

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Слободо-Туринская детско-юношеская спортивная школа»

Принято на
Педагогическом совете
Протокол №1 от 31.08.2017

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО
«Слободо-Туринская ДЮСШ»
С.Г.Захарова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

по виду спорта

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Срок реализации программы: 8 лет

Программу составили:

Крутикова Светлана Витальевна-
заместитель директора по спортивной
работе МКУ ДО «Слободо-Туринская
детско-юношеская спортивная школа»

*Захаров Геннадий Аркадьевич-*тренер-
преподаватель

Кайгородов Сергей Леонидович-
тренер-преподаватель

Потапова Светлана Михайловна-
тренер-преподаватель

с.Туринская Слобода
2017г.

	Пояснительная записка	4
1.	Учебный план	9
1.1.	Продолжительность и объемы реализации программы	9
1.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса	11
1.3.	Навыки в других видах спорта	13
	Методическая часть	
	Основы планирования годичных циклов в многолетней подготовке лыжников	14
2.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	15
2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	23
2.3.	Избранный вид спорта	26
2.4.1.	<i>Техническая подготовка</i>	26
2.4.2.	<i>Тактическая подготовка</i>	34
2.4.3.	<i>Воспитательная работа и психологическая подготовка</i>	36
2.4.4.	<i>Соревновательная практика</i>	39
2.4.5.	<i>Восстановительные мероприятия и врачебный контроль</i>	40
2.4.6.	<i>Инструкторская и судейская практика (для тренировочного этапа свыше 2-х лет)</i>	44
2.5.	Другие виды спорта и подвижные игры	45
2.6.	Самостоятельная работа	48
2.7.	Требования техники безопасности	49
3.	Система контроля и зачетные требования	56
4.	Требования к уровню подготовки обучающихся	62
5.	Учебно-методическое обеспечение	63
	Перечень информационного обеспечения	66
	Перечень интернет-ресурсов	68
	Приложение 1	69
	Приложение 2	71
	Приложение 3	77

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений.

На занятиях лыжами дети освобождаются от ряда лишних движений, тело становится более ловким, сами движения становятся более экономичными, улучшается координация, совершенствуется функция равновесия и т.д. Обучение детей ходьбе на лыжах оказывает положительные эффекты на формирование свода стопы, на формирование осанки, гибкости. При систематических занятиях двигательные возможности ребенка значительно развиваются.

Настоящая программа предназначена для подготовки лыжников в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах, которые организуются в ДЮСШ.

Нормативная и правовая база для составления данной программы:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (утв. приказом Минспорта РФ от 14 марта 2013 г. N111
- Приказ Минспорта России 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».

ДЮСШ, являясь образовательной организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и направлен на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы «Лыжные гонки» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Основная цель программы: подготовка физически крепких, гармонически развитых спортсменов высокой квалификации, достижения максимально возможного результата технико-тактической, физической подготовленности посредством организации целенаправленных занятий лыжными гонками.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки. Этапы подготовки формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки - до 3 лет;
- тренировочный этап (этап начальной специализации) - до 2 лет;
- тренировочный этап (этап углубленной специализации) - до 3 лет.

На этапе **начальной подготовки (НП)** осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной

специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям лыжными гонками;
- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- обучение основам техники и широкому кругу двигательных навыков;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Учебно-тренировочный этап (УТ).

На этом этапе группы формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших не менее 1 года начальную подготовку при выполнении ими переводных нормативов. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической и технической подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- освоение и совершенствование техники лыжных гонок;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;
- самостоятельная подготовка.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.)

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- зачёт по теоретической подготовке ,
- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП, участие в соревнованиях различного уровня.

Основой комплектования учебных групп по лыжному спорту является типовое положение: возраст, уровень физической и специальной подготовки на данном этапе многолетней подготовки.

Ниже в таблице представлены необходимые требования для зачисления детей в группы начальной подготовки (НП- до года, НП-свыше года) и в группы начальной специализации (УТ-1,УТ-2) и углубленной специализации (УТ- 3,4,5) на обучение в отделение «Лыжные гонки»

Минимальный возраст детей и требования к уровню физической, технической спортивной подготовке

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов в годах	Возраст. диапазон допуска к занятиям	Наличие спортивного разряда на начало года	Требования к уровню физической, технической спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	1	9-10	б/р	Выполнение норм ОФП
	2	10-11	3 юн.	Выполнение норм ОФП, СФП участие в первенстве школы, района.
	3	11-12	2-3 юн.	
Тренировочный этап	1	12-13	1 юн	Выполнение норм ОФП, СФП и технической подготовки, участие в Первенстве школы, района.
	2	13-14	3р	Выполнение норм ОФП, СФП и технической подготовки, участие в региональных турнирах, первенстве района, области
	3	14-15	2-3Р	

	4	15-16	1-2 Р	Выполнение ОФП, СФП и технической подготовки, участие в региональных и всероссийских турнирах, первенстве области, УРФО
	5	16-17	1Р	

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.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

1.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С учетом изложенных выше задач в таблице ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 48 недель: 42 недели занятий непосредственно в условиях Учреждения и дополнительные 6 недель в спортивно-оздоровительном или физкультурно-спортивном лагере, и (или) по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период активного отдыха.

В каникулярное время обучающиеся МКУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ» продолжают учебно-тренировочные занятия согласно расписанию.

Тренировочные занятия проводятся с 12.30 ч до 20.00 ч, согласно расписанию, утвержденному руководителем.

Суббота, воскресенье, кроме основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

Академический час учебно-тренировочного занятия – 40 мин.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2-х академических часов;
- на этапе начальной подготовки – 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе – 3-х академических часов;

Максимальная недельная учебно-тренировочная нагрузка в неделю составляет:

- на этапе начальной подготовки 1 год обучения – 6 академических часов;
- на этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения – 9 академических часов;
- на тренировочном этапе 1 года обучения (начальной спортивной специализации) – 10 академических часов;

- на тренировочном этапе 2 года обучения (начальной спортивной специализации) – 12 академических часов;
- на тренировочном этапе 3 года обучения (углубленной спортивной специализации) – 14 академических часов;
- на тренировочном этапе 4 года обучения (углубленной спортивной специализации) – 16 академических часов;
- на тренировочном этапе 5 года обучения (углубленной спортивной специализации) – 18 академических часов

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка
- избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, воспитательная работа и психологическая подготовка, соревновательная практика, восстановительные мероприятия и врачебный контроль, итоговая и промежуточная аттестация).;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- самостоятельная работа учащихся.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (в группах начальной подготовки и тренировочных группах - это комплексы упражнений для развития силы, гибкости, равновесия, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей). Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Примерный учебный план тренировочных занятий на 48 учебных недель.

