****

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| *1.1* | *Характеристика лыжных гонок* | 3 |
| *1.2* | *Отличительные особенности лыжных гонок* | 5 |
| *1.3* | *Методы обучения* | 6 |
| 2. | Нормативная часть | 7 |
| *2.1* | *Общие требования к организации учебно-тренировочной работы* | 7 |
| *2.2* | *Возрастные и психофизические требования к лицам, обучающимся по общеразвивающей программе* | 9 |
| *2.3* | *Структура системы многолетней спортивной подготовки* | 12 |
| 3. | Методическая часть | 15 |
| *3.1* | *Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований* | 15 |
| *3.2* | *Рекомендации по планированию спортивных результатов.**Нормы и условия их выполнения по виду спорта лыжные гонки устанавливаются согласно Единой всероссийской спортивной классификации* | 16 |
| *3.2.1* | *Этапное и текущее планирование* | 16 |
| *3.2.2* | *Планирование тренировочного занятия* | 20 |
| *3.3* | *Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля* | 22 |
| *3.4* | *Программный материал для практических занятий* | 23 |
| *3.4.1* | *Теоретическая подготовка* | 23 |
| *3.4.2* | *Практическая подготовка* | 24 |
| *3.5* | *Система психологического сопровождения тренировочного процесса.* | 26 |
| *3.6* | *Воспитательная работа* | 28 |
| *3.7* | *Питание лыжников-гонщиков* | 32 |
| 4. | Система контроля и зачетные требования | 34 |
| *4.1* | *Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки* | 34 |
| *4.2* | *Нормативы физической подготовки по лыжным гонкам* | 35 |
| *4.3* | *Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых даёт основание для перевода на программу предпрофессиональной подготовки* | 35 |
| 5. | *Перечень информационного обеспечения Программы* | 37 |

**1. Пояснительная записка**

***1.1 Характеристика лыжных гонок***

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе.

 Лыжи как приспособления, облегчают передвижения по снегу, были известны народам, населяющим Сибирь. Северный Урал, Алтай и Скандинавию, очень давно, примерно 3-4 тысячи лет назад. Такие приспособления – «снегоступы» - в древнейшие времена использовались главным образом на охоте.

 Первые письменные свидетельства о применении лыж как на Руси, так и в Скандинавии относятся к началу XII в. Начиная с середины XV в. лыжи находят широкое применение в военном деле. История сохранила документы об использовании лыж русскими войсками в борьбе против иноземных захватчиков. Лыжи использовались в отрядах Ермака, повстанческих отрядах Пугачева. С успехом применяли лыжи в боевых действиях регулярные русские войска и партизаны в период Отечественной войны 1812 г.

Первые состязания в лыжном беге на скорости состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии.

Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В нашей стране в декабре 1895 г. был создан первый клуб поклонников этого вида спорта. Назывался он – «Московский клуб лыжников». Еще позже в феврале 1910 г., в Москве на Ходынском поле состоялся первый лыжный чемпионат России. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS).

Лишь в 1948 г. Советские лыжники вступили в Международную федерацию лыжного спорта (ФИС). Первые золотые страницы в летопись отечественного спорта нашими лыжниками-гонщиками были вписаны в 1954 году.

Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Занятия лыжными гонками, помогают улучшить состояние здоровья, повысить дееспособность и физическую подготовленность человека. Из огромной массы лыжников ежегодно в ряды спортсменов вливаются новые тысячи молодежи. Самые талантливые из них, самые быстрые, ловкие и сильные защищают спортивную честь нашей страны на крупнейших лыжных международных соревнованиях.

Лыжные гонки бывают следующих видов:

* *Соревнования с раздельным стартом*

 При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 секунд. Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменов в рейтинге (сильнейшие спортсмены стартую последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

* *Соревнования с Масс-стартом*

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

* *Гонки преследования*

 Гонки преследования (персьют) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - свободным стилем. Гонки преследования делятся на гонки преследования с перерывом, гонку преследования без перерыва (дуатлон).

* *Эстафеты*

 В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже - трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже - трех), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, а 3 и 4 - этапы - свободным стилем. Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетой команды вычисляется но формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды».

* *Индивидуальный спринт*

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

* **Командный спринт**

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

 В каждом виде программы к итоговому результату спортсмена за определенные нарушения правил соревнований может быть добавлен тридцатисекундный штраф (изменение международных правил 2014г.).

*Таблица 1*

Дисциплины лыжных гонок

(номер – код Всероссийского реестра видов спорта: 031 000 5 6 1 1 Я)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины | Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
| Классический стиль-спринт | 31 23 3 6 1 1 Я | Свободный стиль 30 км | 31 18 3 8 1 1 Я |
| Классический стиль 0.5 км | 31 1 3 8 1 1 Н | Свободный стиль 30 км (масс-старт) | 31 38 3 6 1 1 Я |
| Классический стиль 1 км | 31 2 3 8 1 1 Н | Скиатлон (5 км +5 км) | 31 26 3 8 1 1 Д |
| Классический стиль 3 км | 31 3 3 8 1 1 Н | Персьют (5 км +5 км) | 31 21 3 8 1 1 С |
| Классический стиль 5 км | 31 4 3 8 1 1 С | Эстафета(4 чел. x 3 км) | 31 43 3 8 1 1 Д |
| Классический стиль 10 км | 31 5 3 6 1 1 Я | Эстафета (4 чел. x 5 км) | 31 24 3 6 1 1 С |
| Классический стиль 15 км | 31 6 3 6 1 1 Я | Свободный стиль 15 км | 31 16 3 6 1 1 Я |
| Командный спринт | 31 35 3 6 1 1 Я | Свободный стиль 20 км | 31 17 3 8 1 1 Я |
| Свободный стиль – спринт | 31 40 3 6 1 1 Я | Лыжероллеры – масс-старт | 31 29 1 8 1 1 Я |
| Свободный стиль 0.5 км | 31 11 3 8 1 1 Н | Лыжероллеры - персьют | 31 30 1 8 1 1 Я |
| Свободный стиль 1 км | 31 12 3 8 1 1 Н | Лыжероллеры – раздельный старт | 31 27 1 8 1 1 Я |
| Свободный стиль 3 км | 31 13 3 8 1 1 Н | Лыжероллеры – спринт | 31 31 1 8 1 1 Я |
| Свободный стиль 5 км | 31 14 3 8 1 1 С | Лыжероллеры – эстафета (2 чел. x 2,5 км) x 3 | 31 34 1 8 1 1 Я |
| Свободный стиль 7,5 км | 31 41 3 8 1 1 Н | Лыжероллеры – эстафета (3 чел. x 6 км) | 31 33 1 8 1 1 С |
| Свободный стиль 10 км | 31 15 3 6 1 1 Я |  |  |

