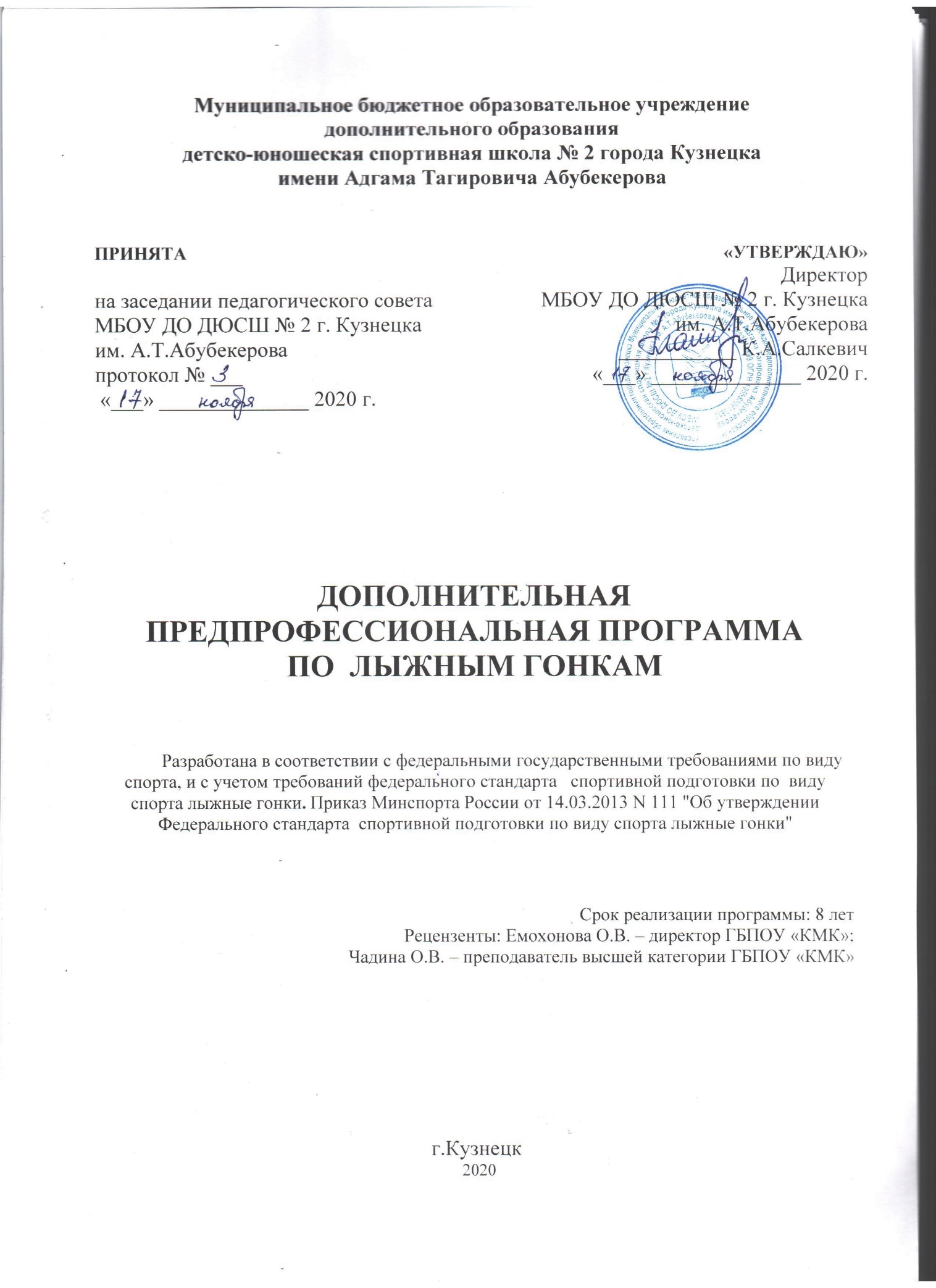
****

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………………………..

ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ…………….……………………………….

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ……………………………………………………………

1.1. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ……….....…………………………………………………

1.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН……………………………………………………… ………….

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ…………………………………………………………..

- ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ……………………………………………….

- УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП, 1-2 ГОД ОБУЧЕНИЯ………………………

- УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП, 3-6 ГОД ОБУЧЕНИЯ………………………

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА………………………………………………

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ…………………………………………..

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ………………………...

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА………………………………………………………...

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА…………………………………

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ……………………………...

- АУДИОВИЗУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА…………………………………………………

-ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ…………………………………………………………...

- ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА…………………………………………………...

**Пояснительная записка**

Программа многолетней спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (далее – ФССП), на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред.от 07.06.2013г., далее – 329-ФЗ), Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе типовых, примерных программ по лыжным гонкам, с учетом опыта работы лучших тренеров детского и юношеского спорта России по подготовке квалифицированных спортсменов.

Данная программа адаптирована к деятельности и условиям ДЮСШ на период действия нормативных документов новой системы оплаты труда, утвержденных в ДЮСШ.

Образовательная программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса в структуре системы многолетней подготовки.

Разработка настоящей модифицированной программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке занимающихся лыжными гонками.

В разделе «Организационно-методические указания» раскрываются цели и задачи спортивной тренировки, содержание, принципы и этапы многолетней подготовки, задачи, методические особенности обучения и тренировки занимающихся разного возраста.

В разделе «Учебный план» для учащихся ДЮСШ, рассчитанном на 8 лет, отражено распределение учебных часов по годам обучения и видам подготовки.

В разделе «Программный материал» раскрывается содержание теоретической и практической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, инструкторской и судейской практики, медико-биологического контроля.

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. В детстве имеются наилучшие возможности к усвоению новых двигательных навыков, благодаря легкости образования условно-рефлекторных связей у детей, обусловленных высокой пластичностью функций центральной нервной системы. Чем раньше научение, тем лучше сформируется у ребенка движение, тем прочнее будут навыки в нем. На занятиях лыжами дети освобождаются от ряда лишних движений, тело становится более ловким, сами движения становятся более экономичными, улучшается координации, 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.

Весь учебный материал в программе излагается для групп начальной подготовки, тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

В программе нашли отражение задачи с обучающимися. Учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности обучающихся самостоятельно с учетом возраста и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической

подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

- подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации, резерва сборной команды России;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

**Этапы спортивной подготовки**

1) этап начальной подготовки;

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);

3) этап совершенствования спортивного мастерства;

4) этап высшего спортивного мастерства.

*Этап начальной подготовки.*

К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку в спортивно-оздоровительных группах, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься лыжными гонками и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе работа направлена на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств.

*Тренировочный этап (этап спортивной специализации)* - укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по лыжным гонкам.

*Этап совершенствования спортивного мастерства –* работа направлена на: повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; обеспечение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание

высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

*Этап высшего спортивного мастерства* - специализированная спортивная подготовка

с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов направленная на повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях; достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

Нормативная часть программы является нормативным документом, в соответствий с

которым планируется подготовка спортивного резерва в ДЮСШ. На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки спортсменов навсех этапах с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором школы.

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

В программе представлены примерные учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных

средств и мероприятий.

В программе отражены требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки, систему контроля и зачетные требования. 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 готовится, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**Учебный План**

1.1 Основные задачи деятельности ДЮСШ на этапах подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми ДЮСШ в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Эффективность работы школы зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности.

*Задачи этапа начальной подготовки:*

- укрепление здоровья;

-привитие интереса к занятиям лыжным спортом;

-приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного

применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;

-воспитание черт спортивного характера;

-формирование должных норм общественного поведения;

- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

*Задачи тренировочного этапа*

- (начальная специализация):

-укрепление здоровья;

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

-углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;

-приобретение соревновательного опыта;

-приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной

физической подготовке.

- (углубленная специализация):

-совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;

-воспитание специальных физических качеств;

-повышение функциональной подготовленности;

-освоение допустимых тренировочных нагрузок;

-накопление соревновательного опыта.

В школу принимаются дети, при предъявлении медицинского заключения (справки) о состоянии здоровья ребенка, свидетельствующего об отсутствии противопоказаний к занятиям лыжными гонками.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки ДЮСШ использует систему

спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Зачисление в спортивную школу на обучение по программе спортивной подготовки происходит в соответствии с Правилами приема МБОУ ДО ДЮСШ № 2 города Кузнецка. При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу спортивной подготовки.