Предметные области	Этапы подготовки										Форма промежуточной и итоговой аттестации
	Этапы начальной подготовки			Тренировочный этап							
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5			
Теория и методика физической культуры и спорта	13	19	19	21	25	30	34	38			тест
Физическая подготовка, час:	88	132	132	147	177	236	235	271			КН
Общая физическая подготовка, час	65	99	93	96	97	132	125	118			
Специальная физическая подготовка, час	23	33	39	51	80	104	110	153			
Избранный вид спорта:	113	170	170	189	227	268	318	340			Соревнования (лучший результат, выполнение разряда)
-техническая подготовка	82	120	116	109	143	166	177	167			
-тактическая подготовка	11	16	20	38	40	50	68	65			
-воспитательная работа и психологическая подготовка	10	16	14	10	10	14	20	25			
-сорежновательная практика	5	10	10	14	15	18	30	35			
-восстановительные мероприятия и врачебный контроль	3	5	5	7	8	9	12	20			
-итоговая и промежуточная аттестация	2	3	3	6	6	6	6	15			
-инструкторская и судейская практика	-	-	2	5	5	5	5	13			
Другие виды спорта и подвижные игры	25	38	38	42	50	25	50	69			Тест. Участие в соревнованиях
Самостоятельная работа	13	19	19	21	25	29	35	38			Дневник самоконтроля
Количество часов в неделю	6	9	9	10	12	14	16	18			
Всего часов на 42 недели	252	378	378	420	504	588	672	756			
Индивидуальные занятия 6 недель, час	36	54	54	60	72	84	96	108			
ИТОГО часов на 48 недель	288	432	432	480	576	672	768	864			

1.2 СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по лыжным гонкам);
- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %

Предметные области	Этапы подготовки							
	Этапы начальной подготовки			Тренировочный этап				
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Теория и методика физической культуры и спорта	5	5	5	5	5	5	5	5
Физическая подготовка, час:	35	35	35	35	35	35	35	35
Избранный вид спорта:	45	45	45	45	45	45	45	45
Другие виды спорта и подвижные игры	10	10	10	10	10	10	10	10
Самостоятельная работа	5	5	5	5	5	5	5	5

1.3 НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА

Для подготовки обучающихся в лыжных гонках, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

Большое значение для лыжников имеют навыки в других циклических видах спорта, таких как велоспорт, легкая атлетика, плавание. В подготовке лыжников присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр, таких как футбол, баскетбол, ручной мяч и т.д.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ ЛЫЖНИКОВ

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: летне-осенний, 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.

Летне-осенний этап в свою очередь делится на следующие циклы:

1. середина мая – июнь – втягивающий цикл.

Основной задачей цикла является: подготовить организм лыжника-гонщика к предстоящему (следующему) циклу с выполнением высоких по объему тренировочных нагрузок.

2. июль – август – базовый цикл. В этом цикле происходит дальнейшее повышение объема тренировочных нагрузок и увеличение числа тренировочных занятий скоростной и скоростно-силовой направленности.

3. сентябрь – середина ноября – цикл, в ходе которого стабилизируются объемы тренировочных нагрузок и повышается количество тренировочных занятий скоростной направленности, т.е. повышается интенсивность выполнения тренировочных нагрузок.

Зимний этап делится на следующие циклы:

1. середина ноября – декабрь – цикл ранних стартов и развития состояния спортивной формы. Данный цикл характеризуется повышением уровня специальной подготовленности, а также выхода спортсменом (лыжником-гонщиком) в состояние спортивной формы, за счет скоростных, скоростно-силовых тренировочных занятий и соревновательной работы, т.е. участия в соревнованиях. В ходе этого цикла проходят основные отборочные соревнования.

2. январь – середина апреля – соревновательный цикл. Характеризуется большим количеством стартов, соревнованиями в масштабе страны (этапы Кубка России, Чемпионата России, Чемпионата Мира). В данном цикле лыжники-гонщики участвуют в 15-20 соревнованиях, их число может достигать до 35 в зависимости от квалификации спортсмена.

Весенний этап:

середина апреля – середина мая – цикл, на котором происходит полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона, а также поддержания тренированности на определенном уровне для обеспечения оптимальной готовности лыжника-гонщика к началу очередного сезона.

2.2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Путь к высшему спортивному мастерству лежит в первую очередь через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость лыжного спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям. Научно-теоретическое осмысливание и обоснование рациональных способов и методов спортивной тренировки - путь выхода к вершинам спортивного мастерства. Учебно-тематическим планом предусмотрено обучение теоретическим основам физической культуры со сдачей зачёта знаний на всём протяжении обучения в ДЮСШ.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Тема	Года обучения		
		НП - 1	НП - 2	НП-3
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	+	+	+
2	Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ		+	+
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	+	+	+
4	Врачебный контроль и самоконтроль		+	+
5	Влияние физических упражнений на организм спортсмена		+	+
6	Гигиенические требования к занимающимся спортом	+	+	+
7	Профилактика травматизма в спорте	+	+	+
8	Общая характеристика спортивной подготовки		+	+

9	Самоконтроль в процессе занятий спортом		+	+
10	Лыжный инвентарь, мази, парафины	+	+	+
11	Основы тактики и техники лыжных ходов		+	+
12	Правила соревнований по лыжным гонкам		+	+

«+» - темы для изучения на данном этапе подготовки

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Тема 1. *Физическая культура как средство всестороннего развития личности.*

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по лыжным гонкам (международной, российской, региональной)

Тема 2. *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, областные, городские соревнования юных лыжников. История спортивной школы, традиции и достижения.

Тема 3. *Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.*

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и по-добные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

Тема 4. *Врачебный контроль и самоконтроль*

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 5. *Гигиенические требования к занимающимся спортом.*

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности

пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 6. *Влияние физических упражнений на организм спортсмена.*

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Тема 7. *Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.*

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий лыжными гонками, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях лыжными гонками.

Тема 8. *Общая характеристика спортивной подготовки.*

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост

спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема 9. *Лыжный инвентарь, мази, 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.

Тема 10. *Основы техники лыжных ходов*

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений. Тактическая подготовка, её содержание, приёмы. Тактика лыжника-гонщика - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении, тренировке и соревнованиях. Проявление тактического мастерства на примере ведущих лыжников школы, страны, Мира.

Тема 11. *Правила соревнований по лыжным гонкам*

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

Тема 12. *Спортивные соревнования.*

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по лыжному спорту на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по лыжному спорту. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

№	Тема	Год обучения				
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1	Физическая культура и спорт в России.	+	+	+		
2	Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ	+	+	+	+	
3	Краткие сведения строения и функциях организма	+	+	+		
4	Врачебный контроль и самоконтроль	+	+	+	+	+
5	Физиологические основы спортивной тренировки			+	+	+
6	Питание спортсмена		+	+	+	+
7	Лыжный инвентарь, мази, парафины	+	+	+	+	+
8	Профилактика травматизма в спорте	+	+	+	+	+
9	Основы тактики и техники лыжных ходов	+	+	+	+	+
10	Правила соревнований по лыжным гонкам	+	+	+	+	+
11	Планирование и контроль подготовки	+	+	+	+	+
12	Спортивные соревнования	+	+	+	+	+

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Тема 1. *Физическая культура как средство всестороннего развития личности.*

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по лыжным гонкам (международной, российской, региональной)

Тема 2. *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, областные, городские соревнования юных лыжников. История спортивной школы, традиции и достижения.

Тема 3. *Краткие сведения о строении и функциях организма*

Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Тема 4. *Врачебный контроль и самоконтроль*

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 5. *Физиологические основы спортивной тренировки*

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Тема 6. *Питание спортсмена*

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

Тема 7. *Лыжный инвентарь, мази, 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.

Тема 8. *Профилактика травматизма в спорте*

Травматизм в процессе занятий лыжными гонками, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях лыжными гонками.

