

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Лыжные гонки»  
для детей с ограниченными возможностями здоровья  
(начальная подготовка)  
Возраст обучающихся: 10-12 лет  
Срок реализации: 2 года**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» (в редакции Федерального Закона от 13.01.96 г. № 12-ФЗ). Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства Российской Федерации от 7.03.95 г. № 233), санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03 "Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования), санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, программ по видам спорта. За основу взят Типовой план-конспект учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР, утвержденный приказом Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.07.2001г. № 390.

Эффективность работы во многом зависит от рабочих программ. В рабочую программу заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

Основными показателями программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение знаниями теории лыжного спорта;
- успешное выступление в соревнованиях.

Программа является основным документом при проведении занятий и рассчитана на непрерывное обучение обучающихся с ОВЗ в течение 2 лет непосредственно в группе начальной подготовки.

Принцип комплектности программы предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности программы определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов

тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности программы предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Весь период обучения в школе разделен на **этапы**:  
Спортивно—оздоровительный этап (СОГ).

Группы на спортивно-оздоровительном этапе формируются как из вновь зачисляемых обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки (невыполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда, несоответствие результатов, показанных на официальных соревнованиях и другие), но желающих заниматься избранным видом спорта. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники избранного вида спорта. Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача и заявление от одного из родителей. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники лыжных гонок, выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ).

Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Основные показатели выполнения программных требований

На этапе начальной подготовке:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия (академический час равен 40 минут), работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях и судейская практика обучающихся.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать двух академических часов, в группах начальной подготовки второго, третьего года обучения и учебно-тренировочных группах – трех академических часов, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день – трех академических часов.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;

- самостоятельные тренировки спортсменов по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- лекции и беседы;
- инструкторско-методические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного ранга.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной, устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается уменьшение недельной нагрузки, но не более чем на два часа в неделю.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Группы начальной подготовки первого года обучения комплектуются из всех желающих заниматься избранным видом спорта, выполнивших приемные контрольные нормативы по общефизической подготовке и не имеющих медицинских противопоказаний. Группы начальной подготовки второго (третьего) года обучения комплектуются из обучающихся прошедших спортивную подготовку не менее одного года обучения и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Численный состав группы начальной подготовки второго (третьего) года обучения должен составлять не менее 80% от минимального из учащихся выполнивших данные требования. Критериями оценки деятельности тренеров-преподавателей на данном этапе подготовки являются:

1. Стабильность состава обучающихся (не менее 70% на конец учебного года от численного состава на начало учебного года), посещаемость ими тренировочных занятий (не менее 70% от зачисленных в группу), уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта.
2. Динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

При комплектовании учебных групп необходимо руководствоваться возрастом обучающихся, а при планировании объема выполняемой нагрузки в год - количеством часов в неделю, выделяемых на каждую возрастную группу.

На основании учебного плана составляются графики учебного процесса. Общее количество часов, отводимых на каждый вид занятия в графике, распределяется по месяцам. Кроме того, необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки лыжников по годам обучения .

### **Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.**

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	Весь период	8-18	10	6	Выполнение нормативов ОФП
ГНП	До 1 года	8-9	10	6	Выполнение нормативов ОФП
	Свыше 1 года	9-11	10	6	

Этап подготовки	Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащ-ся миним	Режим работы и кол-во час. в неделю	Годов нагрузк в часах	Требования к подготовке учащихся на конец года
Спортивно-оздоровительный	Весь период	8-18	10	1x1 час. = 1 час.	34	Выполнение нормативов ОФП, СФП
Начальной подготовки	1	8-9	10	1x1 час. = 1 час.	34	
	2	9-10	10	1x1 час. = 1 час.	34	
	3	10-11	10	1x1 час. = 1 час.	34	

**Учебный план  
на 34 недели учебно-тренировочных занятий**

		СОГ, ГНП	
		До 1 года	Свыше 1 года
1.	Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия*	34	34
2.	Специальная физическая подготовка	63	63
3.	Технико-тактическая подготовка	28	28
4.	Теоретическая подготовка	5	5
5.	Контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях	4	4

6.	Инструкторская и судейская практика	-	-
7.	Медицинское обследование	2	2
8.	Восстановительные мероприятия	-	-
Общее количество, ч		136	136
Количество в неделю, ч		4	4

Итоговая аттестация - приём контрольно-переводных нормативов, является неотъемлемой частью образовательного процесса, т.к. позволяет всем учащимся оценивать реальную результативность их собственной творческой деятельности.

