте и в военном деле. Первые лыжные спортивные клубы, первые соревнования по лыжным гонкам и прыжкам с трамплина. Равнинное направление в развитии соревнований по лыжным гонкам. Лыжный инвентарь, обувь, одежда, лыжные мази первых русских лыжников. **Гигиена спортсмена.** Режим дня школьника. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

*Практика.* Кросс.

##### 2. Подвижные игры

Правила игр.

*Практика.* Подвижные игры на развитие быстроты; выносливости и быстроты; лапта.

##### 3. Лыжероллеры

Лыжероллеры, роллеры и их особенности. Выносливость человека и её развитие.

*Практика.* Лыжероллеры - развитие силовой выносливости ног, развитие общей выносливости. Роллеры - равновесие при опорном скольжении, развитие выносливости.

##### 4. Правила проведения и организации соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в них. Обязанности участников. Дистанции лыжных гонок. Виды стартов. Прохождение дистанции. Финиш. Определение времени и результатов.

##### 5. Лыжный инвентарь. Лыжные мази и смазка лыж.

Характеристика современного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика. Лыжные мази, их назначение. Ознакомление с лыжными мазями.

*Практические занятия.* Выбор лыж, палок, обуви. Установка креплений. Просмолка скользящей поверхности деревянных лыж. Подготовка пластиковых лыж. Нанесение лыжной мази. Растирание мази. Охлаждение лыж. Опробование смазки. Внесение коррективов.

##### 6. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования спортсмена. Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки в юношеском возрасте.

*Практика.* Строевые упражнения. Общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

*Упражнения для развития скорости.* Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон. Семенящий бег. Повторный бег на 20 – 30 метров с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис и другие.).

*Упражнения для развития силы.* Отжимание в упоре о стенку, скамейку и лёжа; сгибание рук в сопротивлении с партнёром; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (масса 1 – 3 кг.) Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднятие ног в положении лёжа, удержание угла в висе; различные упоры, висы, лазанье и перелазание.

*Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений.* Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движения рук и ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

*Упражнения на равновесие.* Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижениями по гимнастической скамейке, буму, бревну.

*Упражнения для развития выносливости.* Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, туристические походы, спортивные игры.

*Упражнения на расслабление.* Поочерёдные потряхивания расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лёжа на спине, ноги вверху, встряхивание ног поочерёдно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднятие рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперёд.

*Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.* Имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитация полуконькового хода на месте и в движении.

*Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках.* Имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8 - 10°. Имитация стойки косога спуска на равнине и на склоне 10 -12°.

#### **7. Общие основы техники и тактики лыжника-гонщика.**

Понятия о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники способов передвижения на лыжах. Понятия о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники способов передвижения на лыжах. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Взаимосвязь техники и тактики в процессе совершенствования лыжника.

*Практика.* Строевые упражнения на лыжах. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой и на плече.

*Способы поворотов на месте.* Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол.

Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу, по пологому склону (2 - 4°) прямо; обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон).

*Способы лыжных ходов.* Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый способ) и одновременный двухшажный. Полуконьковый ход.

*Игровые задания:*

1. С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки.
2. Преодолеть за 6 – 8 скользящих шагов наибольшее расстояние.
3. Пройти скользящим шагом без палок 15 – 20 м. с наименьшим количеством шагов.
4. Пройти заданный отрезок коньковым ходом с наименьшим количеством отталкиваний (на ровной местности и под небольшой уклон).
5. Пройти отрезок скользящим шагом по лыжне, предварительно размеченной флажками. Расстояние между флажками – один полный скользящий шаг. С овладением техникой скользящего шага расстояние между флажками постепенно увеличивается.
6. То же, но передвижение одновременными ходами – толчок палками около флажков.
7. Одновременным бесшажным ходом пройти 40 – 60 м. с наименьшим количеством толчков палками.

*Способы подъёмов:* в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперёд или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, уступа).

*Способы торможения:* «плугом», «упором».

*Способы поворотов в движении:* переступанием, в «плуге».

*Задания для совершенствования горнолыжной техники:*

1. В низкой стойке скатиться с горы как можно дальше.
2. Спуститься с горы вдвоём (втроём), держась за руки.
3. Во время спуска выполнить несколько переходов из высокой стойки в низкую и обратно.
4. Спуститься вдвоём на одних лыжах.
5. Спуститься с горы на одной лыже.
6. Во время спуска пройти одни или несколько ворот, сделанных из палок с верхней перекладиной; то же, выпрямляясь между воротами.
7. При спуске собрать флажки, расставленные около лыжни справа и слева.
8. Различные эстафеты на лыжах с преодолением препятствий, спусков и подъёмов, с выполнением поворотов и торможений лыжами на склоне.