Тема 9. *Основы техники-тактики лыжных ходов*

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

Тема 10. ***Правила соревнований по лыжным гонкам***

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

Тема 11. ***Планирование и контроль подготовки***

Построение и структура тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. Урок - основная форма занятий. Содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Система многолетней спортивной тренировки по лыжному спорту. Календарь спортивных соревнований. Планирование круглогодичной тренировки. Значение и роль планирования, учёта и контроля в управлении процессом спортивной тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Характеристика периодов годичного цикла и особенности подготовки: переходный, подготовительный, соревновательный. Этапы периодов подготовки и их задачи. Методика составления годового плана подготовки, плана-графика учебного процесса, индивидуальных планов лыжников. Виды учёта и контроля, их содержание. Понятие об объёме и интенсивности нагрузки. Факторы обуславливающие эффект тренировки. Динамика нагрузки в годичном цикле. Планирование тренировки на месяц. Личный дневник спортсмена и его значение в процессе управления спортивной тренировкой.

Тема 12. ***Спортивные соревнования.***

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по лыжным гонкам на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по лыжным гонкам. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

2.3. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одной из главнейших частей в учебном процессе подготовки лыжников является физическая подготовка, направленная на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и

систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка легкоатлетов подразделяется на **общую и специальную**.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОФП -необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных лыжников. Это процесс развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, но влияющих под воздействием мышечной деятельности на состояние органов и систем организма.

Практика в учебных группах этапов подготовки осуществляется средствами круглогодичной спортивной тренировки, основной формой которой является урок с решением задач: общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической и морально-волевой подготовки, в объёме часов предусмотренных учебно-тематическим планом.

Строевые упражнения применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

Общеразвивающие упражнения. Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения без предметов и с предметами

- **Для рук.** Движения руками в различных плоскостях и направлениях вразличном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

- **Для туловища.** Упражнения на формирование правильной осанки. Вразличных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине -

поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз

прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

- **Для ног.** Из основной стойки-различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах.

Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе

Упражнения для развитие силы мышц рук, ног, туловища и шеи:

выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды

— бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, лыжи, туризм, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, прыжок в высоту, метания.

Упражнения на гибкость и на растягивание: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя — вперед, назад и в стороны.

Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками.

Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СФП - это тоже процесс развития физических качеств, но отвечающих специфическим требованиям деятельности в данном виде спорта и соревновательной деятельности.

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.

Кроссовая подготовка, имитационные упражнения. Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

В тренировке лыжников-гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта. В лыжных гонках для совершенствования элементов техники способов передвижения на лыжах используются имитационные движения.

Для развития физических качеств и повышения работоспособности спортсмены всех специальностей частично используют упражнения из смежных видов лыжного спорта: гонщики - упражнения слаломистов и прыгунов с трамплина, и наоборот.

В подготовке юных лыжников-гонщиков для обучения и совершенствования

техники способов передвижения и при развитии физических качеств в основном применяются те же средства (упражнения), что и в подготовке взрослых лыжников. Основное различие заключается в объеме применения тех или иных упражнений. Например, у новичков-подростков применяется широкий круг обще-развивающих упражнений и меньше упражнений на развитие специальных качеств; постепенно (с возрастом и ростом уровня подготовленности) это соотношение меняется. Дозировка применяемых

упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных качеств общей подготовленности и этапа многолетней подготовки (задач). При планировании применения упражнений в юношеском возрасте должны учитываться принципы доступности, систематичности, постепенности и др.

2.4. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

2.4.1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этапа начальной подготовки обучения

Основной задачей технической подготовкой на начальном этапе подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

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.

Попеременный двухшажный классический ход

Применяется в различных условиях скольжения на равнинных участках и на подъемах. При выполнении этого хода лыжник скользит поочередно то на одной, то на другой лыже и так же поочередно на каждый шаг отталкивается рукой, всегда разноименной по отношению к толчковой ноге, т.е. общая схема движений рук и ног максимально приближена к обычной ходьбе.

Попеременный четырёхшажный классический ход

Применяется при передвижении по глубокому снегу, на неровной лыжне, проходящей между деревьями или кустами, т.е. во всех тех случаях, когда нет хорошей опоры для палок. В цикле хода на два отталкивания палками выполняется четыре скользящих шага. На первые два более коротких шага лыжник поочередно выносит палки вперёд, на третий и четвёртый, более длинные шаги, делает два попеременных отталкивания руками.

Одновременный бесшажный ход

При выполнении этого хода происходит непрерывное скольжение на двух лыжах с отталкиванием только руками. При достижении высокой скорости после окончания толчка палками лучше не торопиться с

выпрямлением туловища и немного задержать его в согнутом положении, а затем плавно выпрямить.

Одновременный одношажный ход

При выполнении этого хода в течение каждого скользящего шага выполняют одно отталкивание руками и один толчок ногой (правой или левой). Лучше всего поочередно толкаться и правой, и левой ногой. Имеет два варианта: скоростной и затяжной.

При скоростном варианте отталкивание ногой происходит при выносе рук вперёд, в затяжном варианте отталкивание ногой начинают после окончания выноса рук вперёд.

Одновременный двухшажный ход

При выполнении этого хода на каждые два шага выполняют одно отталкивание руками. Во время первого шага, согнутые в локтевых суставах руки делают мах вперёд, чтобы выпустить кольца палок вперёд, от себя. При завершении второго шага начинают одновременный толчок руками. Во время отталкивания руками маховая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах.

Переход с одного лыжного хода на другой

Обусловлен изменением рельефа местности, условий скольжения, зачастую необходим при обгоне. Чем разнообразнее внешние условия, тем чаще происходит смена ходов.

Можно выделить три наиболее распространённые на практике переходов:

1. Без промежуточного скользящего шага.
2. Через один промежуточный скользящий шаг.
3. Через два промежуточных скользящих шага.

Чем меньше шагов требует переход, тем быстрее он выполняется.

Переход с одновременного классического хода на попеременный через один промежуточный скользящий шаг

Это самый быстрый переход. После окончания одновременного отталкивания палками лыжник постепенно выпрямляя туловище, делает один скользящий шаг, выполняет при этом мах одной рукой вперёд и ставит палку на опору. Вторая палка задерживается сзади. Таким образом, уже после первого промежуточного скользящего шага создаются условия для дальнейшего передвижения попеременным ходом.

Техника преодоления подъёмов

Преодоление подъёмов в классическом стиле

Основным способом преодоления подъёмов в классическом стиле является попеременный двухшажный ход. С увеличением крутизны подъёмов сокращается скольжение на лыжах, вплоть до полного исключения; повышается важность сцепления лыж со снегом; усиливается опора на палки. Начинающие лыжники при подъёме переходят на ступающий шаг, при котором скольжение вообще отсутствует, на лыжах выполняются характерные для ходьбы движения.

Подъёмы коньковыми ходами

Для их применения подъёмы должны иметь ширину не менее 3 м и хорошо укатанное снежное полотно. На подъёмах разной крутизны используют полуконьковый, одновременные одношажный и двухшажный коньковые ходы. Применение того или иного конькового хода зависит от физической подготовленности лыжника, длины дистанции, последовательности расположения подъёмов на трассе, качества подготовки снежного полотна. На соревнованиях, проводимых классическим стилем, подъёмы коньковыми ходами запрещены. На подъёмах при обязательном сохранении периода скольжения заметно уменьшается длина каждого конькового шага; возрастает угол разведения носков лыж в стороны; затрудняется полноценное завершение толчка руками из-за использования в свободном стиле более длинных палок по сравнению с классическим.