**ЦЕЛЬ:**

Выявить уровень развития способностей и личных качеств ребёнка и их соответствия прогнозируемым результатом учебных программ по видам спорта в спортивной школе.

**ЗАДАЧИ:**

- определить уровень общей физической подготовленности учащихся спортивной школы;
- выявить уровень специальных умений и навыков учащихся в избранном виде спорта;
- анализ реализации контрольно-переводных нормативов по видам спорта;
- соотношение прогноза и реальных результатов работы;
- выявление причин способствующих и препятствующих полноценной реализации учебных программ по видам спорта;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику учебных программ.

Итоговая аттестация строится на принципе возрастных особенностей и оценки результатов по бальной системе.

Организация приёма контрольно-переводных нормативов.

Приём контрольно-переводных нормативов проводится в спортивной школе один раз в году в конце учебного года (апрель-май).

**ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ:** тестирование (упражнения по ОФП и СФП).

Контрольно-переводные упражнения разрабатываются на основании содержания образовательной программы в соответствии с её прогнозируемыми результатами.

За месяц до проведения приёма контрольно-переводных нормативов составляется график проведения аттестации, который утверждается директором, издаётся приказ «О проведении приёма контрольно-переводных нормативов».

В аттестационную комиссию входят представители администрации, старшие тренеры-преподаватели и тренеры-преподаватели.

**Контрольно переводные нормативы по ОФП, СФП (юноши)**

Упражнение	Группы	
	СОГ, НП-1	НП-2,НП-3
Бег 30 м/сек	5.4	5.3
Бег 60 м/сек		

Бег 100 м/сек		
Бег 1000 м/сек	6.50	6,00
Прыжок в длину с/м	150	160
Тройной прыжок с/м	460	471
Подтягивание кол-во	4	5
Лыжная гонка 3км классика		
Лыжная гонка 5км классика		
Лыжная гонка 10км классика		
Лыжная гонка 3км конек		
Лыжная гонка 5км конек		
Лыжная гонка 10км конек		
Прохождение с макс. скоростью 100м с хода(сек)	24	23
Прохождение с макс. скоростью 500м (сек)	3.20	3.00
Прохождение на лыжах 1000м (сек)	6.40	5.24

### Контрольно переводные нормативы по ОФП, СФП (девушки)

Упражнение	Группы	
	СОГ, НП-1	НП-2,НП-3
Бег 30 м/сек	5.7	5.6
Бег 60 м/сек		
Бег 800 м/сек	6,50	6.00
Прыжок в длину с/м	140	153
Тройной прыжок с/м	430	450
Отжимания кол-во	3	8
Лыжная гонка 1км классика		
Лыжная гонка 3км классика		
Лыжная гонка 5км классика		
Лыжная гонка 1км конек		
Лыжная гонка 3км конек		
Лыжная гонка 5км конек		
Прохождение с макс. скоростью 100м с хода(сек)	25	24
Прохождение с макс. скоростью 500м (сек)	5.10	4.35
Прохождение на лыжах 1000м (сек)	8.50	8.00

## 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. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

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

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

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

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

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

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

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

### НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

#### **Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- воспитание должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

### III. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

#### 1. Теоретическая подготовка

2.

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1-й	2-й,3-й
<b>1. Теоретическая подготовка</b>			
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1	1
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	2	2
3.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	1	1
4.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена гонкам	1	1
<i>Итого</i>		<b>5</b>	<b>5</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>			
1.	Общая физическая подготовка	34	34
2.	Специальная физическая подготовка	63	63
3.	Техническая подготовка	28	28
4.	Контрольные упражнения и соревнования	4	4
5.	Медицинское обследование	2	2
<i>Итого</i>		<b>136</b>	<b>136</b>

*1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о 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 соревнования. Соревнования юных лыжников.

*2. 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. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжниками 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 учётом 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, подсчёт 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 подъёмах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременным ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

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

## **2. Практическая подготовка**

### *Общая физическая подготовка. (ОФП)*

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, 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).

*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). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега.

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

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

### Специальная и физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой 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.

### 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 двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучению преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

### Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-5 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

## **ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА**

### **1. Цель отталкивания палками:**

а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.

### **2. Цель свободного скольжения:**

а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.

### **3. При выносе рук и палок вперёд:**

3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.

