

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская
спортивная школа Афанасьевского района Кировской области

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МБУ ДЮСШ пгт Афанасьево
протокол № 1 от «25» августа 2016

УТВЕРЖДЕНО
МБУ ДЮСШ пгт Афанасьево
Приказ № 5 от 31.08.2016 г

дополнительная предпрофессиональная программа

по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

срок реализации 8 лет

Составитель:
Быданцев Сергей Витальевич
тренер-преподаватель МБУ ДЮСШ
пгт Афанасьево по лыжным гонкам

пгт Афанасьево, 2016

I. Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении «лыжные гонки» МБУ ДЮСШ пгт Афанасьево.

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом *основных положений и требований нормативных и правовых документов*:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте» (в ред. Федерального закона от 28.12.2013 N 429-ФЗ);
- Приказ Министерства спорта России от 14 марта 2013 г. № 111 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки";
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30531);
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522);
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации 12.05.2014 (письмо Минспорта России от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 03 апреля 2003 г. № 27 «О введение в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов Сан.Пин. 2.4.4.1.1251-03».
- Устав МБУ ДЮСШ пгт Афанасьево

Из истории лыжных гонок

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года.

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

В большинстве районов нашей области, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками являются самыми доступными и массовыми.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — лыжные гонки;
- выявление, отбор одаренных детей;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для детей в возрасте 9 — 16 лет.

Нормативный срок освоения программы 8 лет.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение *на 2-х этапах*:

- этап начальной подготовки – 3 года,
- тренировочный этап – 5 лет.

Актуальность и новизна программы.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «лыжные гонки» помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для подготовки лыжников высокого уровня. В соответствии с поставленными задачами в программе определяются основная направленность и содержание программного материала по теоретической и практической подготовке, рациональное распределение его объемов по годам обучения. Данная программа имеет специализированный характер по организации тренировочного процесса, величине и направленности нагрузок, средствам и методам тренировок, что отвечает задачам подготовки лыжников высокой квалификации. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных лыжников-гонщиков и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Лыжные гонки имеют давние традиции в нашем районе. Это был первый вид спорта, который открылся в спортивной школе п. Афанасьево (1983 г). Несмотря на то, что данный вид спорта очень дорогостоящий, он продолжает развиваться в нашем районе. Также «лыжные гонки» входят в программу испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивный комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Таким образом, подтверждая, что «лыжные гонки» актуальный вид спорта и сегодня, способствующий оздоровлению населения.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и

укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Цель и задачи реализации программы

Главная цель - заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Задачи:

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

Отличительная особенность

Отличительными особенностями лыжных гонок являются доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта различным группам населения.

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 температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая 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. У лыжника-гонщика такими мышцами являются разгибатели бедра (четырёхглавая мышца бедра), голени, разгибатели плеча (трехглавая мышца плеча) и мышцы туловища (широчайшие мышцы спины и

большая круглая мышца). Во время прогулки активируются обменные процессы, увеличивается количество кислорода, которое поглощает организм. А живописный лес и чистый воздух помогают расслабиться, получить заряд бодрости и энергии. Движения на лыжах полезны еще и потому, что их основу составляют скользящие лыжные шаги с мягкими, эластичными, затяжными действиями. Это весьма полезно для укрепления костно-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. «Лыжи – вот моя поликлиника, сосны – вот мои доктора», - так сказал П.Ф. Лесгафт – основоположник научной системы физического воспитания в России.

Ведущей идеей программы является:

лично-ориентированный подход (Якиманская Ирина Сергеевна, Селевко Герман Константинович).

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- 1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)
- 2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- 3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Формы и режим занятий

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с настоящей программой круглогодично по учебному плану.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- тренировки по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- участие в составе сборных команд района в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных фильмов, видеозаписей;
- инструкторская и судейская практика.

В каникулярные периоды организуются спортивно- оздоровительные лагеря, и учебно-тренировочные сборы, являющиеся необходимым звеном в круглогодичном

учебно-тренировочном процессе. В спортивно-оздоровительных лагерях и во время учебно-тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объём годового учебного плана данной группы был выполнен.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых для достижения высоких результатов в объёмах тренировочной нагрузки, постепенности их увеличения и в оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Ожидаемые результаты:

— развитие физических, психофизических способностей, морально - волевых качеств мальчиков и девочек (девушек и юношей) для достижения ими стабильных результатов, гармоничного физического развития личности, укрепления здоровья и успешной трудовой деятельности

Реализация программы обеспечит эффективность учебно-тренировочного процесса, что приведёт к совершенствованию спортивной подготовки лыжников-гонщиков и положительно повлияет на результативность выступлений на соревнованиях.

Результаты работы по программе ориентированы на группы по полу в соответствии с требованиями единой всероссийской системы квалификации (ЕВСК), на этапы подготовки.

Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста. Возраст, когда лыжники-гонщики достигают наивысших спортивных результатов, находится в пределах 22 - 32 года. Данный возрастной период следует считать зоной высоких результатов. Особенности лыжных гонок, биологические законы развития отдельных органов и систем, а также организма в целом требуют от лыжников определенного числа лет систематических занятий физической культурой и спортом, чтобы пройти путь от новичка до мастера спорта, а затем до сильнейшего спортсмена. В лыжных гонках такой период занимает в среднем около 10 лет. Учитывая эти данные (стаж занятий и возраст наивысших достижений), можно с достаточной вероятностью определить время начала регулярных тренировок. Однако это не означает, что вся подготовка должна начинаться именно в этом возрасте - систематические занятия физической культурой следует начинать значительно раньше. Вполне естественно, что и на этом временном отрезке могут быть индивидуальные различия. Вместе с тем практика работы по лыжному спорту показывает порой, что юные лыжники, слишком рано приступившие к систематическим тренировкам, достигают (и относительно рано) высоких результатов. Однако, как правило, раннее достижение успехов в лыжных гонках очень часто приводит к тому, что лыжники останавливаются в спортивном росте, полностью не раскрывают свои возможности или рано заканчивают выступления. Не следует считать, что это связано с длительным (с раннего возраста) занятием лыжным спортом. Причины следует искать в неверном построении многолетнего процесса подготовки, чаще всего в чрезмерном завышении объема нагрузки, односторонней подготовке, слишком ранней специализации по лыжным гонкам.

При планировании многолетней подготовки недопустимо превышение максимальных объемов нагрузки, и отсутствие разносторонней подготовки юных лыжников. Термин «ранняя специализация» неприменим в отношении лыжных гонок, следует говорить о своевременной специализации с учетом возрастных особенностей развивающегося организма.

Организация учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы

Исходя из специфики лыжных гонок, как вида спорта, требующего полной зрелости организма, а также естественного развития физических и психических возможностей организма спортсмена, весь процесс многолетней подготовки лыжников - гонщиков подразделяется на следующие этапы:

- начальная подготовка;
- тренировочный этап (спортивная специализация);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во чел в группе
Этап начальной подготовки (НП)	До 3 лет	9	12-15	20-25
Тренировочный этап (Т)	Начальная специализация 2 года	11	10-12	14
	Углубленная специализация 3 года	13	8-10	12

Для спортсменов, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Годовой тренировочный процесс делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющих специфические задачи, структуру и содержание. Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся. С учетом местных климатических условий подготовительный период начинается в июне и заканчивается в ноябре, который подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачей общеподготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы занимающихся. Задачей второго, специально подготовительного этапа, включающего и подготовку на снегу «вкатывание», является создание и становление непосредственно спортивной формы. Основными средствами решения задач подготовительного периода являются общефизические и

специальные упражнения с целью совершенствования техники и развития двигательных качеств, кроссовый бег в сочетании с имитацией попеременного двухшажного хода, специализированная ходьба, гребля, плавание, езда на велосипеде, спортивные игры.

Соревновательный период начинается с декабря и продолжается до последних соревнований сезона. Задачей этого периода является сохранение и упрочнение спортивной формы и на основе этого достижения высоких спортивных результатов. Главным средством этого периода являются тренировочные занятия на снегу и специально - подготовительные упражнения. Средства общей физической подготовки в этом периоде применяются для поддержания общей тренированности и обеспечения активного отдыха путем переключений, позволяющих успешно применять высокие нагрузки на различных тренировочных дистанциях и в соревнованиях.