Подъём «полуёлочкой»

Выполняют ступающим шагом. Лыжи располагаются как вполуконьковом ходе: одна - по направлению движения, другая - под углом, величина которого зависит от крутизны подъёма. «Полуёлочкой» лыжник преодолевает подъём чаще всего в условиях, когда сцепление лыж со снегом не позволяет идти на параллельных лыжах.

Подъём «лесенкой»

Это единственно возможный способ преодоления очень крутых подъёмов (более 30 %), которые не характерны для соревновательных трасс. «Лесенка» - наиболее доступный способ преодоления коротких невысоких подъёмов для детей. При подъёме «лесенкой» встают к склону боком. Чтобы исключить соскальзывание, нужно упираться в склон верхними кантами лыж. Из такого исходного положения передвигаются вверх по склону приставными шагами.

Подъём «ёлочкой»

Обеспечивает надёжное сцепление лыж со снегом и полноценное отталкивание и ногами, и руками. Его используют на подъёмах более 15%. В подъёме «ёлочкой» полностью отсутствует скольжение лыж. Носки лыж разводятся в стороны под углом от 30 до 70 градусов, в зависимости от крутизны склона. Для более надёжного сцепления со снегом лыжи закантовывают на внутренние рёбра. Палки на опору обязательно ставят сзади лыж. В каждом шаге используется разноимённая работа рук. Подъёмы «ёлочкой» имеют две разновидности: шаговая и прыжковая. Шаговая «ёлочка» (замедленная) выполняется ступающим шагом. Прыжковая «ёлочка» (ускоренная) проявляется после окончания отталкивания ногой, когда лыжник, опираясь только на палку, теряет контакт с лыжнёй и переходит в непродолжительную безопорную фазу полёта. Включение фазы полёта в структуру движений позволяет увеличить скорость за счёт повышения частоты шагов.

Техника прохождения спусков и неровностей

Применение той или иной стойки спуска при равномерном распределении массы тела на обе лыжи через центр площади опоры

позволяет сохранить равновесие, исключает опрокидывание тела, обеспечивает управление лыжами, уменьшает силу сопротивления встречного потока воздуха.

Высокая стойка

Характеризуется небольшим сгибанием ног в коленных суставах (около 150 градусов) и почти одинаковым углом наклона туловища и голеней. При этом руки опущены и полусогнуты в локтевых суставах, кисти располагаются чуть впереди коленей, палки обязательно держат кольцами сзади туловища.

Средняя (основная) стойка

Обеспечивает наименьшую силу сопротивления встречного потока воздуха за счёт несколько большего сгибания ног в коленных суставах (около 130 градусов) и наклона туловища почти параллельно склону. Стойка создаёт условия для наиболее полноценного отдыха на спуске по сравнению с другими разновидностями стоек. Вариантом средней стойки является стойка отдыха, при которой лыжник несколько выпрямляет ноги в коленях, увеличивает наклон туловища, опирается предплечьями на бёдра и почти соединяет кисти рук. Такое положение создаёт благоприятные условия для снижения степени напряжения мышц туловища, ног и рук. Благодаря этим достоинствам средняя стойка получила на практике самое широкое распространение, что и позволяет считать её основной.

Низкая стойка

Предполагает прохождение спуска с наибольшим сгибанием ног в коленных суставах и сохранением наклона туловища параллельно склону. Палки прижимают к туловищу и направляют назад кольцами сзади туловища. Такое положение лыжника на склоне сильно утомляет мышцы ног и является неустойчивым. Техника прохождения неровностей.

К неровностям на склоне относят наиболее часто встречающиеся бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. На этих участках склона главная задача - избежать падения из-за потери равновесия. Достигается это выпрямлением траектории движения центра тяжести массы тела лыжника. Когда неровность поднимает лыжника, он должен присесть и принять низкую стойку. Если неровность опускает его, лыжнику надо встать в более высокую стойку. На разных участках спуска лыжник нередко встречается с резким изменением состояния снежного покрова. В этих условиях происходит резкое снижение скорости и, чтобы не упасть вперёд, лыжнику надо отклонить туловище назад и выдвинуть одну ногу вперёд.

Техника торможения

Способы торможений применяют на спусках, тормозят с целью снижения развиваемой на спуске высокой скорости. Торможение упором («полуплугом») Выполняют одной лыжей для небольшого снижения скорости. Вначале лыжник переносит массу тела на идущую по направлению движения лыжу. Пятку второй лыжи отводит в сторону, ставит лыжу под углом и закантовывает её на внутреннее ребро, что тормозит продвижение.

Степень снижения скорости зависит от угла отведения тормозящей лыжи в сторону, величины закантовки и загрузки её массой тела. Во избежание поворота носки лыж должны находиться на одном уровне. Торможение прекращается постановкой тормозящей лыжи параллельно прямоидущей.

Торможение «плугом»

Выполняют обеими лыжами на прямых спусках с достаточно плотным снежным покровом. Для этого лыжник из скольжения на параллельных лыжах плавно и симметрично разводит пятки обеих лыж в стороны, ставит лыжи на внутренние рёбра, равномерно распределяет массу тела на обе ноги, не допуская скрещивания носков лыж. Степень торможения, вплоть до остановки, находится в прямой зависимости от угла разведения лыж. Торможение заканчивается возвращением в скольжение на параллельных лыжах.

Торможение боковым соскальзыванием

Применяют на очень крутых склонах. Лыжи ставят поперёк склона, упираясь в него верхними кантами, как в подъёме «лесенкой». Постепенно уменьшая угол закантовки (угол между плоскостью лыжи и склоном), выполняют соскальзывание.

Торможение палками

Используют в тех случаях, когда нет возможности или нерационально тормозить лыжами. Этот способ позволяет лишь слегка сбавить скорость, например, чтобы избежать наезда на впереди идущего со спуска лыжника. Для торможения палки энергично прижимают к снегу, обязательно удерживая их кольцами (лапками, сегментами) назад и ближе к туловищу. Эффект торможения зависит от величины и продолжительности давления на палки. С отрывом их от снега тормозящее действие заканчивается.

Торможение изменением стойки спуска

Возможно за счёт использования тормозящего эффекта, силы сопротивления встречного потока воздуха. Чтобы преднамеренно сбавить скорость на спуске, например перед поворотом или избежать наезда на впереди идущего лыжника, принимают высокую стойку спуска, иногда даже с разведением рук в стороны.

Торможение управляемым падением

Оправданна только как крайняя мера экстренной остановки на спуске при внезапно возникшем перед лыжником препятствии, когда возникает необходимость резко затормозить или даже остановиться. Падение должно быть управляемым.

Чтобы избежать разворота или переворота лыжника, необходимо присесть, как можно быстрее поставить лыжи поперёк склона, палки крепко зажать в руках и обязательно держать штырями назад, чтобы не наткнуться на них. Самое безопасное - падение набок. Вставать надо только после остановки.

Название «коньковый ход» определилось сходством движений ног лыжника и конькобежца.

Отличия коньковых способов от классических ходов:

1. Отталкивание в классических ходах происходит в момент кратковременной остановки лыжи, т.е. от неподвижной опоры, тогда как в коньковых ходах отталкивание выполняется от подвижной опоры (лыжи), т.е. скользящим упором.

2. Направление отталкивания в коньковых ходах - под углом к направлению движения лыжника.