***1.2 Отличительные особенности лыжных гонок****.*

 Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему.

 Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температуpспособствует закаливанию организма детей и подростков, значительноповышая его сопротивляемость к различным заболеваниям. Так как занятия проходят на открытом воздухе, а условия окружающей среды постоянно меняются - это заставляет организм совершенствовать механизм адаптации к внешним условиям. Укрепляется дыхательная система, сердечно-сосудистая система, повышается устойчивость против различных вирусных инфекций, заболеваний верхних дыхательных путей.

 Лыжные гонки предъявляют высокое требование к выносливости, скоростно­-силовой и силовой подготовке лыжника. Для эффективного преодоления современной трассы лыжнику-гонщику требуется высокоразвитая спецификация силы мышц нижних и верхних конечностей. Во время прогулки активизируются обменные процессы, увеличивается количество кислорода, которое поглощает организм. А живописный лес и чистый воздух помогают расслабиться, получить, заряд бодрости и отдохнуть после тяжелой трудовой недели.

Движения на лыжах полезны еще и потому, что их основу составляют скользящие лыжные шаги с мягкими, эластичными, затяжными действиями. Это весьма полезно для укрепления косно-суставного аппарата юных лыжников, а в преклонном возрасте позволяет избежать хрупкости костей, сохранить подвижность всей опорно-двигательной системы.

Занятие лыжным спортом - одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека. Спортсмены, занимающиеся лыжным спортом, показывают наибольшие показатели производительности сердечно-сосудистой системы и системы дыхания. Ф. Нансен норвежский исследователь говорил: «Ничто так не укрепляет мышцы и не делает тело таким сильным и эластичным, ничто не дает реакции и быстроты, ничто не освежает душу и не освежает ум так, как лыжи».

* 1. ***Методы обучения***

- словесные методы – методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;

- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.

**2 Нормативная часть программы**

Настоящая программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки (СО).

С учетом локальных актов МАУ ДО «Казанская районная ДЮСШ» и Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ, в данную программу внесены изменения в такие разделы, как учебный план, распределение программного материала на весь год обучения.

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития общих и специальных физических качеств; техническая и тактическая подготовка; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Минимальный возраст зачисления обучающихся в спортивно-оздоровительные группы 6 лет.

**2.1. Общие требования к организации**

**учебно-тренировочной работы**

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки спортсменов с учетом имеющихся условий.

В основу комплектования групп (табл. 2) положена научно обоснованная система подготовки.

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

*Таблица 2*

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической,**

 **технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальноечисло обучающихся в группе | Количество учебных часов в неделю | Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года |
| *спортивно-оздоровительные группы* |
| Весь период | 6 | 15 | Мин. – 4;Макс. – 6. | Выполнение нормативов ОФП |

2. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х часов.

5. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 10%.

Примерный учебный план для отделения лыжные гонки представлен в табл. 3. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

*Таблица 3*

**Примерный учебный план на 46 недель**

**учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы подготовки** | **Кол-во часов в неделю** |
| **4** | **6** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 98 | 150 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 33 | 50 |
| 3 | Техническая подготовка | 26 | 40 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 8 | 10 |
| 5 | Контрольно-переводные испытания | 8 | 10 |
| 6 | Участие в соревнованиях | 11 | 16 |
| **Общее количество часов в год** | **184** | **276** |

**Соотношение объемов тренировочного процесса**

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 4):

- общая и специальная физическая подготовка в объеме до 72 % от общего объема учебного плана;

- техническая подготовка в объеме не менее 14 % от общего объема учебного плана;

- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка в объёме не менее 4% от общего объёма учебного плана;

- контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях в объёме до 4% от общего объёма учебного плана;

- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

*Таблица 4*

**Соотношение объёмов тренировочного процесса** (%)

|  |  |
| --- | --- |
| Виды подготовки | Этап подготовки |
| СО |
| весь период |
| Общая физическая подготовка | 54 |
| Специальная физическая подготовка | 18 |
| Техническая подготовка | 14 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 4 |
| Контрольно-переводные испытания | 4 |
| Участие в соревнованиях | 6 |
| Медицинское обследование | вне часовой сетки |

***2.2Возрастные и психофизические требования***

***к лицам, обучающимся по общеразвивающей программе***

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

 Строить подготовку у занимающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

 В (таблице 5) представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

 *Таблица 5*

ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

*Мальчики (8-13 лет)*

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  Длина тела |  |  |  |  | + | +++ |
|  Мышечная масса |  |  |  | + | + | ++ |
|  Быстрота | +++ | +++ | + |  |  |  |
|  Скоростно-силовые качества |  | + | + | + | + | ++ |
|  Сила |  | ++ | ++ |  |  |  |
|  Выносливость |  |  |  | +++ | +++ | +++ |
|  Гибкость |  |  |  |  | +++ |  |
|  Координация |  | +++ | ++ |  | +++ |  |
|  Равновесие |  |  | + | + | + |  |