*Развитие скорости передвижения:* повторное прохождение отрезков до ста метров с отдыхом между повторениями до 3 – 4 мин.; различные игры и эстафеты, требующие передвижения с большой интенсивностью коротких отрезков (до 80 – 100 м.) дистанции. Например, игра «Сумей догнать» (объём скоростной работы в одном занятии может достигать 400 – 600 м.).

*Развитие выносливости:* равномерное передвижение со слабой и средней интенсивностью по слабо пересечённой местности до 25 – 30 мин. (4 км. – мальчики, 3 км. – девочки),

Различные игры, требующие передвижения с небольшой интенсивностью, например: «Охота на лис», «Секретный пакет», «Найди флажок».

### **9. Итоговое занятие.**

*Практика.* Соревнования. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам (девочки – до 1 км., мальчики – до 2 км.). Подготовка к соревнованиям. Задачи первых стартов. Итоги прошедших соревнований.

## 2 и 3-й год обучения

№	Название разделов и тем	Кол-во часов		
		теория	Прак-ка	всего
1	Вводное занятие	3	1	4
2	Краткий обзор развития лыжного спорта в России.	2	-	2
3	Гигиена и врачебный контроль.	1	9	10
4	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на организм занимающихся.	-	2	2
5	Правила проведения и организация соревнований	1	11	12
6	Хранение лыжного спорта инвентаря, уход за ним. Лыжные мази и смазка лыж.	1	2	3
7	Общая и специальная физическая подготовка.	5	52	57
8	Основы техники и тактики лыжника-гонщика.	8	49	57
9	Итоговое занятие	1	6	7
	Итого	22	130	152

## 2-ой год обучения.

### **1. Вводное занятие.**

Физическая культура и спорт в России. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства по важнейшим видам спорта. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях для укрепления мира между народами.

### **2. Краткий обзор развития лыжного спорта в России.**

Развитие лыжного спорта после Великой Октябрьской социалистической революции. Применение лыж в военном деле в годы гражданской войны и интервенции. Роль всеобуча в развитии лыжного спорта. Дальние лыжные походы. Многодневные лыжные гонки. Лыжный спорт в годы Великой Отечественной войны.

### **3. Гигиена и врачебный контроль.**

Гигиенические требования к проведению занятий. Учёт температуры и влажности воздуха, силы ветра и характера работы при занятиях. Гигиена одежды и обуви. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, пульс, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные: аппетит, самочувствие, сон, настроение, работоспособность. Дневник тренировки и самоконтроля. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

### **4. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Кровообращение и его значение. Сердце и сосуды. Лёгкие и их значение. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения, органы выделения и обмен веществ.

### **5. Правила проведения и организации соревнований.**

Выбор мест соревнований. Расположение трасс, их измерение и разметка, прокладка лыжни. Составление схем и профилей трасс. Подготовка и оборудование старта и финиша. Обслуживание участников соревнований.

**6. Хранение лыжного инвентаря, уход за ним. Лыжные мази и смазка лыж.** Правила ухода за лыжами, палками и обувью после каждого их употребления. Просушивание лыжных ботинок. Подготовка лыжного инвентаря и обуви к длительному хранению. Хранение инвентаря в домашних условиях на лыжных станциях. Правила пропитки лыж горячей смолой. Дальнейшее знакомство с лыжными мазями «Темп» и «Висти». Краткая характеристика основных импортных мазей.

*Практические занятия.* Подготовка скользящей поверхности лыж к нанесению мази.

Выбор лыжной мази с учётом температуры и состояния снега. Нанесение лыжной мази одним или несколькими слоями. Смазка лыж одной или несколькими мазями (комбинированная смазка).

### **7. Общая и специальная физическая подготовка.**

Содержание общей и специальной физической подготовки. Направленность занятий на овладение большим количеством разнообразных двигательных навыков, на всестороннее физическое развитие школьников.

*Практические занятия.* Строевые упражнения. Упражнения для развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, равновесия, гибкости, координации движений и способности к расслаблению (перечень упражнений приведён в программе детской группы).

Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов: имитация попеременного двухшажного хода на месте и в движении с палками; одновременного бесшажного хода на месте; одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитационные упражнения с резиновым амортизатором: имитация конькового хода в движении; имитация работы рук в попеременном двухшажном ходе; то же, в положении посадки в одноопорном скольжении; то же, со сменой ног в посадке; имитация одновременного бесшажного хода. Передвижение на роликовых коньках и лыжероллерах. Упражнения, имитирующие стойки спуска на склоне.

### **8. Основы техники и тактики лыжника-гонщика.**

Современные требования к правильной технике лыжных ходов. Разбор пяти фаз скользящего шага. Анализ попеременного двухшажного хода, конькового хода. Применение лыжных ходов в зависимости от условий скольжения, рельефа местности и состояния лыжни. Значение технического и тактического мастерства для достижения высоких спортивных результатов.

*Практические занятия.* Совершенствование строевых упражнений на лыжах.

Совершенствование поворотов на месте. Изучение поворотов прыжком с опорой на палки. Игровые задания.

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; одновременных: бесшажного, одношажного и двухшажного ходов. Игровые задания.

Изучение попеременного четырёхшажного хода; перехода от попеременного двухшажного хода к одношажному; перехода от одновременных ходов к попеременным.

Совершенствование техники способов подъёмов: попеременным двухшажным ходом (скользящим шагом), «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой».

Совершенствование техники спусков в основной, высокой низкой стойках: техники прохождения неровностей. Изучение спусков в аэродинамической стойке и стойке отдыха.

Совершенствование торможений «упором» и «плугом».

Совершенствование поворотов переступанием в движении в «плуге». Изучение поворота из упора на параллельных лыжах. Игровые задания.

Повторное прохождение отрезков (50 – 150 м.) без нарушения техники лыжных ходов: 8 – 10 x 50 м. с отдыхом 1,5 мин.: 4 – 6 x 100 – 150 м. с отдыхом 3 – 5 мин. Различные

игры и эстафеты, требующие максимальных ускорений на коротких отрезках дистанции.

Передвижение со слабой и средней интенсивностью по средне – пересечённой местности до 60 – 70 мин; различные игры, требующие длительного равномерного передвижения с небольшой интенсивностью.

Повторное прохождение отрезков до 300 – 400 м. с сильной интенсивностью (интервалы для отдыха 5 – 6 мин.).

#### **9. Итоговое занятие.**

*Практика.* Соревнования. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам (девочки – до 2 км., мальчики – до 3 км.). Подготовка к соревнованиям. Тактический план гонки. Анализ прошедших соревнований.

3-й год

### **I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **1. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ.**

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

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

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

#### **3. Основы техники лыжных ходов.**

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

#### **4. 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

### **II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

## 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые [амортизаторы](#), скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

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

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».



Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### **3. Специальная физическая подготовка. СФП.**

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.

### **4. Техническая подготовка**

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

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Плакаты.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

для педагога

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В.. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдуюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по биатлону: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.

3. Квашук П.В., Кленин Н.Н. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004
4. Ковязин В.М. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие Тюмень, 2007
5. Ковязин В.М. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие Тюмень, 2008
6. Кожевникова З. Тренировка ловкости и быстроты лыжника (специальные упражнения) «Физкультура и спорт» Москва, 1971
7. Лыжные гонки: Правила соревнований, - М.: Советский спорт, 1994
8. Нестеровский Д.И. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008 Нэт Браун. Подготовка лыж (полное руководство) «Тулома» Мурманск, 2005
9. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «СпортАкадемПресс» Москва, 2001
10. Стивен Гаскил. Беговые лыжи для всех «Тулома» Мурманск, 2007
11. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники» «ТВТ Дивизион» Москва, 2006

для обучающихся

1. Кулакова Г. А. Кому покоряется лыжня? М., 1974.
2. Малеинов. А. А. Лыжня зовёт. – 2-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 80 с., ил.
3. Масленников И. Б. Капланский В. Е. Лыжный спорт – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 96 с., ил. – (Азбука спорта).

## Приложение

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

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

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

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

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

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

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

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только

при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

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

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

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

#### **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.**

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

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, 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 для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями

носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

#### **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.**

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

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 закаляющего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

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

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

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке (табл. 24).

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%
- завтрак полдник - 5%
- второй завтрак - 25% вечерняя тренировка
- дневная тренировка ужин - 30%

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

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

**Массаж.** Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между

выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

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

5) темп проведения приемов массажа - равномерный;

6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;

7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

**Фармакологические средства восстановления и витамины.** Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их 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 обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

### **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 организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

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

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также

педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

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

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

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

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 чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

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

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.

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.

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.

#### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах 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.