3. Время отталкивания в коньковых ходах больше, чем в классических.

4. Отсутствует необходимость в сцеплении лыж со снегом, требуется только хорошее скольжение.

Одновременный полуконьковый ход

Применяют на равнинных участках, пологих подъёмах и спусках. При выполнении этого хода одна лыжа скользит по лыжне, а вторая разворачивается под углом 15-30 градусов в зависимости от скорости: чем она выше, тем угол меньше. В каждом скользящем шаге выполняют один толчок правой или левой ногой (в зависимости от места расположения лыжни на снежном полотне) и одно одновременное отталкивание палками. Следует избегать продолжительного передвижения с отталкиванием, например, только левой ногой. Это значительно утомляет другую ногу. Поэтому рациональное применение полуконькового хода предусматривает равноценное использование правостороннего и левостороннего вариантов с отталкиванием соответственно то правой, то левой ногой.

Одновременный двухшажный коньковый ход

Применяют на различных по профилю участках трассы. Особенно эффективен на подъёмах. При выполнении этого хода обе лыжи ставят под углом около 40 градусов к направлению движения, выполняют два скользящих коньковых шага и одно отталкивание палками. Затем эти движения повторяются. На первый толчковый шаг обе палки маховым движением выносят вперёд, затем ставят на опору и начинают отталкивание, на второй - завершают отталкивание палками. При постановке палок на опору впереди может быть или правая, или левая нога. По этому признаку различают правосторонний и левосторонний варианты одновременного двухшажного конькового хода. Необходимо одинаково хорошо владеть обоими вариантами. На равнинных участках и пологих спусках при хорошем скольжении угол разведения лыж уменьшают и используют так называемый равнинный вариант одновременного двухшажного конькового хода, при котором из-за более высокой скорости отталкивание палками начинается чуть позже, его выполняют в течение второго шага.

Одновременный одношажный коньковый ход

Состоит из повторений двух скользящих коньковых шагов и двух одновременных отталкиваний руками. Одновременный мах и толчок руками выполняют на каждый шаг. Лыжи постоянно скользят под углом 15-20 градусов к направлению движения. Является наиболее скоростным из лыжных ходов. При техничном исполнении позволяет развивать высокую

скорость на равнинных участках, пологих подъёмах и спусках, а также при стартовом разгоне, обгоне соперников, при финишном ускорении.

Попеременный двухшажный коньковый ход

Состоит из повторений двух скользящих коньковых шагов и двух попеременных отталкиваний руками. Движения рук и ног приближены к естественным двигательным действиям при ходьбе и беге, а также к передвижению попеременным двухшажным классическим ходом. Структура движений позволяет развивать наибольшую среди коньковых ходов частоту движений, а менее мощные отталкивания руками и ногами повышают экономичность хода. Поэтому этот ход предпочитают лыжники с низкой квалификацией, лыжники-спортсмены отдают предпочтение другим, более скоростным коньковым ходам. Попеременный коньковый они применяют в основном на крутых подъёмах, преодолевая их «скользящей ёлочкой».

Коньковый ход без отталкивания руками

Применяется для дальнейшего увеличения уже достигнутой высокой скорости на равнинных участках, пологих спусках, при разгоне в отличных условиях скольжения, когда любые толчковые движения руками дают тормозящий эффект. Активные движения только ногами при поочерёдном отталкивании ими обеспечивают рост скорости. Туловище лыжника постоянно наклонено под углом 35-45 градусов, что позволяет при высокой скорости сохранить большую устойчивость и уменьшить сопротивление встречного потока воздуха. Низкая посадка увеличивает продолжительность активного отталкивания ног. Руки лыжника совершают либо размашистые движения вперёд и назад, увеличивая скорость и не допуская скручивания туловища, либо прижимаются к туловищу. По этому признаку различают два варианта хода: с махами и без махов руками.

В коньковом ходе с махами руками палки удерживают на весу в максимально возможном горизонтальном положении, обязательно кольцами за туловищем. Активные махи руками вперёд и назад сочетаются с работой ног в каждом шаге, как в обычной ходьбе или беге.

В коньковом ходе без махов руками согнутые перед грудью руки прижимают палки к туловищу, удерживая их в горизонтальном положении кольцами за туловищем. Нередко их зажимают под мышками, чтобы уменьшить силу сопротивления воздуха.

Оздоровительное значение лыжного спорта объясняется благоприятной гигиенической обстановкой занятий, вовлечением в активную двигательную деятельность всех основных мышц, интенсивной работой органов дыхания, кровообращения. Лыжные прогулки - прекрасное средство активного отдыха. Пребывание на свежем воздухе закаляет организм, повышает его устойчивость к простудным заболеваниям. Лыжные оздоровительные прогулки доступны людям всех возрастов.

Тренировочный этап до 2 лет обучения

Основной задачей технической подготовкой на учебно-тренировочном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов **классического хода**:

- обучение подседанию,
- отталкиванию,
- махами руками и ногами,
- активной постановке палок.

конькового хода:

- обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору,
- подседание на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором,
- ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками.

Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическим и коньковыми ходами.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковым лыжными ходами, на тренировках и соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей. А так же затруднительных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическим и коньковым ходами.

Тренировочный этап свыше 2 лет обучения

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

Пристальное внимание необходимо уделять совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используются многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На данном этапе техническое совершенствование тесным образом связано с развитием 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 формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

2.4.2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика спортсмена - это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре кинограмм, киноколеек, кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в ложных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Овладение способами передвижения и применение их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей имеют наибольшее значение в тактической подготовке лыжника-гонщика. Выбор хода во многом зависит от степени овладения им и от индивидуальных особенностей лыжника - силы мышц его верхних конечностей и туловища. Скорость передвижения во многом зависит от сочетания ходов и выбора момента перехода с хода на ход в зависимости от состояния и микрорельефа лыжни и

условий скольжения. Все это изучается во время учебно-тренировочных занятий. Одним из главных методов обучения тактике является повторное прохождение отрезков дистанции, специально подобранных в зависимости от задач тактической подготовки и различных по длине и рельефу.

Скорость на склоне во многом зависит от правильного выбора стойки спуска. Низкая стойка обеспечивает наименьшее сопротивление воздуха и дает возможность несколько отдохнуть, но на сложном рельефе применять низкую стойку нецелесообразно, так как это не дает возможности быстро выполнить повороты и затрудняет преодоление неровностей. На длинных и очень пологих спусках, когда применение низкой стойки не увеличивает скорость, лучше передвигаться одновременным бесшажным ходом.

Вторым важным моментом в тактической подготовке является умение правильно распределить силы по дистанции.

В ходе тренировочных занятий необходимо проводить тактические учения, где лыжники овладевают приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее. В таких случаях они ориентируются на информацию тренера о времени прохождения отдельных отрезков дистанции.

Умение распределять силы приобретается в процессе учебно-тренировочных занятий, на которых контролируется время прохождения отрезков дистанций и частота сердечных сокращений на подъемах, спусках и равнине. Сопоставляя личные ощущения с этими объективными показателями, лыжник овладевает умениями контролировать свою работоспособность.

2.4.3 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств человека. Существенно, однако, что конечный результат в достижении воспитательных целей зависит не только и не столько от самого спорта, сколько от социальной направленности всей системы воспитания. Таким образом, воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а благодаря деятельности воспитателей.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое

соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одно-стороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Воспитательная работа начинается с момента набора учащихся в спортивную школу, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во внеурочное время.