Переходный период начинается после окончания последних соревнований и тренировочных занятий на снегу с начала апреля (в зависимости от наличия снежного покрова) продолжается до конца мая. Основной задачей переходного периода является восстановление организма занимающихся после длительных и значительных физических нагрузок подготовительного и соревновательного периодов, обеспечение активного отдыха и вместе с тем сохранение определенного уровня тренированности. Средствами тренировочных занятий могут быть спортивные и подвижные игры, плавание, прогулки, езда на велосипеде, гимнастические упражнения. Следует иметь в виду, что если спортсмены не имели достаточно высоких нагрузок в подготовительном и соревновательном периодах тренировки, необходимость в переходном периоде отпадает. В этом случае по окончании соревновательного периода следует подготовительный период нового годичного цикла тренировки.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель.

Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов, количество тренировок в день возможно увеличивать, но не более чем указанное в таблице максимальное количество занятий в неделю.

Примерное соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год обучения	2, 3 год обучения	1,2 год обучения	Свыше двух лет обучения
Общая физическая подготовка (%)	57 - 62	52 - 57	43 - 47	28 - 42
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22	23 - 27	28 - 32	28 - 42
Техническая подготовка (%)	18 - 22	18 - 22	18 - 22	23 - 27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5 - 7	5 - 7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ НА 46 НЕДЕЛЬ В
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ И ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

№	Разделы подготовки	УЧЕБНЫЕ ГРУППЫ			
		НП-1	НП - 2,3	УТГ-1,2	УТГ св. 2 лет
1	Теоретическая подготовка	13	20	25	30
2	Общая физическая подготовка	130	160	200	246
3	Специальная физическая подготовка	50	90	130	220
4	Технико-тактическая подготовка	50	90	110	182
5	Участие в соревнованиях	3	8	17	40
6	Восстановительные мероприятия	-	6	10	30
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	8	12
8	Психологическая подготовка	6	8	10	14
9	Контрольно-переводные нормативы	4	8	12	14
10	Другие виды спорта	20	24	30	40
11	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО	276	414	552	828

Для групп начальной подготовки 1 года обучения

Разделы подготовки	Месяцы											Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	
Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	130
Специальная физическая подготовка												
Технико тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	50
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-	3
Восстановительные мероприятия												
Инструкторская и судейская практика												
Психологическая подготовка	1	1	1	-	1	-	1	-	1	-	-	6
Контрольно-переводные нормативы	2								2			4
Другие виды спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
ИТОГО	29	27	26	25	27	26	25	23	26	21	21	276

Для групп начальной подготовки 2 и 3 года обучения

Разделы подготовки	Месяцы											Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	14	14	14	14	14	160
Специальная физическая подготовка	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	90
Технико-тактическая подготовка	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	90
Участие в соревнованиях	-	1	1	1	1	1	1	-	1	-	1	8
Восстановительные мероприятия		1		1			1	1		1	1	6
Инструкторская и судейская практика												
Психологическая подготовка	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	8
Контрольно-переводные нормативы	4								4			8
Другие виды спорта	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
ИТОГО	42	41	37	38	37	37	37	36	40	34	35	414

Для учебно-тренировочных групп 1 и 2 года обучения

Разделы подготовки	Месяцы											Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	
Теоретическая подготовка	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Общая физическая подготовка	19	19	18	18	18	18	18	18	18	18	18	200
Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	130
Технико-тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	110
Участие в соревнованиях	1	1	1	2	3	3	2	2	-	1	1	17
Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	8
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
Контрольно-переводные нормативы	6	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	12
Другие виды спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	30
ИТОГО	55	51	50	50	51	51	50	50	53	46	45	552

Для учебно-тренировочных групп 3, 4 и 5 года обучения

Разделы подготовки	Месяцы											Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	30
Общая физическая подготовка	23	23	23	23	22	22	22	22	22	22	22	246
Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	220
Технико-тактическая подготовка	17	17	17	17	17	17	16	16	16	16	16	182
Участие в соревнованиях	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	40
Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	30
Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	2	2	2	2			12
Психологическая подготовка	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	14
Контрольно-переводные нормативы	7								7			14
Другие виды спорта	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	40
ИТОГО	81	76	76	77	75	77	75	75	78	69	69	828

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 года обучения	2, 3 год обучения	1,2 год обучения	Свыше двух лет обучения
Контрольные	2 - 3	3 - 6	6 - 8	9 - 10
Отборочные	-	2 - 3	4 - 5	5 - 6
Основные	-	-	2 - 3	3 - 4

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «лыжные гонки»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжные гонки»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, направляется образовательным учреждением на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки лыжников, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов учебно - тренировочной работы.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «лыжные гонки»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

По окончании обучения по Программе обучающиеся должны знать и уметь:

ГНП 1 года обучения	9-10 лет	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам. 2. Правила личной гигиены. 3. Влияние физических упражнений на организм человека <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Владеть передвижением на лыжах по равнинной и перемеченной местности. 2. Спускаться со склонов в высокой, основной 3. Преодолевать подъемы ступающим шагом, «лесенкой» 4. Тормозить на лыжах «плугом».
ГНП 2,3 года обучения	10-12 лет	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История развития лыжного спорта. 2. Основы техники лыжных ходов. 3. Общую схему выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвигаться классическими лыжными ходами. 2. Спускаться со склонов в низкой стойке. 3. Применять основные элементы конькового хода. 4. Преодолевать подъемы «полуелочкой», «елочкой».
УТГ 1,2 года обучения	12-14 лет	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжах-роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. 2. Основы техники лыжных ходов. 3. Правила поведения на соревнованиях по лыжным гонкам. <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Владеть элементами классических лыжных ходов. 2. Применять основные элементы конькового хода. 3. Владеть техникой спуска со склонов и техникой подъемов.
УТГ 3,4,5 года обучения	14-16 лет	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Способы ходов на лыжах и их характеристики. 2. Технику преодоления подъемов различной крутизны и технику спусков в различных стойках. 3. Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов. <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять скользящий шаг. 2. Выполнять попеременный двухшажный ход. 3. Выполнять повороты при спусках со склонов различной крутизны.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Методы тренировки, применяемые в подготовке лыжников:

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением тренировочных нагрузок с заданной интенсивностью в течение всего времени работы. Чаще всего этот метод применяется для развития общей выносливости, и применяется в подготовке лыжников различной квалификации. В годичном цикле он применяется на начальных этапах подготовки, а в соревновательном периоде порой как активный отдых.

Переменный метод. Этот метод характеризуется непрерывным выполнением нагрузки с постепенным изменением интенсивности от средней до около предельной. Лыжник получает задание на общий километраж (время) тренировки, количество ускорений и их продолжительность. Распределение ускорений по всей дистанции спортсмен устанавливает самостоятельно, но чаще всего связывает это с рельефом местности. Чаще всего этот метод используется для воспитания скоростной выносливости у лыжников любого возраста и квалификации.

Повторный метод характеризуется многократным прохождением заданных отрезков дистанции с установленной интенсивностью. Повторный метод чаще всего используется для развития быстроты на коротких отрезках и с максимальной (околопредельной) интенсивностью. Количество повторений - до утомления (снижения интенсивности). Возможно использование этого метода для развития специальной выносливости. В этом случае длина отрезков увеличивается, а интенсивность снижается (до сильной). При развитии специальной выносливости отдых может быть сокращен, и очередной отрезок проходится на фоне некоторого недовосстановления. Интенсивность и длина отрезков планируются в зависимости от задач, возраста и подготовленности спортсменов. С целью увеличения объема нагрузки возможно серийное выполнение нагрузки.

Интервальный метод заключается в многократном непрерывном чередовании нагрузок с повышенной и сниженной интенсивностью. Длина отрезков зависит от задач, возраста и подготовленности лыжников, но чаще всего используются укороченные или средней длины отрезки; отдых (снижение активности) точно регламентируется. Отрезки с повышенной скоростью преодолеваются с сильной или околопредельной интенсивностью. Этот метод используется для воспитания скоростной выносливости. После интенсивного отрезка ЧСС должна быть 160-170 уд/мин, а в конце отдыха - 120-140 уд/мин. В юношеском возрасте этот метод применяется довольно редко.

Соревновательный метод на отдельных этапах подготовки может играть основную роль, особенно в подготовке сильнейших лыжников. Этот метод используется в условиях, максимально приближенных к официальным соревнованиям, но может применяться в усложненных или облегченных

условиях.

Контрольный метод применяется с целью определения уровня подготовленности лыжников и заключается в проведении заранее запланированных испытаний по одному или комплексу упражнений на различных этапах всего годового цикла. Комплексы испытаний обычно отражают уровень ОФП и СФП.