*Девочки (8-13 лет)*

|  |  |
| --- | --- |
|  Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  Длина тела |  |  | + | + | + | + |
|  Мышечная масса |  |  | + | + | + | + |
|  Быстрота | +++ | +++ | +++ | ++ |  |  |
|  Скоростно-силовые качества | +++ | +++ | + |  |  |  |
|  Сила | + | + | ++ |  |  |  |
|  Выносливость |  |  |  | +++ | +++ | + |
|  Гибкость |  |  |  | +++ | +++ | ++ |
|  Координация | +++ | +++ | +++ | +++ |  |  |
|  Равновесие |  |  | + | + | + | ++ |

Условные обозначения:

+++ - значительное влияние;

++ - среднее влияние;

+ - незначительное влияние.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности занимающегося. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе с учетом их состояния, уровня работоспособности.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности занимающегося. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения занимающихся, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения упражнений.

***2.3 Структура системы многолетней спортивной подготовки****.*

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по лыжным гонкам, по дисциплине данного вида спорта;

- тренировку;

- систему соревнований:

- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки:

**Тренировкой** (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная

спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

* приобретение соответствующих теоретических знаний;
* освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
* развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
* обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
* воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
* приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

**Виды подготовки**:

 **Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

 **Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

**Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

 **Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

 **ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, велосипед, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

 **СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: передвижение на лыжах и лыжероллерах,

соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

 **Психической подготовкой** называется система психолого- педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления вних.

*Таблица 6*

Уровни тренировочного процесса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни** | **Основные элементы** | **Время** |
| Микроструктура | Тренировочное занятие | СОГ – до 2 часов |
| Микроцикл | Неделя |
| Мезоструктура | Мезоцикл | Цикл 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов |
| Макроструктура | Макроцикл | Цикл 1-4 года, включает развитие, стабилизацию и временную утрату спортивной формы - это законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. |

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяйся основным макроциклом (Подготовительный период)-(Соревновательный период) - (Переходный период).

*Таблица 7*

Структура основного макроцикла

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Периоды** | **Этапы** | **Структура этапа** |
| I Подготовительный | Обще-подготовительный | 1-й втягивающий мезоцикл 2-3 микроцикла2-й базовый мезоцикл 3-6 микроцикла |
| Специально- подготовительный | 2-3 мезоцикла |
| II Соревновательный | Развитие спортивной формы | 4-6 микроцикла |
| Предсоревновательный | 2 мезоцикла |
| III Переходный | Востановительный | Зависит от этапа тренировочного процесса |

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки) начинается в конце мая - начале июня и подразделяется на три этапа: общеподготовительный, этап предварительной специальной подготовки и этап основной специальной подготовки. Заканчивается подготовительный период в декабре.

*Общеподготовительный этап.* Он начинается с конца мая и продолжается обычно до конца июля. Важнейшая задача подготовки в это время - постепенное повышение уровня общей физической подготовленности. Здесь большое внимание уделяется развитию физических качеств, повышению уровня общей работоспособности, а также овладение или совершенствование элементов техники.

*Этап предварительной специальной подготовки.* Он начинается с начала августа и продолжается до начала тренировок на лыжах (до выпадения снега). Основная задача подготовки на этом этапе создание специального фундамента для дальнейшего развития специальных качеств уже при передвижении на лыжах.

*Этап основной специальной подготовки.* Он начинается с момента занятий на лыжах и заканчивается обычно в конце декабря - начале января. На этом этапе решаются следующие задачи: развитие специальных качеств, а также обучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах и воспитание морально-волевых качеств.

**Соревновательный период** начинается с января и продолжается до последних соревнований сезона. Он делится на два этапа: этап предварительных соревнований и этап основных соревнований

Задачи этапа предварительных соревнований (начало января - середина февраля): повышение специальной работоспособности и приобретениеспортивной формы, совершенствование техники, воспитание способности правильно выбирать и оценивать оптимальный темп передвижений в соревновательных условиях.

Этап основных соревнований (с середины февраля до последних соревнований сезона), задачи: дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств, стабилизация навыков в технике способов передвижения на лыжах, овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта. Главной целью на этапе основных соревнований является достижение наивысшей спортивной формы и ее реализация.

**Переходный период** начинается после окончания последних соревнований и продолжается до конца мая. Основной задачей переходного периода является реабилитация организма после значительных нагрузок подготовительного и соревновательного периодов тренировки, обеспечение активного полноценного отдыха и вместе с тем сохранение определенного уровня тренированности, необходимого для начала нового цикла тренировки. Активный отдых организуется как за счет смены деятельности, так и за счет смены обстановки и внешних условий. В этот период спортивная форма временно утрачивается.

**3. Методическая часть**

Организация тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленных перед спортивной школой, предусматривает:

- выполнение учебного плана;

- выполнение контрольно-переводных нормативов;

*-* систематическое проведение практических и теоретических

занятий;

- регулярное участиев соревнованиях;

*-* осуществление восстановительных и профилактических

мероприятий;

- организацию систематической воспитательной работы;

- привитие юным лыжникам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;

- использование данных науки и передовой практики как

важнейшее условие подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков.

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

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ;

- выполнять по согласованию с тренером указания врача;

- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки.

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

- соблюдать антидопинговые правила;

- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг -контроля;

- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

**3.2 Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

**Нормы и условия их выполнения по виду спорта лыжные гонки устанавливаются согласно Единой всероссийской спортивной классификации.**

**3.2.1 Этапное и текущее планирование.**

 При планировании подготовки лыжников-гонщиков oбычно используются все основные методы подготовки, однако их выбор определяется основными задачами занятия (цикла) с учетом возраста и уровня подготовленности лыжников. В подготовке юных лыжников в основном применяются общепринятые методы, но в связи с уровнем физической подготовленности и возрастными особенностями на начальных этапах не применяются методы оказывающие "жесткое" воздействие на организм (например, интервальный метод).