Необходимо отметить, что эффективность воспитательной работы зависит от соблюдения целого ряда условий:

- рациональное планирование и четкая организация учебно-воспитательного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и товарищества;
- положительное влияние личного примера и педагогического мастерства тренера;
- постоянная связь с родителями учащихся и педагогами общеобразовательных школ;
- становление и сохранение традиций спортивной школы, наставничество и шефство опытных спортсменов над начинающими, старших над младшими.

Рекомендуемые средства и формы воспитательной работы:

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);
- постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объёмная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортивного инвентаря;
- помощь тренеру в проведении тренировок, судействе соревнований, квалифицированный разбор выступлений, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);
- упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затрудненных условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);
- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы).

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия легкоатлет должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших легкоатлетов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления и во время награждения, поддерживать во время проведения соревнований. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный

раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения его к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

2.4.4. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА

Соревнования - неотъемлемая часть всесторонней подготовки легкоатлетов, которая является одной из важнейших форм тренировочного процесса.

Основные цели и задачи соревнований по легкой атлетике:

- популяризация лёгкой атлетики;
- вовлечение детей в регулярные занятия лёгкой атлетикой;
- подведение итогов учебно-тренировочной работы за определённый период;
- выполнение спортсменами разрядных нормативов и требований единой всероссийской классификации, выполнение норм ОФП.

Соревнования проводятся на открытом воздухе и в закрытых помещениях.

Участие в соревнованиях даёт возможность спортсмену испытать самоудовлетворение при победе, достигнутой в процессе длительной подготовки, сравнить свои способности со способностями других. Стремление спортсмена быть первым мобилизует все его силы, что не

только способствует проявлению функциональных возможностей, но и служит средством их формирования.

Во время соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях, закладывается правильное отношение к состоянию своего здоровья, формируется положительная мотивация по соблюдению здорового образа жизни. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для обычных учебно- тренировочных занятий.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	НП-1	НП-2	НП-3	Этап начальной специализации до года	Этап начальной специализации свыше года
Контрольные	2	3	3	6-8	9-10
Отборочные	-	1	1	4-5	5-6
Основные	-	1	1	2-3	3-4

Приложение N 4
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
лыжные гонки

2.4.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Контроль за состоянием здоровья осуществляется специалистами поликлиники в тесном контакте с тренером. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

Углубленное медицинское обследование учащиеся проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года). Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития; электрокардиографическое исследование; клинические анализы крови и мочи.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется с учетом возраста, квалификации, индивидуальными особенностями спортсменов, этапа подготовки, задач тренировочного процесса, характера и особенностей построения тренировочных нагрузок.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Система восстановительных мероприятий разделяется на 4 группы средств:

- педагогические,
- гигиенические,
- психологические,
- медико-биологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

1. рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
2. правильное сочетание нагрузки и отдыха;
3. введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
4. выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
5. полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
6. повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

Психологические средства восстановления

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон к реабилитации. К психологическим средствам восстановления относятся: частая смена тренировочных средств, разнообразный досуг, создание положительного фона во время отдыха, музыкальные воздействия, внушение.

Гигиенические факторы восстановления

Система гигиенических факторов состоит из рационального распорядка дня, личной гигиены, питания и питьевого режима, закаливания и гигиенических условий тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

На этапе предварительной подготовки и начальной специализации основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного восстановления. Из дополнительных средств рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений.

В учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет применяется более широкий спектр восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики футбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°С 3 мин. само – и

	построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов		гетерорегуляции.
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки 3-8 мин. 3 мин. само- и гетерорегуляции
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин.
через 2 – 4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону). Душ теплый/умеренно холодный/теплый Психорегуляция реституционной направленности	8-10 мин. 5-10 мин. 5 мин. Само- и гетерорегуляция
В середине	Восстановление	Упражнения ОФП	Восстановительна

микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	работоспособности, профилактика перенапряжений	восстановительной направленности. Общий массаж.	я тренировка После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий массаж Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки Само- и гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

2.4.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, являются одной из главных задач при подготовке спортсменов любой квалификации. Это значит, что каждый учащийся должен постепенно изучать и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться.

Занимающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия. Овладение принятой в лыжных гонках терминологией, командным голосом для построения, сдачи раппорта, проведение ОРУ; владением основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная часть и заключительная.

Для воспитания начальных инструкторских навыков, у занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения, а так же правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого тренер должен давать специальные задания по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполняемого упражнения. Подбор упражнения для самостоятельной разминки.

Спортсмен должен знать правила соревнования по лыжным гонкам, права и обязанности участников соревнований, обязанности судей, правила оформления места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовку трассы лыжных гонок.

Участвовать в судействе соревнований в качестве судьи на старте, и финише, контролера, помощника секретаря. Уметь проводить самостоятельные и групповые тренировки различной направленности в группах начальной подготовки.

2.5. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

-Легкая атлетика: сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

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

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

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

Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках от 300 до 1000 м, направленная на развитие общей выносливости.

Кроссовый бег в большом объеме с учетом только времени пробежки, но не длины дистанции. Начинать бег можно с одной минуты и довести до 60 минут, а затем и до двух часов.

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки);

на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

- Спортивные игры: обучение основных приемов техники игры в нападении, защите. Ознакомление с тактикой и правилами игр — баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон и др. Участие в товарищеских встречах.

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

2.6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Конечными результатами самостоятельной работы будут:

- Подготовка обучающихся к новому учебному году (этапу подготовки).
- Сохранение оптимальной физической формы обучающихся.
- Укрепления здоровья обучающихся, привития навыков здорового и безопасного образа жизни.
- Увеличение объема знаний в области физической культуры и спорта.
- Профилактика вредных привычек и зависимостей.

Задачи самоконтроля:

- Обучение простейшим методам самонаблюдения во время занятий физическими упражнениями.
- Привитие необходимых навыков личной гигиены.
- Регистрация и оценка полученных данных.
- Определения степени физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья.

Дневник самоконтроля для обучающегося.

Ведение дневников самоконтроля обучающимися позволяет эффективно работать над ошибками, контролировать самочувствие, анализировать влияние физических нагрузок на организм, что способствует обнаружению ранних признаков утомления, перенапряжения и, соответственно, коррекции тренировочного процесса, и многое другое, необходимое для познания себя обучающимся.

2.7. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и

площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в само страховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спортсменов);
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);

- индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

ИНСТРУКЦИЯ

Техника безопасности для учащихся по физической культуре и спорту

1. Общие требования безопасности.

Учащийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию тренера;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятия;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения тренера выходить на место проведения занятия;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий.

Учащийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания тренера;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервалы и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

При проведении занятий по лыжным гонкам

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по лыжным гонкам допускаются дети с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжным гонкам необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

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

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

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже - 10°C надеть термические плавки.

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

2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. Требования безопасности во время занятий

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

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

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

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

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

4. Требования безопасности в 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 месту расположения учреждения.

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

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

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

Инструкция при занятиях лыжной подготовкой.