3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.

3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

### **4. Исходная поза отталкивания палками.**

4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся внизу.

4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд и внутрь.

4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

### **5. Отталкивание палками.**

5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только руками.

5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.

*6. Поза окончания отталкивания палками.*

6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в «кулак».

6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

**ТЕСТ НА ЗНАНИЕ**

**ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ».**

1. *Применяется при спуске:* а) прямо; б) наискось.

2. *Носки лыж:* а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.

3. *Пятки лыж:* а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.

4. *Лыжи ставятся:* а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. *Давление на лыжи:* а) равномерное; б) неравномерное.

6. *Неравномерность в давлении на лыжи:* а) приводит к соскальзыванию в сторону менее нагруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более нагруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. *Неравномерность в кантовании лыж:* а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

8. *Сгибание ног:* а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.

9. *Колени:* а) подаются вперёд; б) не подаются вперёд.

10. *Положение рук:* а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.

11. *Кольца лыжных палок:* а) вынесены вперёд; б) отведены назад; в) отведены в стороны.

12. *Лыжные палки:* а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

**ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ  
ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ**

1. *Поворот переступанием в движении применяется* (здесь и далее рассматривается только поворотом переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.

2. *Скорость при выполнении поворота переступанием:* а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.

3. *Поворот выполняется на спуске:* а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.

4. *В начале выполнения поворота вес тела переносится:* а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распространяется равномерно на обеих лыжах.

5. *Лыжа при отталкивании ставится:* а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.

6. *В начале отталкивания лыжей нога:* а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.

7. *В начале отталкивания ногой голень:* а) вертикальна; б) наклонена вперёд; в) отклонена назад.

8. *В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:* а) согнута; б) выпрямлена.

9. *Внешняя лыжа приставляется к внутренней:* а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см.; в) на расстоянии 70-80 см.

10. Лыжные палки в момент постановки в снег: а) становятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

**Примерная схема признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия**

№ п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление 2 степени)
1.	<i>Окраска кожи</i>	<i>Небольшое покраснение</i>	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2.	<i>Потливость</i>	<i>Небольшая</i>	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3.	<i>Дыхание</i>	<i>Учащённое (до 20-26 дыханий в мин.) – на равнине и до 36 – на подъёме</i>	Учащение (38-46 дыханий в мин.), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин.), учащённое, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4.	<i>Движение</i>	<i>Бодрая походка</i>	Неуверенный шаг, лёгкие покачивания, отставания в марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
5.	<i>Общий вид</i>	<i>Обычный</i>	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощённое выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадёт»)
6.	<i>Внимание</i>	<i>Хорошее, безошибочное выполнение указаний</i>	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд, воспринимается только громкая команда
7.	<i>Самочувствие</i>	<i>Никаких жалоб, кроме чувства лёгкой усталости</i>	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
8.	<i>Пульс, уд/мин</i>	<i>110 – 150</i>	160 – 180	180 – 200 и более

### План – график

распределения учебного материала по **лыжным гонкам**

на 2020-2021 учебный год

**НП-1,2,3**

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1ч	
2	Медицинское обследование	1ч	
3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1ч	
4	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	1ч	
5	Инвентарь, мази, одежда, обувь	1ч	
6	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1ч	
7	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	1ч	
8	Лыжный спорт в России.	1ч	
9	Обучить комплексу обще развивающих упражнений	1ч	
10	Комплексы обще развивающих упражнений	1ч	
11	Обучить бегу с равномерной и переменной интенсивностью	1ч	
12	Спортивные игры / футбол	1ч	
13	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	1ч	
14	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	1ч	
15	Спортивные игры / баскетбол	1ч	
16	Подвижные игры	1ч	
17	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	1ч	
18	Эстафеты и прыжковые упражнения	1ч	
19	Обучить упражнениям для развития скоростных и силовых качеств	1ч	
20	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	1ч	
21	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	1ч	
22	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	1ч	
23	Обучить упражнениям на развитие быстроты и координации	1ч	
24	Развитие быстроты и координации	1ч	
25	Развитие быстроты и координации	1ч	
26	Обучить упражнениям циклические для	1ч	