Игровой метод предусматривает выполнение упражнений в условиях игры, что обеспечивает высокую эмоциональность занятий. В основном он используется в работе с юными лыжниками в подготовительном периоде тренировки.

Метод круговой тренировки в основном используется в подготовке юных лыжников с целью развития физических качеств и повышения уровня ОФП.

Структура построения тренировочного процесса

Тренировочный процесс в лыжных гонках характеризуется четко выраженной цикличностью. Циклы различаются по продолжительности:

- микроциклы от 2-3 до 10-14 дней;
- мезоциклы от 3 до 6-8 недель;
- макроциклы от 1 года до 2 лет.

Микроциклы. Самыми элементарными микроциклами являются двухдневные (день тренировки + день отдыха) и трехдневные (два дня тренировочных + день отдыха и, наоборот, один день тренировки + два дня отдыха); подобным образом можно построить и четырехдневные циклы. Наиболее распространены 7-дневные циклы, что удачно согласуется с календарной неделей. В период проведения соревнований возможна положительность микроциклов до 14 дней.

По направленности воздействия в подготовке лыжника-гонщика различают следующие варианты микроциклов: втягивающие, подводящие, ординарные, ударные, восстановительные, соревновательные.

Втягивающие микроциклы направлены на постепенное подведение организма лыжника к предстоящей большой тренировочной нагрузке и применяются на 1 -м этапе подготовительного периода (весенне-летнем) или в начале мезоциклов. Эти микроциклы получили широкое применение в работе с юными спортсменами.

Подводящие микроциклы. Их построение во многом определяется динамикой развития спортивной формы и направлено на подведение лыжников к предстоящим соревнованиям или большим тренировочным нагрузкам.

Ординарные микроциклы планируются с постепенным повышением объема, но относительно невысоким уровнем и направлены на стабилизацию подготовленности лыжников.

Ударные микроциклы характеризуются высокими объемами нагрузки и интенсивности, их главная задача - стимуляция адаптационных процессов в организме. Они широко применяются в подготовительном (на 2-ом этапе) и соревновательном периодах и наиболее распространены в подготовке

квалифицированных лыжников-гонщиков.

Восстанавливающие микроциклы чаще всего завершают серию ударных, ординарных или соревновательных микроциклов, главная задача - создание благоприятных условий для восстановления и протекания адаптационных процессов в организме спортсменов-лыжников. Для юных спортсменов они всегда планируются после соревнований.

Соревновательные микроциклы планируются в зависимости от календаря соревнований и их программы. Главная задача - подвести лыжников к основным стартам в наивысшей спортивной форме и создать условия для её эффективной реализации в достижении высоких результатов.

Мезоцикл - часть (этап) тренировочного процесса продолжительностью от 3 до 6-8 недель. В зависимости от задач мезоциклы планируются на основе сочетания различных микроциклов. Основная задача мезоцикла - обеспечить подготовку лыжника по этапам годового цикла. Сочетание микроциклов в мезоциклах зависит и от этапов многолетней подготовки лыжников.

Втягивающий мезоцикл способствует постепенному подведению лыжников к повышенным тренировочным нагрузкам, направленным на развитие специальных физических качеств лыжника-гонщика. Подобные мезоциклы планируются обычно в начале годового цикла и на зимнем этапе подготовительного периода. Минимальная продолжительность - две недели (два микроцикла).

Базовый мезоцикл обеспечивает решение основных задач подготовки. В течение 3-6 недель проводится основная тренировочная работа по повышению функциональных возможностей, по развитию основных специальных физических качеств, необходимых лыжнику-гонщику. В это время выполняется большой объем работы, в том числе и с высокой интенсивностью.

Контрольно-подготовительные мезоциклы обеспечивают взаимосвязь тренировочных и соревновательных нагрузок. Здесь тренировочная работа сочетается с контрольно-подготовительными стартами, с задачами подведения лыжника-гонщика к основным соревнованиям сезона. Такие мезоциклы в соревновательном периоде обычно планируются после втягивающих (на снегу).

Предсоревновательный мезоцикл обеспечивает подведение лыжника в наивысшей спортивной форме к основным соревнованиям сезона. Таких мезоциклов в соревновательном периоде может быть 2-3. В зависимости от состояния лыжника, в котором он подошел к началу данного мезоцикла, они могут быть построены на основе нагрузочных или, наоборот, разгрузочных микроциклов.

Соревновательный мезоцикл по структуре зависит от календаря и квалификации лыжника-гонщика. Главная задача мезоцикла - достижение высоких результатов в наиболее ответственных соревнованиях. Продолжительность мезоцикла - до 8 недель.

Структура мезоциклов во многом зависит от этапа и периода подготовки, поставленных задач, квалификации лыжников. У сильнейших лыжников отдельные мезоциклы характеризуются резким изменением нагрузки и направленности составляющих микроциклов, но, как правило, заканчиваются

восстанавливающим микроциклом, с тем, чтобы обеспечить эффективное протекание адаптационных процессов в организме лыжника-гонщика.

Макроциклы в лыжных гонках строятся на основе годового цикла. В годовом цикле выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период делится на три этапа:

- **весенне-летний этап (общей подготовки).** Сроки этапа с 1 мая по 31 июля.

Основная задача - повышение уровня ОФП, развитие основных физических качеств;

- **летне-осенний этап (предварительной специальной подготовки).** Он продолжается с 1 августа до начала занятий на снегу на лыжах. Главная задача - развитие специальных физических качеств;

- **зимний этап (этап основной специальной подготовки)** начинается с момента занятий лыжников на снегу и продолжается до начала основных соревнований, обычно до конца декабря. Главная задача - развитие специальных физических качеств (скоростно-силовых и специальной выносливости), обучение и совершенствование техники и тактики, достижение к концу этапа спортивной формы.

Цель *соревновательного периода* - достижение наивысшей спортивной формы к основным стартам сезона и её реализация. Продолжительность периода обычно с 1 января до 1-15 апреля, в зависимости от календаря соревнований. Основная задача - дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, совершенствование техники и тактики.

Цель *переходного периода* (продолжительностью до 1 месяца) - вывести лыжника из состояния спортивной формы, предоставить ему относительный отдых и подвести к началу нового подготовительного периода. Основная задача - активный отдых и ликвидация недостатков в физической подготовленности.

Структура годового цикла строится на основе сочетания различных по направленности и продолжительности мезоциклов, и зависит от возраста, квалификации, индивидуальных особенностей, климатических условий данной местности и календарного плана соревнований.

Структура годового плана по срокам и продолжительности этапов и периодов у юношей в отличие от взрослых квалифицированных лыжников может значительно меняться. Это в основном касается увеличения продолжительности этапа общей подготовки. В плане многолетнего планирования соотношение ОФП и СФП меняется в сторону увеличения объемов СФП.

На основе годового макроцикла строятся этапы многолетней подготовки лыжников-гонщиков от новичков до квалифицированных спортсменов.

Планирование процесса подготовки и управление им.

Весь процесс многолетней подготовки в лыжных гонках должен осуществляться как управляемая система, направленная на достижение высоких результатов в соответствии с динамикой возрастного развития,

индивидуальными особенностями каждого спортсмена и закономерностями становления спортивного мастерства в лыжном спорте.

Прежде чем приступить к планированию, надо получить, проанализировать и оценить необходимые конкретные исходные данные, характеризующие координационные, физические и психологические способности юных лыжников.

Исходные данные получают путем тестирования и по результатам соревнований. Кроме того, необходимо получить данные врачебно-физкультурного обследования, сведения о ранее пройденных этапах подготовки, индивидуальные данные функциональных возможностей и др.

В зависимости от сроков (продолжительности) различают перспективное (на 4-6 лет), этапное (2-3 года), годовое, оперативное (месяц) и текущее (7-10 дней) планирование.

Перспективное планирование представляет собой чрезвычайно ответственную и сложную задачу. В связи с длительностью периода предусмотреть все невозможно. Здесь раскрывают общую направленность, цель и основные задачи подготовки, приблизительные результаты в лыжных гонках и контрольных упражнениях. Перспективное планирование осуществляется в подготовке квалифицированных и наиболее одаренных старших юношей и юниоров. В подготовке новичков и лыжников юношеских разрядов оно практически невозможно.