- Получая лыжный инвентарь, ознакомиться с состоянием крепления (замков) мягкого или жёсткого, рабочей поверхностью лыж, исправностью лыжных палок и при обнаружении дефектов принять меры к их устранению в помещении лыжной базы.
- Подбирать по размеру ноги обувь и следить, чтобы она была сухая.
- Во избежание потёртостей не ходить на лыжах, не кататься на коньках в тесной и чересчур свободной обуви. Почувствовав боль, ослабить лыжные крепления, расшнуровать ботинки и получив разрешение преподавателя, следовать на базу.
- В холодную погоду необходимо следить за своими товарищами и при появлении признаков отморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела: уши, нос, щёки) немедленно сухой шерстяной варежкой растереть поверхность тела рядом с отмороженным местом до порозовения, после чего слегка растирать непосредственно отмороженное место.
- Если во время занятий (соревнований) вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредить инструктора-преподавателя, судейскую коллегия (лично, через судью или товарища).
- Строго соблюдать интервалы при передвижении на лыжах по дистанции (3-4 м), при спусках не менее 30 м.
- При спусках не выставлять лыжные палки вперёд, не останавливаться у подножья горы, помнить, что вслед за вами следуют товарищи.
- При поломке и порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, предупредить преподавателя и после его разрешения, следовать к лыжной базе или ближайшему населённому пункту.
- Прыгать с лыжного трамплина можно только после специальной подготовки на прыжковых лыжах.
- Систематически смазывать лыжи специальной мазью, соответствующей температуре воздуха. Не кататься на неподготовленном лыжно-конькобежном инвентаре. Не заниматься в холодную погоду без перчаток, варежек, шапочки. Одежда для конькобежно-лыжной подготовки должна быть лёгкой и свободной. Для этой цели лучше всего использовать хлопчатосинтетические, байковые, шерстяные костюмы не сковывающие движения.
- На учебной лыжне кататься и передвигаться только против часовой стрелки во избежание столкновения, не находиться на льду или лыжне без коньков или лыж.

3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Текущий контроль – проводится на всех этапах изучения:

- выполнение заданий;
- опрос.

Тематический контроль знаний проводится по итогам изучения отдельных тем, когда знания в основном сформированы и систематизированы.

Промежуточная аттестация– подведение итогов за год:

- беседа, тест по теории и методике физической культуры и спорта;
- нормативы по ОФП;
- нормативы по СФП;
- выступление на соревнованиях;
- спортивная квалификация в избранном виде спорта

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся лыжными гонками на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания данного вида спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

3.1.Результаты освоения программы по предметным областям: *в области теории и методики физической культуры и спорта:*

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам); общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях лыжным гонками.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в лыжных гонках;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам.

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в лыжных гонках средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Основанием для перевода обучающихся являются результаты промежуточной аттестации и учет результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

3.2. Нормативы

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

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

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

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

**3.3. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ
И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Девушки

Содержание требований по ОФП	Группы начальной подготовки (н а конец учебного года)			Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)				
	переводные						выпускные	
	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
ОФП Бег с высокого старта (30м)	5,9	5,8	5,6	-	-	-	-	-
Бег 60м	10,7	10,6	10,5	10,4	10,2	10,00	9,50	9,00
Бег 800 м	-	-	-	3,35	3,20	3,05	2,50	2,40
Кросс 2км	-	-	-	-	9,50	9,15	8,45	8,20
Прыжок в длину с места	161	163	165	167	180	191	200	208
Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)	14-18	18-22	18-22	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук из положения лежа	12	14	20	25	25	30	35	40
Подъем туловища из положения лежа на спине (30 сек)	15	17	18	20	25	30	31	32
СФП: Лыжи, классический стиль, 3 км (мин, с)	-	28,17	20,44	15,20	13,50	12,10	11,10	10,50
Лыжи, классический стиль, 5км(мин, с)	-	-	-	24,00	22,00	20,30	19,00	18,00
Лыжи, свободный стиль, 3 км (мин, с)	-	-	20,38	14,30	13,00	11,20	10,30	10,00
Лыжи, свободный стиль, 5 км(мин, с)	-	-	-	23,30	21,00	19,20	18,10	17,30

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ
И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Юноши

Содержание требований по ОФП и СФП	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)				
	переводные						выпускные	
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
ОФП								
Бег с высокого старта (30м)	5,80	5,60	5,30	-	-	-	-	-
Бег 60м	10,50	10,40	10,30	-	-	-	-	-
Бег 100м	-	-	-	15,30	14,60	14,10	13,50	13,20
Бег 1000 м	Без учета времени			3,45	3,25	3,00	2,54	2,50
Кросс 3км	-	-	-	-	12,00	11,20	10,45	10,20
Прыжок в длину с места	165	175	187	190	203	216	228	240
Метание теннисного мяча с места	20-23	27-30	31-35	-	-	-	-	-
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	5	6	7	8	10	12	14	16
Подъем туловища из положения лежа на спине (30 сек)	15	16	20	25	27	28	29	30
СФП:								
Лыжи, классический стиль, 3 км (мин, с)	-	22,20	17,17	-	-	-	-	-
Лыжи, классический стиль, 5 км (мин, с)	-	-	-	21,00	19,00	17,30	16,40	16,00
Лыжи, классический стиль, 10 км (мин,с)	-	-	-	44,00	40,30	37,20	35,00	33,10
Лыжи, свободный стиль, 5 км (мин, с)	-	-	-	20,00	18,00	17,00	16,10	15,10
Лыжи, свободный стиль, 10 км (мин,с)	-	-	-	42,00	39,00	35,00	33,00	31,30

3.4. Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся.

Порядок проведения.

К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдать контрольно-переводные нормативы досрочно.

Оценка показателей теоретической подготовленности, общей физической подготовленности (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения.

Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в начале (сентябрь, октябрь) и в конце года (апрель, май), результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете и выносятся на утверждение на педагогический совет.

	Теоретическая подготовка		ОФП		СФП	
	СОГ	НП,УТ	СОГ	НП,УТ	СОГ	НП,УТ
Контрольные нормативы (сентябрь)	-	-	+	+	-	+
Контрольно-переводные нормативы (апрель,май)	+	+	+	+	Зависит от требований программы	+

Контрольные нормативы в начале года принимаются тренером-преподавателем.

Переводные нормативы в конце учебного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов или тренером-преподавателем.

По итогам контрольно-переводных нормативов заполняются протоколы сдачи нормативов.

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

В образовательных программах каждого вида спорта для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы.

Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

Критерии оценки по выполнению ОФП и СФП

Программа, освоенная в необходимой степени на этапе обучения, если обучающийся набрал минимум баллов.

Минимум рассчитывается по следующей формуле: **Min=2*кол-во упражнений контрольных испытаний.**

- 1 баллом оценивается упражнение, если обучающийся показал результат ниже установленного норматива,
- 2балла- выполнил норматив,
- 3 балла-выше установленного норматива.

Программа считается не освоенной, если обучающийся не набрал необходимый минимум.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся ДЮСШ

Этап обучения	Всего вопросов	Минимальной количество правильных ответов	Оценка
Группы начальной подготовки (на конец учебного года)	20	≤ 10	Незачет
		≥ 11	Зачет
Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)	20	≤ 12	Незачет
		≥ 13	Зачет
Спортивно-оздоровительная группа	15	≥ 7	Зачет

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

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;
- проявление волевых и нравственных качеств в характере;
- проявление уважение к сопернику, к собеседнику, к коллективу и умений позитивно разрешать проблемные ситуации.