Величина нагрузки зависит прежде всего от возраста и уровня подготовленности лыжников-гонщиков. При установлении нагрузки в каждом занятии, на каждом этапе и периоде подготовки следуeт исходить из поставленных задач, а также направленности нагрузки с учетом принципов постепенности, систематичности, последовательности, повторности, непрерывности и др.

Построение цикличности обычно начинают с больших циклов, определяя годичную периодизацию тренировки. Периодизация тренировки в лыжных гонках основывается на общих закономерностях развития тренированности и становления спортивной формы. В связи с сезонностью занятий лыжными гонками периодизация связана с временами года, календарем соревнований.

В лыжных гонках принято следующее построение основного варианта периодизации - год составляет один большой цикл и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** тренировки является важнейшим в подготовке лыжника-гонщика. На протяжении этого периода закладывается основа будущих достижений в соревновательном периоде. "Фундаментом" успехов в соревнованиях является большой объем нагрузки, приходящейся на развитие физических качеств, повышение функциональной подготовленности, совершенствование техники способов передвижения на лыжах. Все это выполняется в подготовительный период. Кроме этого, большое внимание уделяется воспитанию волевых качеств, изучению теории лыжного спорта и т.д. Подготовительный период в тренировке лыжника-гонщика делится на три этапа.

1-й этап - весенне-летний (в соответствии с задачами тренировки его еще называют общеподготовительным). Он начинается с 1 мая и продолжается обычно до 31 июля. Важнейшая задача подготовки в это время - постепенное повышение уровня общей физической подготовленности. Здесь большое внимание уделяется развитию физических качеств, повышению уровня общей работоспособности, а также овладению или совершенствованию элементов техники.

2-й этап - летне-осенний (этап предварительной специальной подготовки). Он начинается с 1 августа и продолжается до начала тренировок на лыжах (до выпадения снега). Основная задача подготовки на этом этапе - создание специального фундамента для дальнейшего развития специальных качеств уже при передвижении на лыжах (на следующем этапе подготовительного периода). В это время продолжается совершенствование элементов техники передвижения на лыжах с использованием специальных средств подготовки в бесснежное время. Общий объем тренировочной нагрузки на этом этапе продолжает постепенно повышаться, растет и интенсивность выполнения циклических упражнений. Однако увеличение общей интенсивность нагрузки происходит несколько медленнее и чуть отстает oт кривой роста объема. Это принципиальная схема изменения объема и интенсивности, но в отдельные микроциклы объем, а вслед ему и интенсивность могут значительно повышаться в зависимости от поставленныхзадач.Такое повышение может иногда достигать

околопредельных величин, что допустимо только на основе высокого уровня ОФП. Хотя объем средств ОФП на этом этапе постепенно уменьшается, но задача удержания достигнутого уровня основных физических качеств (средствами ОФП) должна быть решена полностью и снижение достигнутогоуровня недопустимо. Вместе с тем значительно увеличивается объем средств СФП.

На двух первых этапах подготовительного периода лыжники принимают участие в соревнованиях по комплексу контрольных упражнений, для оценки уровня ОФП, а также по специальной подготовленности. Обычно уровень развития специальных качеств определяется по результатам соревнований на лыжероллерах, в беге по пересеченной местности, в смешанном передвижении (бег + имитация попеременного двухшажного хода в подъемы) - все это проводится на различных стандартных дистанциях. Кроме того, уровень развития специальных качеств оценивается по результатам имитации в подъемы (на отрезках).

3-й этап - зимний (основной специальной подготовки). Он начинается с момента занятий на лыжах (с выпадением снега) и продолжается до начала основных соревнований. В средней полосе он обычно начинается в третьей декаде ноября или чуть позже. Оканчивается зимний этап обычно в конце декабря - начале января с началом основных соревнований сезона. На этом этапе решаются главные задачи - развитие специальных качеств (в первую очередь скоростной выносливости и скоростно-силовых качеств), а также обучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах, совершенствование тактического мастерства и воспитание морально-волевых качеств. Подготовка на третьем этапе строится так, чтобы к его окончанию лыжники достигли спортивной формы. Основным средством подготовки является передвижение на лыжах. Лыжники на этапе выполняют наибольший объем нагрузки. Пик объема приходится на первую половину этапа. В это время проводятся длительные тренировки, направленные на развитие общей выносливости: интенсивность нагрузки несколько снижается. В ходе занятий создается основа для дальнейшего повышения интенсивности нагрузки и достижения спортивной формы. Одновременно решаются и задачи обучения (подростков, юношей и лыжников-новичков) и совершенствования техники способов передвижения на лыжах (у сильнейших спортсменов). За бесснежный период, несмотря на применение средств специальной подготовки, лыжники, даже хорошо владеющие техникой передвижения на лыжах, частично утрачивают навыки, теряют тонкие координационные ощущения, "чувство" лыж, снега. Поэтому в первых длительных тренировкахобучению и совершенствованию техникиотводится значительная часть времени (в зависимости от возраста и квалификации).

В дальнейшем в связи с увеличением нагрузки, направленной на развитие скоростной выносливости, общий объем нагрузки снижается (но остается достаточно высоким), а интенсивность тренировок возрастает. На этом этапе параллельно развиваются и другие специальные качеств быстрота и сила. Помимо тренировок на лыжах проводятся занятия по ОФП. Основная их задача - поддержать достигнутый уровень ОФП. Изменение объема, интенсивности специальной подготовки, а также поддержание уровня ОФПнаходится в тесной взаимосвязи с возрастом, подготовленностью и индивидуальными особенностями лыжников.