Этапное планирование осуществляется на основе этапов многолетней подготовки с основной направленностью на достижение наивысших результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства. На каждом этапе планируются конкретные задачи по физической, технической, тактической и морально-волевой подготовке, подбираются средства, устанавливаются примерные объемы нагрузки.

Годовое планирование основывается на периодизации спортивной тренировки в лыжных гонках. На первом этапе подготовительного периода (общеподготовительном) постепенно повышаются объем и интенсивность тренировочных нагрузок. При этом объем нагрузки опережает рост интенсивности. Объем и интенсивность растут в основном за счет средств ОФП, однако следует избегать форсирования общей нагрузки. На втором этапе (специальной подготовки) постепенно сокращается объем, но растет интенсивность нагрузки (на 30-50% по сравнению с предыдущим этапом). Сокращаются в основном средства ОФП.

В соревновательном периоде продолжается рост интенсивности тренировочного процесса, в первую очередь за счет соревновательной нагрузки. В период наиболее ответственных соревнований интенсивность тренировочных нагрузок стабилизируется или даже несколько снижается. Общий объем в этом периоде несколько меньше, чем в подготовительном (на 20-30%).

В переходном периоде снижаются общий объем и интенсивность нагрузок.

В годовом плане предусматриваются объем нагрузок, их интенсивность и распределение по месяцам. Годовое планирование во многом определяется

этапами многолетней подготовки.

Оперативное планирование - одно из основных и сводится к детализации годовых планов на каждый очередной месяц подготовки. На этот срок устанавливаются конкретные задачи по видам подготовки, уточняются и конкретизируются средства, методы и объемы нагрузок.

Текущее планирование - это составление плана недельного цикла. Недельный план наиболее подробно раскрывает все аспекты подготовки лыжников-гонщиков.

Главный принцип управления подготовкой лыжников-гонщиков - постоянное соотнесение программы тренировки с состоянием и возможностями спортсмена на каждом занятии, этапе, в периоде подготовки.

1. Группа начальной подготовки. (этап предварительной 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;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки

Требования	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше 1 года
Минимальный возраст для зачисления	9	10
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления(перевода)	Прохождение индивидуального отбора	
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	-	3 юн
Уровни соревнований		Участие в групповых соревнованиях

Программный материал

I. Теоретическая подготовка

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. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. **Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

4. **Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

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

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка. (ОФП)

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. (СФП)

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

3. 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 облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

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

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки, ч

п/п №	Тема	Год обучения	
		1-й	2-й
<i>I. Теоретическая подготовка</i>			
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	3	3
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	6	3

3.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	3	4
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	5	10
<i>Итого</i>		17	20
II. Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка	139	214
2.	Специальная физическая подготовка	59	91
3.	Техническая подготовка	46	60
4.	Контрольные упражнения и соревнования	15	25
5.	Углублённое медицинское обследование	-	4
<i>Итого</i>		276	414

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

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

2. Учебно-тренировочная группа (этап начальной спортивной специализации 1-2 год обучения)

Задачи:

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

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовкой занимающихся. В этот

период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Требования по зачислению на тренировочный этап начальной специализации

Требования	Начальная специализация	
	1г	2г
Минимальный возраст для зачисления	11	12
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	
	2 юн	1 юн
	Участие в районных соревнованиях (не менее 2-х)	Участие в соревнованиях (не менее 3-х)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 90%	Не менее 93%

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

I. Теоритическая подготовка

1. Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.

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

2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Лыжный инвентарь, мази и парафины.

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

3. Основы техники лыжных ходов.

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

4. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правил прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры, гимнастические, акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, прыжки: в длину с места; многоскок; в длину с разбега, спортивные игры.

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

3. Техническая подготовка

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

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение

маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

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

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

4. Контрольные упражнения и соревнования

Обучающиеся 1-го года обучения на учебно-тренировочном этапе в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанциях 1-5 км.

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

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 1-2 года обучения на учебнотренировочном этапе

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

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

	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 42 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 23 мин. 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

3. Учебно-тренировочный этап 3-5 год обучения (углубленная тренировка)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

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

Требования по зачислению на тренировочный этап углублённой специализации

Требования	Углубленная специализация		
	3г	4г	5г
Минимальный возраст для зачисления	13	14	15
Медицинские требования	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		
	3 разряд	2 разряд	1 разряд

	6 стартов, (из них не менее 2- областных)	7 стартов, (из них не менее 3- областных)	8 стартов, (из них не менее 4- областных)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 93%	Не менее 90%	Не менее 90%

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

I. Теоритическая подготовка

1. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ.

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

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

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

3. Основы техники лыжных ходов.

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

4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

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

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

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

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,

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

3. Техническая подготовка

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

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Обучающиеся 3-го года обучения в учебно-тренировочных группах в течение сезона должны принять участие в 13-16 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

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

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

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов. Лыжные гонки являются одним из самых трудных видов спорта, поэтому спортсмен должен твёрдо усвоить, что он встретится с большими трудностями. Формируя у спортсменов отношение к лыжным гонкам как к мужественному и по-своему прекрасному виду спорта, но требующему больших физических напряжений, не надо бояться, что это отпугнёт желающих заниматься

лыжными гонками. Для подростков и юношей как раз характерно стремление проявить себя в трудных условиях, испытать свои физические возможности. Скорее, надо опасаться того, что при встрече с трудностями спортсмен окажется психологически неподготовленным к их преодолению. Нужно напомнить, что именно психологическая неподготовленность к преодолению трудностей является одной из причин медленного роста спортивного мастерства или вообще ухода из лыжного спорта.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку, за исключением тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Воспитывать сознательное отношение к делу, организованность, ответственность должна сама организация тренировочного процесса.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера, его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к ученикам,
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе,
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, традиций и коллективных форм поведения.

Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам **убеждения**. Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является **поощрение** юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или

команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является **наказание**, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в коллективе, отстранение от соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Особое место в воспитательной работе с юными лыжниками должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у юного лыжника выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности лыжника, его личностные качества.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Для целенаправленного формирования психики юного лыжника тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую и теоретическую. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а так же способности произвольно управлять собой в условиях соревнований. Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоком уровне желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, независимо от ее исхода. Успешность психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

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

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

Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише. Начальника дистанции, контролеров, секретаря.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Врачебный (медицинский) контроль.

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания учащихся.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям лыжными гонками и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — фельдшером ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Педагогический контроль.

Педагогический контроль - процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся с целью повышения эффективности тренировочного процесса.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее важным направлениям:

- степень усвоения техники двигательных действий
- уровень развития физических качеств;
- уровень освоения программного материала.

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

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной

подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основные формы аттестации являются:

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 9 - летнего возраста, желающие заниматься лыжными гонками, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

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

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- определение технической подготовленности.
- уровень спортивного мастерства.
- участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (районные и областные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов. (Приложение 1)

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям) и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ от 14 марта 2013г. №111)

Учебно-методическая литература:

6. Сборник актуальной нормативно-справочной информации - : М. 2012г
7. Сборник обязательных правил и требований, предъявляемых деятельности физкультурно-спортивных организаций - И.: М. 2012 г.
8. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
10. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
11. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. - М.: Высшая школа, 2005.
12. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
13. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990.
14. *Поварницин АЛ.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976. *Раменская Т.И.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

Интернет ресурсы:

- 1.) www.flgr.ru — федерация лыжных гонок России
- 2.) www.minsport.gov.ru — министерство спорта России
- 3.) минобрнауки.рф/ - министерство образования РФ
- 4.) <http://www.oblsport.kirov.ru> — управление по физической культуре и спорту Кировской области
- 5.) <http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»