	выносливости		
27	Кроссовая подготовка, ходьба.	1ч	
28	Развитие выносливости /циклические упражнения	1ч	
29	Развитие выносливости /циклические упражнения	1ч	
30	Развитие выносливости /циклические упражнения	1ч	
31	Кроссовая подготовка, ходьба.	1ч	
32	Кроссовая подготовка, ходьба.	1ч	
33	Имитация лыжных ходов	1ч	
34	Имитация лыжных ходов	1ч	
35	Кроссовая подготовка, ходьба.	1ч	
36	Кроссовая подготовка, ходьба.	1ч	
37	Обучить передвижение на лыжероллерах	1ч	
38	Обучить передвижение на лыжероллерах	1ч	
39	Обучить передвижение на лыжероллерах	1ч	
40	Обучить передвижение на лыжероллерах	1ч	
41	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест.	1ч	
42	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест.	1ч	
43	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест.	1ч	
44	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест.	1ч	
45	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест.	1ч	
46	Спец .упражнения на развитие волевых качеств.	1ч	
47	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1ч	
48	Спец .упражнения на развитие волевых качеств.	1ч	
49	Обучить комплексу специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	1ч	
50	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	1ч	
51	Комплексы спец .упражнения. для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	1ч	
52	Спортивные игры / футбол	1ч	
53	Спортивные игры / баскетбол	1ч	
54	Подвижные игры	1ч	
55	Обучить специальным упражнениям на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованной работе рук и ног.	1ч	
56	Обучить специальным упражнениям на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованной работе рук и ног.	1ч	
57	Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	1ч	

58	Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	1ч	
59	Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	1ч	
60	Спортивные игры / баскетбол	1ч	
61	Подвижные игры	1ч	
62	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	1ч	
63	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	1ч	
64	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	1ч	
65	Подготовка к соревнованиям	1ч	
66	Соревнование	1ч	
67	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1ч	
68	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	1ч	
69	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	1ч	
70	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	1ч	
71	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	1ч	
72	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	1ч	
73	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	1ч	
74	Подготовка к соревнованиям	1ч	
75	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1ч	
76	Спортивные игры / футбол	1ч	
77	Спортивные игры / баскетбол	1ч	
78	Подвижные игры	1ч	
79	Обучение основным элементам конькового хода	1ч	
80	Обучение основным элементам конькового хода	1ч	
81	Обучение основным элементам конькового хода	1ч	
82	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1ч.	
83	Спортивные игры / футбол	1ч	
84	Спортивные игры	1ч	
85	Обучение основным элементам конькового хода	1ч	
86	Обучение основным элементам конькового хода	1ч	
87	Обучение основным элементам конькового хода	1ч	
88	Обучение основным элементам конькового хода	1ч	
89	Совершенствование техники лыжных ходов	1ч	
90	Совершенствование техники лыжных ходов	1ч	

91	Совершенствование техники лыжных ходов	1ч	
92	Совершенствование техники лыжных ходов	1ч	
93	Совершенствование техники лыжных ходов	1ч	
94	Совершенствование техники лыжных ходов	1ч	
95	Совершенствование техники лыжных ходов	1ч	
96	Совершенствование техники лыжных ходов	1ч	
97	Совершенствование техники конькового хода	1ч	
98	Совершенствование техники конькового хода	1ч	
99	Совершенствование техники конькового хода	1ч	
100	Совершенствование техники конькового хода	1ч	
101	Совершенствование техники конькового хода	1ч	
102	Совершенствование техники конькового хода	1ч	
103	Совершенствование техники конькового хода	1ч	
104	Совершенствование техники конькового хода	1ч	
105	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1ч	
106	Подготовка к соревнованиям	1ч	
107	Соревнование	1ч	
108	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1ч	
109	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	1ч	
110	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	1ч	
111	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	1ч	
112	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	1ч	
113	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	1ч	
114	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	1ч	
115	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	1ч	
116	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	1ч	
117	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	1ч	
118	Подготовка к соревнованиям	1ч	
119	Спортивные игры / футбол	1ч	
120	Спортивные игры	1ч	
121	Подвижные игры	1ч	
122	Совершенствование техники классических лыжных ходов	1ч	
123	Совершенствование техники классических лыжных ходов	1ч	
124	Совершенствование техники классических лыжных ходов	1ч	
125	Совершенствование техники классических лыжных ходов	1ч	
126	Правила поведения и техника безопасности в	1ч	



	походе.		
127	Поход в лес	1ч	
128	Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	1ч	
129	Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	1ч	
130	Подготовка к соревнованиям	1ч	
131	Соревнование	1ч	
132	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1ч	
133	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	1ч	
134	Подвижные игры	1ч	
135	Подвижные игры	1ч	
136	Подвижные игры	1ч	
Итого		136	

Примечание: В ходе прохождения программы возможны замены тем занятий и их временные параметры.