Длительные тренировки с высокой интенсивностью в течение целого ряда занятий, не обеспеченные предварительной подготовкой, a также не соответствующие возрасту занимающихся, могут привести к перегрузке лыжников и в дальнейшем - к переутомлению. Тренировки на этом этапе должны быть построены так, чтобы лыжники достигли спортивной формы к окончанию этапа. На зимнем этапе подготовительного периода лыжники выступают в ряде контрольных (или других видах) соревнований. Как правило, специальная подготовка, тем более форсирование достижения высокой работоспособности к этим соревнованиям, не проводится. В них лыжники выступают по ходу планомерной подготовки к соревновательному периоду т.e. никаких изменений в объеме, интенсивности или цикличности нагрузки специально к конкретным соревнованиям этого этапа не вносится.

 Интенсивность на этом этапе в целом значительна, но к концу подготовительного периода она не должна достигать предела, характерного для соревновательного периода.

**Соревновательный период** (с 1 января по апрель) имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и ее реализацию. На это время приходится ряд основных соревнований сезона, в которых лыжник должен показать наивысшие результаты. В подготовке лыжника в соревновательном периоде ставятся следующие важнейшие задачи; дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств; сохранение ОФП на достигнутом уровне; стабилизация навыков в технике способов передвижения на лыжах; овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта. Подготовка в соревновательном периоде строится на основе чередования недельных циклов тренировочного характера с соревновательными. При построении тренировочного цикла объем и интенсивность нагрузки повышаются.

Соревновательный цикл (заканчивающийся стартом на различные дистанции) предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема нагрузки с увеличением ее интенсивности. В целом в связи с участием в соревнованиях тренировочная нагрузка как по объему, так и по интенсивности претерпевает значительные волнообразные изменения. Если старты на различные дистанции проходяткаждую неделю, то соревновательный недельный цикл, как правило, остается постоянным по применяемым методам и направленности тренировочной нагрузки, хотя ее объем и интенсивность могут меняться в зависимости от степени утомления от предыдущих соревнований и длины дистанции предстоящих.

Порой в календарном плане нет одинаковых интервалов между рядом соревнований. Кроме того, на отельных стартах перед лыжником не ставится цель - показать наивысший результат, поэтому перед спортсменом стоит сложная задача - спланировать свою подготовку так, чтобы на общем фоне спортивной формы добиться ее наивысшего подъема именно в дни основных соревнований. Иногда между ответственными соревнованиями важнообеспечить восстановление и добиться затем нового подъема спортивной формы. Пoсуществу, спортсмен должен находиться в спортивной форме 3-5 месяца. Важно, чтобы процесс сохранения спортивной формы и ее наивысших подъемов был управляемым, что обеспечивается вдумчивой, кропотливой совместной работой ученика и тренера. Хорошее знание своих возможностей и особенностей в подготовке обеспечит лыжнику высокие и стабильные результаты как на протяжении всего сезона, так и в течение ряда лет.

 Тренер должен постоянно изучать индивидуальные особенности своих учеников, их возможности и недостатки (например, в оказании развития какого-либо физического качества). Кроме этого, необходимо знать условия труда, учебы, быта, психологический климат в семье, взаимоотношения в классе, группе ДЮСШ и т.д. Изучение всего этого важно не только в начале занятий с вновь зачисленными в секцию школьниками, но и на протяжении всей многолетней подготовки, так как происходит развитие и взросление юных лыжников, изменяются их характеры и функциональные возможности и т.п.

**Переходный период** продолжительностью до одного месяца имеет цель вывести лыжников из состояния спортивной формы и подвести его к новому году подготовки хорошо отдохнувшим и сохранившим достигнутый уровень развития физических качеств. В этом периоде важно обеспечить активный отдых и восстановление после зимних соревнований. В зависимости от возраста и подготовленности лыжников, количества и напряженности соревнований меняются не только объем и интенсивность применяемых упражнений, но и направленность всего переходного периода. У сильнейших лыжников после напряженного и длительного соревновательного периода планируется значительное снижение нагрузки - спортсмены должны хорошо отдохнуть.

Если у лыжников в соревновательном периоде не было большого количества соревнований и они не носили напряженный характер, то переходный период значительно сокращается или даже может быть отменен. Лыжники продолжают подготовку, увеличивая нагрузку в подготовительном периоде. В этот период основное внимание обращается на поддержание достигнутого уровня ОФП и частично специальной подготовки. Такая периодизация применяется при планировании тренировки лыжников-гонщиков различной квалификации. Сроки этапов их продолжительность не являются догмой. Они могут меняться исходя из конкретных внешних условий календаря соревнований и особенности подготовки спортсмена.

Кроме того, в тренировке подростков в некоторых случаях, особенно на начальных этапах подготовки (в первый год занятий), можетбыть отменен соревновательный период, а занятия на лыжах проводятся по программе подготовительного периода. В данном варианте, по существу, весь год является подготовительным периодом к дальнейшей планомерной тренировке. Хотя юные лыжники в это время и принимают участие вотдельных соревнованиях, но специальной подготовки к ним не проводят и достижение высоких результатов не планируют. Сроки и продолжительность периодов и этапов годичного цикла зависят не только от вида лыжного спорта, внешних условий, возраста и подготовленности спортсмена, но и от его индивидуальных особенностей. Все периоды и этапы тесно связаны между собой и по содержанию, характеру и волнообразности изменения объема и интенсивности нагрузки постепенно переходят один в другой. Поэтому точные сроки перехода от этапа к этапу и от периода к периоду носят несколько условный характер.

Только после всей этой предварительной работы (постановки целей, задач, подбора средств, методов и установления сроков периодизации) можно приступить к составлению общего и индивидуальных планов подготовки для каждого лыжника. Наиболее полно разрабатывается план подготовки на очередной год, так как он является относительно законченным циклом подготовки. Положительные стороны и недостатки, выявленные в прошедшем году, необходимо учесть при планировании на новый годичный цикл. Вместе с тем кроме анализа и использования данных при годичном планировании следует учесть цели и задачи перспективного (многолетнего) плана.