Классификационные нормативы по лыжным гонкам

Группа дисциплин	Дистанция		I разряд		II разряд		III разряд		I юношеский		2 юношеский		3 юношеский	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ	СПРИНТ	0,8 км.		02:36,00		02:53,89		03:16,24		03:43,88		04:17,76		04:58,35
		1 км.	02:55,10	03:17,56	03:15,65	03:40,28	03:41,95	04:08,53	04:12,89	04:43,52	04:52,12	05:26,40	05:35,78	06:17,81
		1,2 км.	03:32,23	04:00,00	03:56,49	04:27,05	04:29,23	05:01,37	05:06,83	05:43,84	05:54,13	06:35,84	06:46,27	07:38,18
		1,4 км.	04:10,04		04:38,38		05:17,00		06:00,00		06:56,87		07:58,26	
	3 км.	08:54,9	10:04,0	09:58,4	11:14,8	11:18,2	12:43,4	12:57,5	14:33,9	14:59,7	16:50,5	17:25,6	19:35,4	
	5 км.	15:05,4	17:03,4	16:54,8	19:05,4	19:12,7	21:39,0	22:05,4	24:51,6	25:38,9	28:51,2	29:56,2	33:42,9	
	7,5 км.	23:00,9	26:02,4	25:50,5	29:12,6	29:25,7	33:12,9	33:56,8	38:16,1	39:34,6	44:36,2	46:24,8	52:23,3	
	10 км.	31:07,4	35:15,2	35:00,9	39:37,0	39:57,6	45:09,4	46:13,5	52:11,0	54:04,9	1:01:02,9	1:03:41,9	1:12:02,3	
	15 км.	47:46,5	54:12,5	53:54,6	1:01:06,6	1:01:45,3	1:09:55,8	1:11:46,8		1:24:29,1		1:40:14,9		
	20 км.	1:04:51,9	1:13:41,6	1:13:21,8	1:24:16,9	1:24:17,5	1:35:36,4							
	30 км.	1:39:54,3	1:52:43,1	1:53:23,7	2:08:59,8	2:10:52,8	2:28:48,4							
	50 км.	2:51:54,9	3:16:08,3	3:15:59,3	3:43:32,2	3:47:30,6	4:19:26,9							
70 км.	4:05:11,9		4:40:16,3		5:26:28,6									
КЛАССИЧЕСКИЙ СТИЛЬ	СПРИНТ	0,8 км.		02:42,60		03:00,00		03:20,45		03:45,78		04:16,34		04:52,11
		1 км.	03:01,56	03:25,95	03:20,12	03:47,47	03:45,15	04:13,83	04:13,32	04:45,95	04:48,09	05:24,65	05:29,78	06:09,93
		1,2 км.	03:40,12	4:09,71	04:02,55	04:35,78	04:30,44	05:07,80	05:06,83	05:46,73	05:49,27	06:33,72	06:39,85	
		1,4 км.	04:19,11		04:45,66		05:18,57		06:01,63		06:51,29		07:50,79	
	3 км.	09:14,0	10:33,6	10:14,7	11:41,6	11:30,0	13:05,6	13:02,6	14:48,7	14:54,9	16:53,8	17:07,2		
	5 км.	15:41,1	17:59,6	17:26,5	19:58,2	19:37,7	22:25,6	22:20,2	25:27,8	25:38,5	29:10,6	29:34,3		
	7,5 км.	24:01,1	27:38,4	26:46,2	30:45,6	30:13,0	34:39,5	34:30,5	39:30,7	39:47,6	45:30,1	46:08,1		
	10 км.	32:35,9	37:37,0	36:24,5	41:57,6	41:12,0	47:25,0	47:12,3	54:15,3	54:39,1	1:02:45,9	1:03:39,9		
	15 км.	50:20,2	58:20,8	56:24,7	1:05:20,3	1:04:06,9	1:14:12,1	1:13:51,8		1:26:05,9		1:41:08,4		
	20 км.	1:08:39,2	1:19:51,5	1:17:09,1	1:29:42,8	1:27:59,9	1:42:17,9							
	30 км.	1:46:27,0	2:04:28,3	2:00:07,7	2:20:30,5	2:17:45,2	2:41:13,0							
	50 км.	3:04:40,5	3:37:19,2	3:29:30,5	4:06:50,0	4:01:53,5	4:45:29,1							
70 км.	4:24:39,8		5:01:12,7		5:49:13,4									
ПЕРСЬЮТ	5 км.+5 км.	31:55,5	36:15,8	35:37,9	40:30,7	40:25,8		45:42,6	46:23,5	54:21,3		1:03:51,1		
	7,5 км.+7,5 км.	48:28,3	55:14,2	54:17,9	1:01:53,9	1:02:15,2		1:10:15,2	1:12:00,7	1:23:58,0		1:40:33,4		
	10 км.+10 км.	1:05:29,1		1:13:39,6		1:24:42,1								
	15 км.+15 км.	1:40:34,0		1:53:16,7		2:11:40,3								

**Примерные микроциклы для спортсменов
тренировочного этапа 1-2 гола**

2 этап подготовительного периода (июнь - июль)
(недельный микроцикл)

Основные задачи:

1. Развитие физических качеств и функциональных возможностей спортсменов;
2. Постепенное увеличение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
3. Совершенствование технического мастерства.

1 день.

1 тренировка.

Задача: развитие скоростно - силовых качеств и совершенствование технического мастерства.

Тренировка на л/роллерах 5x400м - 2 серии различными способами передвижения. Заключительная часть - 10-12 км спокойное катание.

2 тренировка.

Задача: развитие быстроты и силовой выносливости.

Бег 5 км. ОРУ 10 мин., прыжки (многоскоки) в гору 70 - 100м =1-1,5 км.

Упражнения на тренажёрах 10-12 упр. по 45 с. х 3 серии, отдых между упражнениями 60 секунд. Спортивные игры 30 минут

2 день.

1 тренировка.

Задача: развитие силовой и специальной выносливости.

Разминка 25-30 мин. Бег с имитацией подъёмов 12 -15 км (2 -3 зоны), ОРУ -10 - 15 мин.

2 тренировка.

Задача: совершенствование техники классического хода. Тренировка на л/роллерах 15 - 20 км (2 зона)

3 день.

1 тренировка.

Задача: развитие специальной выносливости.

Тренировка на л/роллерах, свободный ход 25 км (2 зона).

2 тренировка.

Задача: развитие общей выносливости. Бег по пересечённой местности 12-15 км(2 зона). ОРУ - 15 мин., спортивные игры 30 минут.

4 день.

1 тренировка.

Задача: поддержание общей выносливости. Велосипед 1 час, ОРУ -10-15 мин., спортивные игры 40 минут.

5 день.

1 тренировка

Задача: развитие силовой и специальной выносливости.

Разминка. Бег с имитацией подъёмов 12 -15 км (2 -3 зоны), ОРУ - 10 - 15 мин.

2 тренировка,

Задача: развитие силовой выносливости. Тренировка на л/роллерах 15 - 20 км (2 зона), одновременный ход.

6 день.

1 тренировка.

Задача: развитие специальной выносливости и совершенствование техники классического и свободного хода- (индивидуально).

Л/роллеры 25 - 30 км (2 зона).

2 тренировка.

Задача: поддержание общей выносливости

ОФП. Бег 5-6км. ОРУ - 15мин. Спортивные игры 30 минут.

Примерные микроциклы для спортсменов

тренировочного этапа 1-2 гола

2 этап подготовительного периода (июнь - июль)

(недельный микроцикл)

Основные задачи:

1. Развитие физических качеств и функциональных возможностей спортсменов;

4. Постепенное увеличение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;

5. Совершенствование технического мастерства.

1 день.

1 тренировка.

Задача: развитие скоростно - силовых качеств и совершенствование технического мастерства.

Тренировка на л/роллерах 5x400м - 2 серии различными способами передвижения (3 зона и выше). Заключительная часть - 10-12 км спокойное катание.

2 тренировка.

Задача: развитие быстроты и силовой выносливости.

Бег 5 км. ОРУ 10 мин., прыжки (многоскоки) в гору 70 - 100м =1-1,5 км.

Упражнения на тренажёрах 10-12 упр. по 45 с. х 3 серии, отдых между упражнениями 60 секунд. Спортивные игры 30 минут

2 день.

1 тренировка.

Задача: развитие силовой и специальной выносливости.

Разминка 25-30 мин. Бег с имитацией подъёмов 12 -15 км (2 -3 зоны), ОРУ -10 - 15 мин.

2 тренировка.

Задача: совершенствование техники классического хода. Тренировка на л/роллерах 15 - 20 км (2 зона)

3 день.

1 тренировка.

Задача: развитие специальной выносливости.

Тренировка на л/роллерах, свободный ход 25 км (2 зона).

2 тренировка.

Задача: развитие общей выносливости. Бег по пересечённой местности 12-15 км(2 зона). ОРУ - 15 мин., спортивные игры 30 минут.

4 день.

1 тренировка.

Задача: поддержание общей выносливости. Велосипед 1 час,ОРУ -10-15 мин., спортивные игры 40 минут.

5 день.

1тренировка

Задача: развитие силовой и специальной выносливости.

Разминка. Бег с имитацией подъёмов 12 -15 км (2 -3 зоны), ОРУ - 10 - 15 мин.