#### IV. Методическая часть программы

##### 4.1. Организационно-методические указания на проведение учебно-тренировочных занятий и контрольных испытаний

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных лыжников. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности лыжника-гонщика в различные периоды жизненного пути. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность, задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый оптимальных возрастных границах (табл.3).

##### Возрастные границы этапов подготовки и границы зоны первых больших успехов в процессе многолетней тренировки лыжников гонщиков (лет)

Этап спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки	Этап учебно - тренировочный	Этап спортивного совершенствования
--------------------------------	---------------------------	-----------------------------	------------------------------------

Весь период обучения	8-11	12-17	18-21
----------------------	------	-------	-------

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

3. Оптимальное соотношения различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

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

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

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всестороннее 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 воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма - возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробные гликолитические возможности – возраст 15-17 лет, анаэробно лактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступает приблизительно на один год раньше.

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

Режим учебно - тренировочной работы и требования по физической и технической подготовки.

#### **4.2. 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.

##### **4.2.1. Переходный период**

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годовом цикле.

#### 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.

#### **4.2.2. 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.);
- 2) дальнейшее развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технической подготовки лыжников;
- 3) дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, приобретения новых теоретических знаний;

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный 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 общеподготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объема нагрузок.

В период тренировки в спортивном лагере, когда проводятся двух-трех разовые 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 неделе (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.

#### **4.2.3. Соревновательный период**

*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 мезоциклов (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.

### **V. Воспитательная работа и психологическая подготовка**

#### **5.1. Воспитательная работа**

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развития качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовки профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

Главной задачей в занятиях с лыжниками является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

**Методологические и методические принципы воспитания:**

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2. Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

**Главные направления воспитательного процесса:**

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

**Основные задачи воспитания:**

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера.

**Методы и формы** воспитательной работы включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание. Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;
- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);
- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами и т.д.;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование дней защитников Отечества, дня Победы, посещение воинских частей;

- показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей;
- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д. Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий с юными лыжниками важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными лыжниками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

## **5.2. Психологическая подготовка**

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы

отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психологического состояния в устойчивый - свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

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) средства* – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

*2. Комплексные средства* – 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, психологические тренинги.

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 тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

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

В настоящее время тренеры и спортсмены нередко стали решать психологические задачи сами, руководствуясь различными источниками информации.

Для создания представления о некоторых направлениях психологической подготовки приводим рекомендации известного американского психолога доктора А. Голдберга, который рекомендует разбивать средства психологической подготовки на цель последовательных шагов, выполняя которые спортсмен постепенно учится максимизировать свой психофизический потенциал, а тренер повышает эффективность своей деятельности.

Рекомендации А. Голдберга

о некоторых направлениях психологической подготовки

*Шаг первый*

*Начинайте психологическое воздействие с первого занятия.*

Обучение методом психологического воздействия не должно быть связано с кризисными ситуациями. Учите постоянно своих атлетов концентрироваться и

отвлекаться от посторонних воздействий, а также избегать ошибок и преодолевать возможное напряжение.

#### *Шаг второй*

*Научите атлетов концентрироваться.*

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

#### *Шаг третий*

*Не обвиняйте спортсменов в отсутствии концентрации.*

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

#### *Шаг четвертый*

*Практикуйте концентрацию ежедневно.*

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

#### *Шаг пятый*

*Учите пониманию взаимосвязей умственных и физических действий.*

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

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

#### *Шаг шестой*

*Учите различию между практикой и возможной реализацией мысленных команд.*

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

#### *Шаг седьмой*

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

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

#### *Шаг восьмой*

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

Такой саморазговор может приводить к излишнему напряжению.