**3.2.2 Планирование тренировочного занятия**

 Основной формой организации обучения и тренировки является учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным. Включает следующие задачи: образовательные, воспитательные, развивающие.

2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

 4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Длительность занятия колеблется от одного до двух часов. Все учебно-тренировочные занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

Структура УТ3 предусматривает три части: *подготовительную, основную и заключительную.*

 ***Подготовительная часть.***

 Главная цель подготовительной части организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи УТЗ, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. В ней используются строевые и порядковые, общеразвивающие и специально- подготовительные упражнения, подвижные игры. Упражнения следуем проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

 Перед началом учебно-тренировочного занятия необходимо сообщить занимающимся задачи УТЗ.

Норма нагрузки по энергозатратам подготовительной части составляет

15%.

Задачи подготовительной части:

 - Педагогическая подготовка (концентрация внимания);

 - психологическая настройка (расклад, объяснение задач);

 - функциональная настройка (повышение температуры тела,

скорость сокращения мышц увеличивается до 20%).

 С точки зрения физиологии различают два вида разминки: общую и специальную.

Общая разминка подготавливаетк напряженной мышечной деятельности весь организм и, в частности, опорно-двигательный аппарат включает в себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности.

Целью специальной разминки является подготовка спортсмена к специфической деятельности, которая с одной стороны, подводит организм к оптимальной функциональной готовности, скоординирует деятельностьопорно-двигательного аппарата и нервной системы, а с другой стороны психологически настроитспортсменов на соответствующую работу.

Спортивная разминка включает в себя:

 - Упражнения динамического характера (5 мин.) на суставы и

сухожилия мышц - повторение упражнений 8-12 раз,

 - Упражнения статического характера (по 5-10 секунд),

 - Бег умеренной интенсивности (3-10 мин), в зависимости от

физической и функциональной подготовленности (ЧСС в пределах 120-160 уд/мин),

 - Упражнения подводящие к основной части, но интенсивность

умеренной мощности.

ЧСС в конце подготовительной части должна быть на уровне 140-

 160 уд/мин (не должна превышать 160 уд/мин.), перед основной частью не более 100-110 уд/мин.

Обратитевнимание: Организм подростков (11-14 лет) быстро

настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать, не более 8-10 мин.

***Основная часть*** направлена на решение задач учебно-тренировочного занятия, связанных с обучением и совершенствованием техники, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируютконкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуемся следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств решают впервой половине основной части.
2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит oт общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляй 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам - 70-75%.

 ***Заключительная часть*** (5-10% времени) имеет своей целью постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности. Однако здесь могут решаться и задачи совершенствования двигательных навыков на фоне утомления.

 С помощью различных упражнений (строевых, на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации.

 УТЗ завершается анализом выполнения поставленных задач. Разбирают наиболее общие ошибки, намечают пути их устранения, определяют индивидуальные задания.

Норма нагрузки заключительной части по энергозатратам – 10%.

ЧСС на конец занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины. Если ЧСС в конце занятия 110-150 уд/мин - незначительное утомление; 150-180 уд/мин значительное утомление; 180-200 уд/мин чрезмерное утомление.

 На практике структура и тип УТЗ разнообразны. Его план должен меняться и приспособляться к решаемым задачам.

Таблица 8

Примерный учебный план-график распределения учебный часов на СОЭ (6ч.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды Месяцыподготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 10 |  |
| Специальная физическая подготовка |  | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 |  |  |
| Техническая подготовка | 6 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 |  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |
| Контрольно-переводные испытания | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |
| Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Всего за месяц*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***16*** |  |
| **Всего за год** | **276** |

**3.3 Требования к организации и проведению врачебно- педагогического контроля.**

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год.

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, отоларинголога, 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.

**3.4 Программный материал для практических занятий.**

**3.4.1 Теоретическая подготовка.**

*Таблица 9*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Название темы** | **Краткое содержание темы** |
| 1. | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. | 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 техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.  | Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.  |
| 3. | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно- сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. |
| 4. | Краткая характеристика лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. | Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами. руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы 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. |

**3.4.2 Практическая подготовка.**

 **1. Общая физическая подготовка.**

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

**2.Специальная физическая подготовка.**

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

 **3.Техническая подготовка.**

 Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шагана развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», cтупающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плутом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство и дальнейшее совершенствование конькового хода.

 **4.Тактическая подготовка.**

Тактическое мастерство лыжников основывается на большом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих выполнять задуманный план гонки (соревнования). Во время соревнований оно проявляется в умении быстро оценить изменившуюся обстановку и принять необходимое решение для достижения победы или высокого результата.
 Задачами тактической подготовки лыжника являются:
 1. Изучение общих положений тактики в спорте.

2.Изучение тактики лыжного спорта.

3.Изучение тактического опыта сильнейших лыжников.

4.Обучение практическому использованию элементов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и на соревнованиях:

а) применение лыжных условий скольжения, рельефа местности, состояния лыжни;
б) выбор стойки спуска и способов поворотов в зависимости от крутизны и неровности склонов, условий скольжения, степени утомления и т.д.;
в) овладение способностью распределения сил на дистанции и выработка чувства времени;
г) овладение стартовым и финишным ускорением, способом обгона и ухода от противника;
д) умение правильно оценивать свою подготовленность для составления тактического плана;
е) изучение своих возможностей в достижении спортивной формы к
основным соревнованиям.
Следующими задачами тактической подготовки являются:
1. Изучение условий и места предстоящих соревнований: рельеф,
состояние и возможные изменения лыжни в ходе соревнований, стартовый
номер, возможные изменения погоды.

2. Изучение возможных противников, их тактической, физической,
технической и волевой подготовки.

3. Анализ участия в соревнованиях и эффективность применяемой
тактики.