2 тренировка

Задача: развитие силовой выносливости. Тренировка на л/роллерах 15 - 20 км (2 зона), одновременный ход.

6 день.

1тренировка.

Задача: развитие специальной выносливости и совершенствование техники классического и свободного хода- (индивидуально).

Л/роллеры 25 - 30 км (2 зона).

2 тренировка.

Задача: поддержание общей выносливости

ОФП. Бег 5-6км. ОРУ - 15мин. Спортивные игры 30 минут.

3 и 4 этапы подготовительного периода (август - октябрь) **(недельный микроцикл)**

Основные задачи:

1. Повышение уровня функционального состояния ;
2. Повышение скоростно-силовых качеств в специальных средствах подготовки;
3. Совершенствование технического мастерства.

1 день.

1 тренировка

Задача: развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в гору

10 x 50м. 5x 100м, Упражнения на тренажерах: 10упр.х45с.х3 серии. Бег 8-10км.

2 тренировка.

Задача: развитие силовой выносливости.

Лыжероллеры 15-20 км.Одновременный ход (2-3 зоны)

2 день.

1 тренировка.

Задача: развитие специальной выносливости

Разминка 25-30мин. Бег с имитацией подъёмов 12 - 15 км (3 зона), ОРУ - 10 - 15 мин.

2тренировка.

Задача: совершенствование техники классического хода.

Тренировка на л/роллерах 15 - 20 км (2 зона).

3 день.

1 тренировка.

Задача: развитие общей и специальной выносливости.

Бег, ходьба, имитационные упражнения 15-20 км (2 зона).

2 тренировка.

Задача: совершенствование техники свободного хода.

Лыжероллеры 20-25км. (2 зона)

4 день.

1 тренировка.

Задача: совершенствование техники классического хода.

Лыжероллеры 20км. (2 зона)

5 день.

1 тренировка.

Задача: развитие силовой и специальной выносливости.

Разминка. Бег с имитацией подъёмов 12 - 15 км (3 зона), ОРУ — 10 -15 мин.

2 тренировка.

Задача: развитие силовой выносливости и совершенствование техники одновременных ходов.

Лыжероллеры 15-20км. (2зона)

6 день.

1 тренировка.

Задача: развитие специальной выносливости и совершенствование техники классического и свободного хода (индивидуально). Л/роллеры 25 - 30 км (2 зона).

2 тренировка.

Задача: поддержание общей выносливости

ОФП. Бег 5-6км. ОРУ - 15мин. Спортивные игры 30 минут.

7 день. Отдых.

1 и 2 тренировочные этапы соревновательного периода
(5-ти дневный микроцикл)

1 день.

Задачи: развитие специальных технических качеств

1 тренировка

Свободное катание — 15-20 мин., технические упражнения — 30 мин., ходьба без палок, с одной палкой, бесшажным попеременным ходом, одношажным одновременным ходом, заминка-30 мин., ОФП.

2 тренировка

Совершенствование технических элементов в соревновательном режиме -30 мин.

2 день.

Задачи : развитие специальной выносливости

1 тренировка

Интервальная тренировка на 1 км. отрезке, 3-5 раз x 1 км., с откатами

2 тренировка

Совершенствование технических ходов силовой направленности — 40 мин.

3 день.

1 тренировка

Активный отдых. Кросс — 15-20 мин., ОФ П.

2 тренировка

Развитие скоростно-силовых качеств, прохождение участков дистанции на максимальной скорости (бесшажным, одношажным и т. п. ходом)

4 день.

Задачи: развитие быстроты

1 тренировка

Разминка — 10-15 мин., контрольная тренировка прохождения дистанции 3-5

км. на время, заминка — 15-20 мин., свободное катание

2 тренировка

Кросс — 20-30 мин., упражнения на гибкость

5 день.

Активный отдых.

1 и 2 соревновательные этапы соревновательного периода

1 день.

1 тренировка

Задачи: развитие скоростносиловых качеств и совершенствование технического мастерства

Разминка: 10-15 минут (3-5 км.). Свободный ход: 5х400м. 2 серии различным способами

Передвижения (3 зона и выше). Заминка: 12-15 мин-спокойное катание

2 тренировка.

Задачи: развитие силовой выносливости.

Разминка: 10-15 мин. Развитие скоростных качеств без палок по кругу 500-600 м. Отработка спринтерского старта (3 зона и выше). Заминка: 12-15 мин.

2 день.

1 тренировка

Задачи: развитие специальной выносливости

Катание классическим стилем 40-50 мин. Внимание на прохождение

технических элементов классического хода. Заключительная часть: кросс-15 мин., ОФП

2 тренировка.

Задачи: развитие технических качеств

Разминка: 10-15 мин. Катание без палок по кругу 20 мин

Заключительная часть: кросс-15 мин., ОФП

3 день.

1 тренировка

Задачи: развитие специальных скоростных качеств

Разминка: 10-15 мин. Прохождение предстоящей дистанции в

соревновательном режиме (3км/3 части=3х1км. в 3-4 зоне) Заминка: спокойное катание-15-20 мин.

2 тренировка.

Задачи: развитие поддерживающей выносливости Восстановительный кросс 10-15 мин.

ОФП,ОРУ

4 день.

1 тренировка

Задачи: развитие специальной выносливости

Классический ход- 40-50 мин (2 зона), в заключительной стадии кросс-10-15 мин., отжимания и подтягивания

2 тренировка.

Задачи: развитие быстроты

Разминка: 10-15 мин. Короткие спринтерские ускорения в виде эстафет (3-4 зона) Заминка: 10-15 мин.

5 день

День активного отдыха. Психологические тренинги, консультации

6 день.

1 тренировка

Задачи: подготовка к соревнованиям

Просмотр предстоящей дистанции , прохождение дистанции в средне-интенсивном режиме (2-3 зона) Заминка: спокойное катание-10-25 мин.

2 тренировка.

Задачи: развитие поддерживающей выносливости Кросс 15-20 мин.

ОФП, подготовка инвентаря

7 день

Участие в соревнованиях

Особенности многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков

Многолетняя подготовка спортсмена-лыжника строится на основе следующих методических положений:

Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

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

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

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.

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.

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

В лыжных гонках, как и в любом другом виде спорта, существуют свои этапы подготовки спортсменов как в годовом макроцикле, так и в многолетнем процессе подготовки. Весь годичный цикл подготовки делится на 3 этапа: летнеосенний, зимний и весенний.

Каждый из вышеперечисленных этапов соответствует определенному периоду подготовки лыжников-гонщиков. Так, летне-осенний этап соответствует подготовительному периоду, зимний этап - соревновательному, весенний - переходному.

Развитие основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы), поддержание на определенном уровне двигательных и вегетативных функций. В момент полного схода снежного покрова в апреле включаются походы, бег, спортивные игры и другие средства тренировки. В процессе занятий в июне и июле увеличиваются объем и интенсивность различными средствами. В мае передвижение на роллерах и имитации лыжных ходов занимают меньше времени. Упражнения с отягощениями выполнять до отказа, что способствует развитию силы и силовой выносливости.

Задачи летне-осеннего периода тренировки:

Развитие специальной и силовой выносливости, повышение специальной физической подготовленности, совершенствование технической подготовленности.

Этап тренировки направлен на выполнение больших объемов циклической нагрузки с увеличением интенсивности. Развитие силы осуществляется бегом, ходьбой, имитацией, передвижением на лыжероллерах по пересеченной местности.

Задачи осенне-зимнего периода тренировки:

Совершенствование техники способов передвижения на лыжах в различных условиях, развитие специальной выносливости. На этом этапе снижаются объемы бега, ходьбы, ОФП. Основным средством тренировки служит передвижение на лыжах различной интенсивности. Упражнения на развитие силы группы мышц подбираются в зависимости от уровня силовой подготовки гонщиков.

Задачи соревновательного периода тренировки:

Развитие специальной выносливости, достижения наивысшего уровня работоспособности к главным соревнованиям сезона, воспитание волевых качеств и совершенствование психологической подготовленности. Бег и ходьба в соревновательном периоде применяются в утренней зарядке и в процессе занятий. Гимнастические упражнения на растяжение выполняются как в утренней зарядке, так и после тренировки.

Содержание занятий периодов подготовки

Подготовительный период:

Общая физическая подготовка:

1. Ходьба и бег;
2. Общие развивающие упражнения (ОРУ);
3. Упражнения на развитие силы;
4. Упражнения на развитие быстроты и ловкости;
5. Упражнения для развития выносливости;
6. Упражнения на развитие гибкости;
7. Упражнения на развития равновесия и координации;
8. Упражнение на растягивание и расслабление;
9. Кросс;
10. Игры.