**1.2. Учебный план**

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки лыжников.

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам обучения, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

**Т Е М А Т И Ч Е С К И Й У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **РАЗДЕЛЫ** | **Группы НП** | | **Тренировочные группы** | | | | | **Группы ССМ** | |
| **1-й год** | **2-й год** | **1-й год** | **2-й**  **год** | **3-й**  **год** | **4-й**  **год** | **5-6й**  **год** | **1-й год** | **Свыше года** |
| 1.Теоретическая подготовка | 17 | 20 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 | 43 | 30 |
| 2.Общая физическая подготовка | 176 | 259 | 275 | 336 | 343 | 300 | 300 | 375 | 300 |
| 3.Специальная физическая подготовка | 60 | 100 | 112 | 130 | 190 | 284 | 350 | 590 | 766 |
| 4.Техниеская подготовка | 40 | 60 | 60 | 70 | 70 | 70 | 70 | 75 | 70 |
| 5.Участие в соревнованиях (интегральная подготовка) | 15 | 25 | 25 | 35 | 50 | 80 | 110 | 90 | 110 |
| 6.Углубленное медицинское обследование | 4 | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | 11 | 10 | 11 |
| 7.Восстановительные мероприятия | - | - | 20 | 20 | 30 | 30 | 45 | 50 | 50 |
| 8.Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 20 | 30 | 30 | 45 | 15 | 15 |

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на видах подготовки. Из года в год на этапах подготовки повышается удельный вес нагрузок на общую, специальную, техническую, теоретическую и тактическую подготовку. Но при этом меняется процентное соотношение общей физической подготовки к специальной физической подготовке, в сторону увеличения последней.

Распределение времени учебного плана на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней подготовки.

**Режимы тренировочной работы и требования**

**к спортивной подготовленности.**

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Устанавливаются следующие режимы тренировочной работы и требования к

спортивной подготовленности (табл.1).

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Год обучения** | **Минималь­ный возраст для зачисления** | **Минималь­ное число учащихся в группе** | **Максималь­ное кол-во учебных часов в неделю** | **Требования по физичес­кой, техни­ческой под­готовке** |
| Начальной подготовки | 1  2 | 9 | 15  15 | 6  9 | Выполнение нормативов по ОФП |
| Учебно-тренировоч­ный | 1  2  3  4  5  6 | - | - | 12  12  18  18  18  18 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке |

Увеличение недельной тренировочной нагрузки обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. Начиная с тренировочных групп третьего года обучения недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана, определенного данной учебной группы.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час). Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 академических часов, на этапах начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, а в тренировочных группах – 4 академических часов.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Подготовка лыжника-гонщика проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на этап начальной подготовки дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой спортивной подготовки нормативы.

Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями работы отдельного тренера-преподавателя.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

**Примерный учебный план на 46 недели учебно-тренировочных занятий**

**в МБОУ ДО ДЮСШ № 2 по лыжным гонкам (ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **П№**  **п/п** | **Содержание занятий** | **Этап начальной подготовки** | | | | | **Этап учебно-тренировочный** | | | | | | | | |
| **Год обучения** | | | | | | | | | | | | | |
| **I** | **II** | | **I** | | | | **II** | | **III** | | **IV** | | **V-VI** |
| 11 | Теоретическая подготовка | 17 | 20 | | 25 | | | | 25 | | 25 | | 30 | | 30 |
| 22 | Практическая подготовка |  |  | |  | | | |  | |  | |  | |  |
| 1  3 | Общая физическая подготовка | 176 | 259 | | 336 | | | | 336 | | 343 | | 300 | | 300 |
| 2  4 | Специальная физическая подготовка | 60 | 100 | | 130 | | | | 130 | | 190 | | 284 | | 350 |
| 3  5 | Техническая подготовка | 40 | | 60 | | 70 | | 70 | | 70 | | 70 | | 70 | |
| 6 | Участие в со­ревнованиях  (интегральная подготовка) | 15 | | 25 | | 35 | | 35 | | 50 | | 80 | | 110 | |
| 7 | Углубленное медицинское обследование | 4 | | 4 | | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | | 11 | |
| 8 | Восстанови­тельные меро­приятия |  | |  | | 20 | | 20 | | 30 | | 30 | | 45 | |
| 9 | Инструктор­ская практика |  | |  | |  | |  | | 12 | | 20 | | 20 | |

**Соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения (%)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства подготовки** | **Этапы подготовки** | | | |
| **начальной подготовки** | | **учебно-тренировочный** | |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух дет** |
| Общая физическая | 57 | 57 | 56 | 40 |
| Специальная физическая | 19 | 21 | 22 | 37 |
| Техническая | 13 | 13 | 12 | 9 |
| Интегральная | 5 | 5 | 5 | 11 |
| Теоретическая | 6 | 4 | 4 | 4 |

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле**

**(количество соревнований)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид соревно­ваний** | **Этапы подготовки** | | | |
| **начальной подготовки** | | **учебно-тренировочный** | |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Контрольные | 2-3 | 3-6 | 6-8 | 9-10 |
| Отборочные | - | 2-3 | 4-5 | 5-6 |
| Основные | - |  | 2-3 | 3-4 |

К участию в спортивных соревнованиях к обучающимся ДЮСШ, проходящим спортивную подготовку предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта лыжные гонки;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта лыжные гонки;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил,

утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**Структура годичного цикла.**

Годичный учебно-тренировочный цикл делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходной.

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

Заканчивается подготовительный период в декабре.

 Общеподготовительный этап. Он начинается с конца мая и продолжается обычно до конца июля. Важнейшая задача подготовки в это время -постепенное повышение уровня общей физической подготовленности. Здесь большое внимание уделяется развитию физических качеств, повышению

уровня общей работоспособности, а также овладение или совершенствованию элементов техники.

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

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

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

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

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

Переходный период начинается после окончания последних соревнований и продолжается до конца мая. Основной задачей переходного периода является реабилитация организма после значительных нагрузок подготовительного и соревновательного периодов тренировки, обеспечение активного полноценного отдыха и вместе с тем сохранение определенного уровня тренированности, необходимого для начала нового цикла тренировки.

Активный отдых организуется как за счет смены деятельности, так и за счет смены обстановки и внешних условий. В этот период спортивная форма временно утрачивается.

**Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку должны обеспечить соблюдение требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивная экипировка подразделяется на:

1. спортивная одежда и обувь общего назначения, предназначенная для спортсменов, тренеров, обучающихся должны использоваться в период проведения занятий по общей физической подготовке и при участии в церемониях открытия и закрытия соревнований;

2. спортивная экипировка специального назначения предназначена для использования в период специальной физической подготовки участников образовательного процесса и для выступления их в соревнованиях.

**Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Наиболее ощутимым резервом повышения мастерства лыжника-гонщика является индивидуальная подготовка. Для устранения разночтений целесообразно уточнить существующие терминологические понятия «индивидуальная тренировка», «индивидуальная подготовка», «индивидуализированная тренировка».

Индивидуальная тренировка — это целенаправленное (планомерное и систематическое)воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности лыжника-гонщика в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования. Индивидуальная тренировка — это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий.

Индивидуальная подготовка — педагогически направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) лыжника-гонщика в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность лыжника к соревнованиям.

Индивидуализированная тренировка — это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования двигательных, психомоторных качеств и реализуется в процессе тренировки.

Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего тренировочного эффекта и сохранения здоровья молодого лыжника.

**II. Методическая часть**

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

Решение задач, поставленных перед спортивной школой, предусматривает:

 выполнение учебного плана;

 переводных (контрольных) нормативов;

 систематическое проведение практических и теоретических занятий;

 регулярное участие в соревнованиях;

 осуществление восстановительных и профилактических мероприятий;

 прохождение инструкторской и судейской практики;

 организацию систематической воспитательной работы;

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

 использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки квалифицированных лыжника-гонщика.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- укрепление здоровья;

- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных ви­дов спорта, подвижных и спортивных игр;

- овладение основами техники лыжных ходов и других физичес­ких упражнений;

- воспитание черт спортивного характера;

- формирование должных норм общественного поведения;

- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

***Теоретическая подготовка***

**1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникнове­нии лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.**

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни наро­дов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревно­вания лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Со­ревнования юных лыжников.