Набольшее значение в тактической подготовке имеет овладение техникой способов передвижения и применения их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Важным средством обучения тактике является повторное прохождение различных по длине и рельефу отрезков дистанции.

Не менее важно в ходе тактической подготовки воспитывать у лыжников умение правильно распределять силы на дистанции. Опыт подтверждает целесообразность равномерного распределения сил на дистанции. Умение распределять силы приобретается в процессе учебно-тренировочных занятий, на которых контролируется время прохождения дистанции и частота сердечных сокращений на подъемах, спусках и равнинах. В ходе занятий лыжник должен овладеть приемами борьбы с противниками, стартовавшими значительно раньше или позже него, используя при этом информацию тренера и свой опыт.
Тактическое мастерство неразрывно связано с уровнем развития физических, моральных и волевых качеств.
Так, при борьбе с противником, находящимся в непосредственной близости (при общем старте), попытка многократных ускорений может привести к обратному результату, если сам спортсмен не подготовлен к передвижению в переменном темпе после резкого старта. Поэтому прежде чем пытаться осуществить данный тактический вариант, необходимо повысить функциональные возможности лыжника применительно к данному тактическому приему. После каждого старта необходимо провести анализ прошедших соревнований, оценить эффективность применяемой тактики, сделать выводы на будущее. Все это является одним из основных методов совершенствования тактического мастерства.

**5.Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП и соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 0,5-3 км. в годичном цикле.

**3.5 Система психологического сопровождения тренировочного процесса.**

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:

* *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
* *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

 *Специальными методами психологической подготовки являются стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психологической 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. Мотивычеловека 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 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 отличии от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями eго 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 oт 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 па 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 вeтpaучастках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолеваю 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 чёткое 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.

**3.6 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 coгласуется 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 oт других методов (A.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 тренера-преподавателя, от его педагогических способностей и методических навыков, отношения к спортсменам;

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

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

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

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

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

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

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;

- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

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

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;

- требование должно быть ясным и недвусмысленным;

- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;

- требование должно быть предметным и понятым спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;

- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;

- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;

- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

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

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

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания - это решающий критерий;

- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;

- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок, их необходимо строить на достоверных результатах контроля;

- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;

- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

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

 В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следуем помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но, может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствует себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, что 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.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;

- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;

- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектив: признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;

- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому тренер должен уметь им пользоваться разносторонне гибко;

- поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;

- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;

- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);

- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;

- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

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

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

 В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - *беседа* со спортсменом, беседы следуют тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями тренера.

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

 Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие содержания беседы воспитательной задаче;

- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;

- тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);

- активное участие спортсмена в беседе.

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

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

Следующий метод - *поручения.* Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной 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 тренеров 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 oптимизм.

**3.7 Питание лыжников-гонщиков.**

 Питание - основной источник поступления восстановительных ресурсов в организм. Для того, чтобы оно было качественно- полноценным, необходимо следующее соотношение основных питательных веществ - белков, жиров, углеводов – 1: 0,8: 4.

Белки крайне нужны молодому организму как в образовании и восстановлении мышечной ткани, так и для роста. Спортсмен должен потреблять от 2 до 2,5 г белка на 1 кг собственного веса. Желательно, чтобы большая часть этого компонента была животного происхождения. Это белки мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов. Оставшаяся часть - растительного, содержащегося в крупах - гречневой, рисовой, овсяной, в бобовых, овощах и картофеле.

Жиры считаются концентрированным источником энергии, дающим её в 2,2 раза больше, чем белки и углеводы. Потребность гонщика в жирах равна 100-120 г в сутки. Кефир, сыр, простокваша, творог обязательно должны входить в суточный рацион питания.

Углеводы - главный источник восстановитeльной энергии организма. Им принадлежит важная роль в нормализации деятельности центральной нервной системы, сердца, печени. В период спортивной подготовки большое значение имеют сахар, мед, бобовые, морковь, чернослив и другие легкоусвояемые углеводы. Потребность лыжника в углеводах - до 700 г в сутки.

 Витамины способствуют наиболее успешному протеканию обменных процессов в организме. Они повышают сопротивляемость болезнетворным микробам, заметно улучшают работоспособность. Отсутствие их в питании приводит к особым заболеваниям, называемым авитаминозами.

Витамин А необходим для полноценного развития и роста молодого организма. При его недостатке возникают заболевания глаз, зубов, дыхательных путей. Его достаточно в сливочном масле, яичном желтке, печени, мясе, в овощах и фруктах - моркови, красном перце, зеленом луке, помидорах, салате, абрикосах, персиках, мандаринах.

 Витамин В1 нужен для нормальной деятельности нервной системы. Если его нет, ощущается быстрая утомляемость, появляется излишняя возбудимость, боль в мышцах ног, одышка. Витамин содержится в хлебе, горохе, фасоли, капусте, клюкве, картофеле, печени. Суточная норма - до 3 мг.

Витамин В2 участвует в процессах восстановления органов и тканей, при заживлении ран, язв. При недостатке его отмечаются заболевания кожи и слизистой оболочки. Он содержится в тех продуктах, что и витамин В1. Суточная норма - 2-5 мг.

Витамин Д регулирует отложение кальция и фосфора в костях. Его недостаток у детей приводит к рахиту. Витамин имеется в печени, яичных желтках, сыре.

Витамин С играет заметную роль в снижении утомления и ликвидации мышечной слабости. Считается, что он усиливает освоение железа, как весьма необходимого компонента в тренировке лыжников. Суточная норма его - до 200 мг, а перед соревнованиями, во время и после них она возрастает до 300 мг. Витамина много в черной смородине, шиповнике, лимонах, землянике, антоновских яблоках, квашеной капусте, помидорах, щавеле, сладком красном перце.

Витамины РР, Е и К также имеют большое значение для организма человека. Считается, что обычные смешанные рационы питания содержат их необходимое количество.