Специальная физическая подготовка:

1. Специальные упражнения лыжников-гонщиков;
2. Совершенствование лыжных ходов;
3. Специальная выносливость;
4. Развитие скоростной выносливости;
5. Развитие общей выносливости;
6. Равномерная тренировка;
7. Переменная тренировка;
8. Скоростная тренировка (повторная, интервальная, темповая.);
9. Длительная тренировка;
10. Контрольная тренировка;
11. Кроссовая имитация;
12. Прогулка по лесу;
13. Соревнования.

Специальная техническая подготовка:

1. Имитационные упражнения;
2. Лыжероллеры;
3. Изучение конькового хода.

Теория.

Соревновательный период:

Общая физическая подготовка:

1. Ходьба и бег;
2. Общие развивающие упражнения (ОРУ);
3. Упражнение на расслабление и растягивание;
4. Упражнения на гибкость и координацию;
5. Кросс;
6. Упражнения на развитие силы;
7. Игры.

Специальная техническая подготовка:

1. Упражнения направленные на овладение чувством лыжи и снега;
2. Упражнения направленные на овладение координации движений в работе рук и ног;
3. Коньковая подготовка;
4. Психологическая подготовка.

Изучение и совершенствование техники и тактики:

1. Совершенствование основ техники, способной передвигаться на лыжероллерах;
2. Восстановление базовой выносливости;
3. Равномерная тренировка;
4. Переменная тренировка;
5. Скоростная тренировка;
6. Длительная тренировка;
7. Контрольная тренировка;
8. Соревнования;
9. Передвижение на лыжероллерах;
10. Имитация;
11. Круговая тренировка (силовая подготовка);
12. Скоростно-силовая подготовка;
13. Тактическая подготовка.

Теория

Переходный период:

Общая физическая подготовка:

1. Ходьба и бег;
2. Общие развивающие упражнения (ОРУ);
3. Упражнение на расслабление и растягивание;
4. Упражнения на развитие силы;
5. Упражнения на развитие быстроты и ловкости;
6. Упражнения на развитие выносливости;
7. Упражнения на развитие гибкости;
8. Упражнение на развитие равновесия и координации;
9. Кросс;
10. Игры;
- 11.

Специальная физическая подготовка:

1. Специальные упражнения лыжников-гонщиков;
2. Совершенствование лыжных ходов;
3. Специальная выносливость;
4. Развитие скоростной выносливости;
5. Развитие общей выносливости;
6. Равномерная тренировка;
7. Переменная тренировка;
8. Скоростная тренировка (повторная, интервальная, темповая);
9. Длительная тренировка;
10. Контрольная тренировка;
11. Кроссовая имитация;
12. Прогулка по лесу;
13. Соревнования.

Специальная техническая подготовка:

1. Имитационные упражнения.
2. Лыжероллеры.
3. Изучение лыжных ходов (коньковый, классический).
4. Теория.

Основные методы подготовки лыжников-гонщиков.

Равномерный (дистанционный) метод

Цель - направление на развитие общей выносливости. Этот метод применяется на весенне-летнем этапе для начинающих, для спортсменов-разрядников на весеннем этапе (переходное время от зимы к летним тренировкам).

Пульс у спортсмена-разрядника 130+10 ударов в минуту при физической нагрузке до 3 часов. Этот метод также применяется во время снижения нагрузки для восстановления работоспособности организма.

Переменный метод направлен на развитие общей и специальной выносливости. Частота сердечных сокращений в пределах 140+ 25 ударов в течение от одного до четырех часов нагрузки, при смене циклических упражнений. В основном переменный метод применяется на летнем и основном этапах и после периода вкатывания для перехода к темповым тренировкам.

Повторный метод

Основной целью данного метода является максимальное развитие быстроты. Работа проходит на отрезках от 30 до 200 метров. Интервалы отдыха 30-45 минут. Метод является основным для повышения специальных качеств на короткие дистанции.

Интервальный метод направлен на развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков и используется при выполнении циклических упражнений.

Варианты тренировок: на коротких дистанциях от 15 до 60 секунд, на средних от 120-180 секунд, на длинные дистанции от 3 до 5 км. Частота сердечных сокращений на равнинных отрезках 170 + 5 ударов в минуту, на подъемах - 185+ 5 ударов в минуту.

Метод применим на осеннем этапе подготовки и во второй половине декабря и января.

Дистанционный метод направлен на то, чтобы лыжники привыкли выполнять соревновательную дистанцию в соревновательном темпе. Спортсмен постепенно привыкает к продолжительному бегу без остановок в течение длительного времени от 1 до 3-4 часов. Занятия включают в себя переменный бег, имитацию в подъем и гимнастику.

Скоростной метод направлен на увеличение мышечной силы и быстроты. Занятия проводятся в виде прыжков и подскоков. Между ускорениями легкий бег до восстановления дыхания. Прыжки и ускорения желательно проводить на крутых склонах. Скоростные тренировки проводятся на лыжах в подъеме на слабопересеченной местности с постепенным повышением скорости до высокой и удерживается на этом уровне в течение нескольких сот метров. После чего лыжник переходит к медленному передвижению на лыжах. В общей сумме лыжник за тренировку проходит несколько километров.

Силовая тренировка и развитие гибкости Лыжник в равной степени должен быть сильным и гибким. В процессе круглогодичной тренировки физические качества - сила и гибкость постепенно улучшаются путем применения циклической круговой тренировки, а также гимнастики с отягощением и упражнениями со штангой.

Классификация упражнений в тренировке лыжника-гонщика:

Общеразвивающие упражнения:

1. На силу, выносливость, быстроту, ловкость, на совершенствование волевых качеств;
2. На растягивание, расслабление, равновесие;
3. Изучение техники других видов спорта;

Специально-подготовительные:

1. Упражнения, способствующие избирательному воздействию на развитие специальных качеств, необходимых гонщикам.

Специально-подводящие:

1. Имитационные, на лыжероллерах на роликовых коньках и с амортизатором.

Основные упражнения:

1. Способы передвижения на лыжах (ходы, подъемы, спуски, торможения, повороты).

Упражнения на развитие выносливости:

1. Ходьба: обычная, спортивная, с грузом, по пересеченной местности;
2. Бег: на средние и длинные дистанции, по стадиону, по пересеченной местности;
3. Бег по песку, по воде (по колено);
4. Спортивные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч и т.д.);
5. Подвижные игры;
6. Велокросс;
7. Лыжероллеры.

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег на короткие дистанции;
2. Ускорение нормальным шагом, кроссом;
3. Ускорение в гору (вбегание на лестницу);
4. Бег быстрый на месте;
5. Бег с высоким подниманием бедра;

6. Многоскоки (быстрые).
Упражнения на расслабление:
 1. Поочередное потряхивание ногами;
 2. Свободное потряхивание плечами и руками;
 3. Подпрыгивание на одной ноге с расслабленными руками и туловищем;
 4. В висе потряхивание ногами;
 5. Лежа на спине - ноги и руки поднимать вверх и стряхивать.Упражнения на растягивание:
 1. Стоя на одной ноге, прижимание другой ноги согнутой в колене к груди;
 2. Стоя на одной ноге, захват ступни другой ноги и прижимание ее (пяткой) к ягодичным мышцам;
 3. Махи ногами;
 4. Наклоны;
 5. Выпады;
 6. Сидя - наклоны вперед и назад.Упражнения на развития равновесия:
 1. Ходьба по узкой опоре;
 2. «Пистолет» (приседание на одной ноге);
 3. Имитация (стоя на одной ноге и махи другой ногой);
 4. Стоя на одной ноге (другая согнута в колене до 90⁰ и отведена в сторону);
 5. Стоя на краю скамьи махи ногой;
 6. Прокаты на одной лыже;Упражнения на развитие ловкости:
 1. Прыжки с места и с разбега в длину;
 2. Метание;
 3. Спортивные игры;
 4. Прыжки через препятствие;
 5. Акробатические упражнения;
 6. Гимнастические упражнения.Упражнения для мышц рук:
 1. Отжимания (сгибание и разгибание рук) спереди и сзади;
 2. Поочередные сгибания и разгибания рук с сопротивлением партнера;
 3. Попеременное поднятие гири левой и правой рукой;
 4. На брусьях - передвижение с прямыми руками;
 5. На брусьях - сгибание и разгибание рук;
 6. На брусьях - на махе вперед сгибать руки, на махе назад разгибать;
 7. На перекладине - подтягивание на руках;
 8. Сгибание и разгибание рук сзади на скамье;
 9. Имитация с гантелями;Упражнения для мышц туловища:
 1. С гантелями - повороты туловища направо и налево;
 2. Руки с камнем, с гирей отведены за голову, прыгнуть и бросить вперед;
 3. Лежа на спине - поднятие и опускание туловища;
 4. Сидя на скамейке ноги закреплены - отклонения назад и вперед;
 5. На перекладине - поднятие ног;
 6. На шведской стенке - поднятие ног с вися;
 7. Наклоны с нагрузкой;
 8. Круговые вращения туловища;
 9. Работа с амортизатором;

Упражнения для мышц ног:

1. Приседания;
2. «Пистолет»;
3. Приседания с партнером;
4. Приседания с грузом (до 35% от веса тела);
5. Ходьба с выпадом;
6. Прыжки вверх со сменой ног (50-60 сек.);
7. Прыжки в длину с места;
8. Многоскоки;
9. Прыжки на левой и на правой ноге.