5.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Раздел	Форма занятий	методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические Занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографии м, фильмам.
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольны е нормативы по общей физической подготовк е. - врачебны й

				контроль.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - мяч	контроль ны е нормативы и упражнений ия текущий контроль.
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуальная, фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь.	контр.упр нормативы и контр. тренировок и. текущий контроль.

Для реализации программы отделения лыжные гонки даны:

1. Тезисы, методические рекомендации, программный материал по подготовке на весь период обучения.
2. Нормативные требования по этапам многолетней подготовке.
3. Перечень необходимой литературы, которую можно использовать для самоподготовки и самообразования.
4. Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы, необходимым условием ставит наличие:
 - лыжной трассы 3,5 км;
 - спортивного и тренажерного зала;
 - спортивного оборудования, снарядов и инвентаря, соответствующих правилам проведения соревнований по лыжным гонкам;
 - специальной одежды и специальной обуви;
 - видеозаписей тренировок и соревнований ведущих спортсменов мира по данному виду спорта;

- видеотехнического и коммуникационного оборудования.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	16
2.	Крепления лыжные	пар	16
3.	Палки для лыжных гонок	пар	16
5.	Снегоход	штук	1
6.	Измеритель скорости ветра	штук	2
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Весы медицинские	штук	2
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12.	Доска информационная	штук	2
13.	Зеркало настенное (0,6 x 2 м)	комплект	4
14.	Лыжероллеры	пар	16
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч волейбольный	штук	1
19.	Мяч теннисный	штук	16
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Палка гимнастическая	штук	12
22.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
23.	Секундомер	штук	4
24.	Скакалка гимнастическая	штук	12
25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	4
27.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
28.	Электромегафон	комплект	2
29.	Эспандер лыжника	штук	12

Приложение N 12
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта лыжные гонки

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 2.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). – М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
7. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидже. – М.: «Литтерра», 2003
8. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2000.
- 10.Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 1992.
- 11.Макарова Г.А. Фармалогическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.
- 12.Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.
- 13.Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 14.Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
- 15.Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 1992.
- 16.Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
- 17.Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
- 18.Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

19. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
20. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.
21. Система подготовки спортивного резерва / Под общ.ред. В.Г. Никитушкина.– М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
22. Современная система спортивной подготовки / Под.ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995
23. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.
24. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
25. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
26. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
27. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
28. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
29. Платонов В.Н. общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
30. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
31. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, - М., 1995.
32. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
33. Шишкина А.В. Лыжные гонки XXI века: специальная физическая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков / А.В.Шишкина. Екатеринбург: УГТУ-УПИ 2008.
34. Элен К. «Питание для выносливости». Изд. Тулома, 2005.
35. Янсен П. «ЧСС, лактат и тренировка на выносливость». Изд. Тулома, 2006.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

36. <http://www.totmasport.ru>, Тотемская ДЮСШ;
37. <http://dush-pol.ru>, ДЮСШг.Полыскаево;
38. <http://www.healdisease.ru>, Медицина и спорт;
39. <http://www.ski66.ru>, Новостилыжного спорта Свердловской области;
40. <http://www.skisport.ru>, Официальный сайт журнала лыжный спорт;
41. <http://ski-store.ru>, Профессиональный интернет-магазин, полезная информация о лыжах;
42. <http://lib.sportedu.ru>, Библиотека по физической культуре и спорта

43. <http://skisport.narod.ru>, Детский центр культуры и спорта беговые лыжи;
44. <http://www.minobraz.ru>, Министерство общего и профессионального образования Свердловской области;
45. <http://www.minsport.gov.ru>, Министерство спорта РФ
46. <http://www.flgr.ru>, Федерация Свердловской области по лыжным гонкам;
47. <http://minsport.midural.ru>, Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области;
48. <http://www.flgr.ru/>, Федерация лыжных гонок России.

Карта педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся.

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

1. ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ

ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА

1. Цель отталкивания палками:

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

2. Цель свободного скольжения:

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

3. При выносе рук и палок вперед.

3.1. Движение рук начинается:

- а) с плечевого сустава;
- б) с локтевого сустава;
- в) с запястья.

3.2. Напряженность рук:

- а) руки расслаблены;
- б) руки напряжены;
- в) руки расслаблены в конце выноса вперед.

3.3. Палки находятся в отношении лыж:

- а) под острым углом по ходу движения;
- б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится:

- а) на пятки;
- б) на пальцы стоп;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперед происходит:

- а) выдох;
- б) вдох;
- в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются:

- а) выше головы;
- б) до уровня глаз;
- в) до уровня груди.

4. Исходная поза отталкивания палками.

4.1. Постановка лыжных, палок на опору:

- а) впереди креплений;
- б) на уровне креплений;
- в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы:

- а) разогнуты;
- б) немного согнуты;

в) отведены в сторону;

г) находятся внизу.

4.3. Палки наклонены:

а) только вперед;

б) вперед и наружу;

в) вперед и внутрь.

4.4. Тяжесть тела:

а) на носках стоп;

б) на пятках;

в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание:

а) только туловищем;

б) туловищем и руками;

в) только руками.

5.2. Тяжесть тела переносится больше:

а) на пятки;

б) на носки стоп;

в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам:

а) ниже;

б) выше;

в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания палками.

6.1. Палки:

а) составляют прямую с руками;

б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок:

а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами;

б) палки зажаты в «кулак».

6.3. Тяжесть тела распределяется:

а) равномерно по всей стопе;

б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни:

а) вертикально;

б) отклонены назад.

2. ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

1. Применяется при спуске:

а) прямо;

б) наискось.

2. Носки лыж:

а) на одном уровне;

б) один носок лыжи впереди другого.

3. Пятки лыж:

- а) обе отводятся в сторону;*
- б) только одна отводится в сторону.*

4. Лыжи ставятся:

- а) на внутренние канты;*
- б) на внешние канты;*
- в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).*

5. Давление на лыжи:

- а) равномерное;*
- б) неравномерное.*

6. Неравномерность в давлении на лыжи:

- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи;*
- б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи;*
- в) не вызывает одностороннего соскальзывания.*

7. Неравномерность в кантовании лыж:

- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи;*
- б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.*

8. Сгибание ног:

- а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.*

9. Колени:

- а) подаются вперед;*
- б) не подаются вперед.*

10. Положение рук:

- а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы;*
- в) отведены назад.*

11. Кольца лыжных палок:

- а) вынесены вперед;*
- б) отведены назад;*
- в) отведены в стороны.*

12. Лыжные палки:

- а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.*

3. ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1. Поворот пересыпанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):

- а) на равнине; б) на пологом склоне;*
- в) на крутых склонах.*

2. Скорость при выполнении поворота переступанием:

- а) увеличивается; б) сохраняется;*
- в) уменьшается.*

3. Поворот выполняется на спуске:

- а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.*

4. В начале выполнения поворота вес тела переносится:

- а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу;*
- в) распределяется равномерно на обеих лыжах.*

5. Лыжа при отталкивании ставится:

- а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.*

6. В начале отталкивания лыжей нога:

- а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.*

7. В начале отталкивания ногой голень:

- а) вертикальна; б) наклонена вперед;*
- в) отклонена назад.*

8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:

- а) согнута; б) выпрямлена.*

9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:

- а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см;*
- в) на расстоянии 70-80 см.*

10. Лыжные палки в момент постановки в снег:

- а) ставятся впереди креплений;*
- б) на уровне креплений;*
- в) сзади креплений.*