 Настои витаминизированные - проверенные средства, способствующие быстрейшему восстановлению сил, рекомендуем сделать самим. Наиболее простой - настой шиповника. Промытые 50 г сухих плодов засыпают в литровый термос, заливают крутым кипятком и настаивают 8-10 часов. Удобно делать что вечером, а утром, процедив настой через марлю, сможете выпить содержимое с большим количеством витаминов. Некоторые добавляют к этому 100-150 г натурального сиропа (черники, чернойсмородины, вишни) смешивают и пропускают с помощью распылителя через полученную смесь кислород. В результате этого в коктейле образуется масса стойких пузырьков, наполненных кислородом. Иными словами готов полезнейший кисломолочный коктейль.

Микроэлементы, содержащие железо, медь, марганец и другие компоненты, употребляются, как правило, в комплексе с витаминами или, как например, маточным молочком с медом. Указанные смеси дают также положительные результаты. Надо стремиться соблюдать четкий режим питания и принимать пищу в строго установленные часы. Во время еды не рекомендуется отвлекаться, что отрицательно сказывается на пищеварении. Принимайте пищу маленькими кусочками, тщательно пережевывая. Есть надо медленно, затрачивая на обед, к примеру, не менее 25 минут (суп желательно есть чайной ложкой, пить тоже медленно, опуская стакан на стол после каждою глотка). Избегать жирной пиши. Вредны еда второпях и в чрезмерных объемах. После каждого приема пищи не забывай в течение 3-4 минутпочистить зубы и прополоскать рот. Несоблюдение этих требований приводит к различным желудочно- кишечным заболеваниям.

 Приступать к тренировке следует через 1,5-2 часа после обеда. Распределение суточного калорийного рациона такое: завтрак - 30-35% , обед - 35-40% , ужин - 30-35%. В целом же и новички, и более зрелые лыжники должны приучить себя к тому, чтобы объемы пищи были небольшими, но высококалорийными.

1. **Система контроля и зачетные требования
*4.1 Влияние физических качеств и телосложения на***

 ***результативность по виду спорта лыжные гонки***

 *Таблица 10*

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

***4.2 Нормативы физической подготовки по лыжным гонкам***

Важнейшей функцией управления наряду с планированием явля­ется контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с лыжниками на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

 - текущей оценки усвоения изучаемого материала;

 - оценки результатов выступления в соревнованиях;

 - объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;

 - выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке.

***Контрольные упражнения***

***для оценки результатов освоения программы***

По общей физической подготовке.

1. Бег 30 м.
2. Бег100 м.
3. Бег 1000 м.
4. Прыжок в длину с места.
5. Метание теннисного мяча с места.

Тестирование по ОФП обучающихся спортивных школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка. На СОЭ подготовки основным критерием подготовленности обучающихся считается улучшение своих спортивных результатов к концу учебного года по сравнению с результатами сдачи контрольных нормативов в начале учебного года.

***4.3 Требования к результатам освоения Программы,***

***выполнение которых дает основание для перевода***

***на программу предпрофессиональной подготовки***

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу предпрофессиональной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;

- выполнить требования для зачисления на Программу предпрофессиональной подготовки по общей и специальной физической подготовке (таблицы 10-11);

- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

*Таблица 11*

**Нормативы**

**общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по программе предпрофессиональной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6,1 с)  | Бег 60 м (не более 6,3 с)  |
| Бег 100 м (не более 16,2 с)  | Бег 100 м (не более 16,6 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 5,2 м) | Бег 1000 м (не более 5,5 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 145 см)  |
| Метание теннисного мяча с места (не менее 16 м.) | Метание теннисного мяча с места (не менее 12 м.) |

*Таблица 12*

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе по программе предпрофессиональной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Физическое качество  | Контрольные упражнения (тесты)  |
| Юноши  | Девушки  |
| Быстрота  | Бег 30 м (не более 5,5 с)  | Бег 30 м (не более 5,7 с)  |
| Бег 100 м (не более 15,5 с) | Бег 100 м (не более 16,0 с) |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 175 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)  |
| Метание теннисного мяча с места (не менее 23 м.) | Метание теннисного мяча с места (не менее 19 м.) |
| Выносливость | Бег 1000 м. (не более 3 мин. 8 сек.) | Бег 1000 м. (не более 4 мин. 5 сек.) |
| Лыжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин. 5 сек) | Лыжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин. 7 сек) |
| Лыжи, классический стиль 10 км (не более 45 мин. 00 сек) | Лыжи, классический стиль 5 км (не более 25 мин. 00 сек) |
| Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин. 5 сек) | Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 15 мин. 00 сек) |
| Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 43 мин. 00 сек) | Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 24 мин. 30 сек) |

**5. Перечень информационного обеспечения Программы**

1. Бутин П.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для Студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.:Издательский центр "Академия', 2000.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Тихвинский С.Б. - Детская спортивная медицина: Руководство для врачей/Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-с изд. - М.: Медицина, 1991.
5. Евстратов В.Д., Коньковый ход? Нeтолько.../ В.Д. Евстратов, Н.М. Виролайнен, Г. Б. Чукардин -М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: CГИФК, 1989.
7. Железняк Ю.Д. - Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ю.Д Железняк, П. К. Петров. - 4-с изд.. стер. М.: Издательский центр «Академия», 2008.
8. Лыжный спорт/Под ред. В.Д. Евстратова. Г.Б. Чукардина. Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт. 1989.

9 Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004. - 64 с.

10. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / П. В. Квашук и др. - М.: Советский спорт, 2005. - 72 с.

11. Манжосов В.Н. -Лыжный спорт В. Н. Манжосов. И.Г. Огольцов, *Г*.А. Смирнов -М.: Высшая школа, 1979.

1. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982
4. Поварницин А.Л. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
5. Раменская Г.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга - М.: Спорт АкадемПpecc, 2001
6. Раменская Г.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт. 1999.