При планировании подготовки лыжников следует помнить, что ни один из методов не может считаться универсальным, ни один из них не обеспечит всесторонней и специальной подготовки лыжников и не приведет к достижению высоких результатов. В связи с этим необходимо отметить: сужение круга применяемых методов приводит к однообразной работе, что значительно снижает эмоциональность занятий, повышает психическую напряженность и отрицательно сказывается на работоспособности лыжников в целом.

Все методы в зависимости от поставленных задач, периодов и этапов подготовки, возраста и индивидуальных особенностей, квалификации и тренированности лыжников применяются в комплексе и с их разновидностями, что и обеспечивает при всех остальных компонентах тренировки высокие спортивные результаты.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви
- травмы при падении во время спуска с горы.

1. Общие требования безопасности

1.1. К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

1.2.1. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, во время тренировок.

1.3. При проведении занятий по лыжам гонкам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

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

1.6. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

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

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

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

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

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

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Подвижные игры в спортивной подготовке лыжников

Достоинство игрового метода в лыжной подготовке состоит в том, что он делает доступным изучение технически сложных упражнений. Одновременно использование игры обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками формируется и развивается физическая сила. Обучения и совершенствование в игровых условиях придает навыкам особую стабильность и гибкость. Для этого и нужно использовать подвижные игры. И чем младше возраст занимающихся, тем больше времени отводится им в занятиях. Подвижная игра помогает оживить и разнообразить тренировку. Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха - это помогает восстанавливать силы, непосредственно в ходе занятий и облегчает овладение материалом.

Игра - признанное средство общей и специальной физической, тактической и технической подготовки юных спортсменов. Поэтому они занимают место обязательных, вспомогательных упражнений подготовки юных спортсменов. Желательно только, чтобы отбираемые подвижные игры были сходны с теми упражнениями, которые лежат в основе изучаемого вида спорта. Неоценимое достоинство игр состоит еще и в том, что их можно использовать в любых условиях и на любых этапах тренировок.

С помощью подвижных игр можно с успехом решать все виды специальной подготовки: физической, технической, тактической и психологической. В игре, как правило, физические качества развиваются комплексно. Но при необходимости могут совершенствоваться и избирательно.

Примеры подвижных игр на занятиях лыжной подготовки: Скольжение на одной лыже

Цель: развитие силы отталкивания палками, равновесия, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий лыжных передвижений скользящим шагом.

Организация: Группа выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки, и, двигаясь вперед параллельным курсом, каждый участник игры прокладывает самому себе лыжню, а педагог отмечает стартовую и финишную линии. Затем все игроки поворачиваются кругом, возвращаются обратно и выравниваются за стартовой линией.

Проведение: По сигналу все участники игры как можно скорее скользят по своей лыжне к линии финиша на одной лыже, приподняв другую вверх и отталкиваясь палками. Игрок, коснувшись поднятой лыжей снега, выбывает из игры. Победителем признается тот, кто финиширует первым.

То на правой, то на левой лыже

Цель: развитие силы отталкивания палками, равновесия, быстроты,

ловкости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий в движении на лыжах скользящим шагом.

Организация: Группа выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки, за стартовой линией. Через 20-30 м от старта обозначена линия поворота.

Проведение: По сигналу игроки должны, отталкиваясь палками, скользить до линии поворота на правой лыже и вернуться обратно на левой лыже. Побеждает тот, кто выполнит задание первым, ни разу не оступившись свободной ногой в снег.

Спуск по снежному склону

Цель: развитие ловкости и смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по спускам с горы.

Организация: На горке с крутизной склона 15-18, класс делится на две команды.

Проведение: По сигналу игроки обеих команд поочередно выполняют спуск по склону на лыжах в основной стойке, стараясь не упасть на дистанции. За каждого упавшего начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, у которых упавших игроков окажется меньше.

Спуск вдвоем

Цель: развитие ловкости и смелости, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по спускам с горы.

Организация: На горке группа делится на две команды, которые выстраиваются колоннами по два за стартовой линией. У каждой пары игроков одна пара лыж.

Проведение: По сигналу игроки, стараясь не упасть, поочередно скатываются со склона, стоя вдвоем на одной паре лыж. Стоящий сзади партнер держится за пояс переднего. Пара совершившая спуск без падения, приносит своей команде очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Штурм вершины

Цель: развитие ловкости, быстроты, силы и взаимовыручки. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с подъемами в гору.

Организация: группа делится на две команды, выстраиваются шеренгами перед горками.

Проведение: По сигналу все игроки устремляются вперед, стараясь как можно быстрее взобраться на вершину горы. Побеждает команда, все игроки которой раньше соберутся на вершине снежной горы.

Вакантное место

Цель: развитие быстроты, внимания, координационных способностей. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий быстрого движения на лыжах с поворотами.

Организация: на поляне группа становится в два соседних круга, разомкнутых на вытянутые палки. Один круг - девочки, другой - мальчики. Расстояние между кругами 10 м. В каждом круге выбирается водящий.

Проведение: По сигналу каждый водящий начинает объезд своего круга снаружи и, выбрав одного из стоящих в нем игроков, касается его рукой, а сам продолжает движение. Вызванный им лыжник тут же поворачивается и бежит в

противоположную сторону, стараясь как можно быстрее объехать круг и занять свое прежнее место (вакантное место). Игрок, не успевший занять место, становится водящим.

Спуск с метанием снежков

Цель: развитие ловкости, смелости, расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по спускам с горы.

Организация: группа делится на две команды, и стоят на небольшом склоне. Все игроки заготавливают по два снежка и колоннами строятся за стартовой линией. Недалеко перед финишем спуска, в 5 м сбоку от лыжни, продольно устанавливается переносной щит размером 1*1 м.

Проведение: По сигналу игроки по очереди скатываются со склона и, проезжая мимо щита, бросают в него два снежка. За попадание каждого снежка в цель команде начисляется очко. Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Не задень ворота

Цель: развитие внимания, смелости, координационных способностей.

Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий усложненного спуска с горы.

Организация: игра проводится на длинном пологом склоне, где на пути расставлены ворота. К каждому воротам приставлены судьи. Группа делится на две команды, выстраивающиеся в колонну по одному за стартовой линией.

Проведение: По сигналу игроки поочередно спускаются со склона на лыжах, стараясь проехать сквозь все стоящие на пути ворота, пригнувшись и не задевая их. За каждые задетые или опрокинутые ворота - штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньшую сумму штрафных очков.

Гонка взаимного преследования

Цель: развитие скоростной выносливости, координационных способностей, тактической расчетливости. Используется в качестве тренировочного упражнения при подготовке к сдаче учебных нормативов в беге на лыжах.

Организация: группа делится на две команды, которые выстраиваются напротив друг друга разомкнутыми на вытянутые палки шеренгами. Расстояние между шеренгами 100 м. Слева рядом с каждым игроком ставят поворотный флажок.

Проведение: По сигналу игроки устремляются вперед, к флажку противостоящего игрока встречной команды, и, обходя, флажок справа, поворачивают обратно, стараясь догнать этого игрока и коснуться его рукой. Через несколько витков такой лыжной гонки с поворотами кругом через каждые 100 м один из двух конкурентов по паре настигает другого и приносит своей команде очко.