#### *Шаг девятый*

*Преподайте две главные причины стресса.*

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

#### *Шаг десятый*

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

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

#### *Шаг одиннадцатый*

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



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

*Шаг двенадцатый*

*Учите спортсмена контролировать свое зрение и слух.*

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

*Шаг тринадцатый*

*Поощряйте определенные предсоревновательные ритуалы.*

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

*Шаг четырнадцатый*

*Поощряйте желание спортсмена бороться с самим собой.*

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

*Шаг пятнадцатый*

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

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

Рекомендации А. Голдберга

по привитию спортсменам адекватной самооценки

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

*Шаг первый*

*Уважайте спортсменов.*

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

*Шаг второй*

*Избегайте сравнений.*

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

*Шаг третий*

*Осознавайте вашего атлета как личность.*

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

#### *Шаг четвертый*

*Не затрагивайте чувства собственного достоинства спортсмена при анализе результатов.*

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

#### *Шаг пятый*

*Поощряйте спортсменов, не угрожайте им.*

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

#### *Шаг шестой*

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

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

#### *Шаг седьмой*

*Обсуждайте.*

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

#### *Шаг восьмой*

*Слушайте.*

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

#### *Шаг девятый*

*Сопереживайте вместе с атлетом.*

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

#### *Шаг десятый*

*Признание успехов.*

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

#### *Шаг одиннадцатый*

*Будьте положительны.*

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

*Шаг двенадцатый*

*Не теряйтесь при ошибках. Исправляйте их конструктивно.*

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

*Шаг тринадцатый*

*Хвалите спортсмена, критикуйте группу.*

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

*Шаг четырнадцатый*

*Имейте высокое чувство собственного достоинства.*

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

## **ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

### **Общая психологическая подготовка к соревнованиям**

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

7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния
----	---	--

### Непосредственная психологическая подготовка Конкретному соревнованию

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобилизации психофизического потенциала для достижения высокого результата	Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования, особенно о противниках.
		Уточнение данных о собственной готовности.
		Определение цели и формирование мотивов участия в соревновании.
2.	Совершенствование способности управлять своими действиями, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования	Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнования с использованием методов регуляции психического состояния и моделирования будущего соревнования
		Оптимизация способов настройки непосредственно перед стартом
3.	Создание оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед гонкой и в ходе гонки	Устранение или ограничение всякого рода негативных влияний, на эмоциональное состояние спортсмена
		Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно-психического напряжения, времени и места их применения
		Определение наиболее целесообразных форм информирования спортсмена в ходе гонки

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

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

## VI. ВРАЧЕБНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

### 6.1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль используется в этапном и текущем обследовании.

Как правило, в процессе педагогического контроля подготовленности лыжников-гонщиков регистрируются следующие показатели:

- время прохождения дистанции на контрольных тренировках и соревнованиях;

- время преодоления стандартных отрезков тренировочной или соревновательной дистанции на равнине и на подъемах известной крутизны (на лыжах, на лыжероллерах, в беге с имитацией);

- скорость бега, пульсовая, кислородная и энергетическая стоимость метра пути на стандартных отрезках дистанций;

- темп бега, длина шага и гармоничность хода, вычисляемая как отношение длины шага к частоте шагов, а также другие кинематические показатели;

- уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств.

## **6.2. Медико-биологический контроль**

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

Осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного 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. 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, гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа, с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

### **2. Контроль за уровнем физической работоспособности и 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;

- 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 PWC170 . тест может быть проведен как с помощью велоэргометра, так и с помощью ступеньки.

## **VII. 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 лыжников. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию хоккеистов. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных лыжников старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя: витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Из средств физио и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауны, локальные физиотерапевтические средства воздействия. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следуют широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия адаптации организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

### **Методическая литература.**

*П.В.Квашук, Н.Н.Кленин.* Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по лыжным гонкам специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2004

*Г.П.Марков.* Справочник: лыжные гонки. М.: ФиС,1985

*Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР.* Лыжное двоеборье. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: 1984

*В.И.Лях.* Комплексная программа физического воспитания учащихся I - IV классов общеобразовательной школы. 1992

*В.И.Лях.* Комплексная программа физического воспитания учащихся IV - IX классов общеобразовательной школы. 1992

*В.И.Лях.* Комплексная программа физического воспитания учащихся IX - XI классов общеобразовательной школы. 1992

*И.Ф.Зоркин.* Таблица оценки результатов в лыжных гонках. Москва, 1959

*В.Ф.Пономарев.* Мой друг – бег. Киров: Волго-вятское издательство, 1988

*В.М.Маракуев, М.Н.Сильвестрова.* Таблицы оценки результатов соревнований по лыжным гонкам. Москва, 1969

*К.Н.Спиридонов.* Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках. М.: ФиС, 1986

*В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова.* Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М.: 1995

*Е.Н.Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И.Туркунов.* Программы. Физическое воспитание  
Периодический журнал Физкультура в школе за 2007 год.