**2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учеб­но-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжны­ми палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыж­ного снаряжения.

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

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

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

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

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

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

***Практическая подготовка***

**1. Общая физическая подготовка.**

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

**2. Специальная физическая подготовка.**

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

**3. Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвиженийклассическими лыжными ходами. Обучениеспециальнымподготовительным упражнениям, направленным на овладениерациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесияпри одноопорном скольжении, на согласованную работурук и ног при передвижении попеременным двухшажнымходом. Совершенствование основных элементов тех­ники классическихлыжных ходов в облегченных условиях. Обуче­ние техникеспуска со склонов в высокой, средней и низкой стой­ках.Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основ­ными элементами конькового хода.

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

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.**

**1-2-й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**(начальная спортивная специализация)**

**Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- укрепление здоровья;

- повышение разносторонней физической и функциональной под­готовленности;

- углубленное изучение основных элементов техники лыж­ных ходов;

- приобретение соревновательного опыта;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнова­ний по общей и специальной физической подготовке.

**Теоретическая подготовка.**

**1. Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.**

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

**2. Спорт и здоровье.**

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

**3. Лыжный инвентарь, мази и парафины.**

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

**4*.* 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.

**5. 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.

**Практическая подготовка.**

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетани­ем процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие спе­циальной выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки при­водит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спор­тивного мастерства.

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

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

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствова­ние элементов классического хода (обучение подседанию, отталки­ванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конь­кового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым сколь­зящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и конько­выми ходами.

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

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

**Контрольные упражнения и соревнования**

Учащиеся 1-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанциях 1-5 км.

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

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 1-2-го года обучения на УТЭ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Юноши** | | **Девушки** | |
| **Год обучения** | | | |
| **1-й** | **2-й** | **1-й** | **2-й** |
| Бег 60 м, с | - | - | 10.8 | 10.4 |
| Бег 100 м, с | 15.3 | 14,6 | - | - |
| Прыжок в длину с места, см | 190 | 203 | 167 | 180 |
| Бег 800 м; мин, с | - | - | 3.35 | 3.20 |
| Бег 1000 м. мин, с | 3.45 | 3.25 | - | - |
| Кросс 2 км; мин, с | - | - | - | 9.50 |
| Кросс 3 км; мин, с | - | 12.00 | - | - |
| Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с | - | - | 15.20 | 13.50 |
| 5 км; мин, с | 21.00 | 19.00 | 24.00 | 22.00 |
| 10 км; мин, с | 44.00 | 40.30 | - | - |
| Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с | - | - | 14.30 | 13.00 |
| 5 км; мин, с | 20.00 | 18.00 | 23.30 | 21.00 |
| 10 км; мин, с | 42.00 | 39.00 | - | - |

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.**

**3-6-й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**(углубленная тренировка)**

**Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;

- воспитание специальных физических качеств;

- повышение функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

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

**Теоретическая подготовка**

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

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

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

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

**3. Основы техники лыжных ходов.**

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

**4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.**

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

**Практическая подготовка.**

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

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

**Контрольные упражнения и соревнования.**

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

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

Учащиеся 5-6-го г.г. обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 19-20 стартах на дистанциях 3-10 км (девушки), 5-15 км (юноши).

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 3-5-го года обучения в УТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Год обучения** | | | | | |
| **3-й** | **4-й** | **5-й** | **3**-й | **4**-й | **5-6**-й |
| Бег 60 м; с | - | **-** | \_ | 10.0 | 9.5 | 9.0 |
| Бег 100 м; с | 14.1 | 13.5 | 13.2 | - | - | **-** |
| Прыжок в длину с места, см | 216 | 228 | 240 | 191 | 200 | 208 |
| Бег 800 м; мин, с | - | - | - | 3.05 | 2.50 | 2.40 |
| Бег 1000 м; мин, с | 3.00 | 2.54 | 2.50 | - | - | - |
| Кросс 2 км; мин, с | - | - | - | 9.15 | 8.45 | 8.20 |
| Кросс 3 км; мин, с | 11.20 | 10.45 | 10.20 | - | - | - |
| Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с | - | - | - | 12.10 | 11.10 | 10.50 |
| 5 км; мин, с | 17.30 | 16.40 | 16.00 | 20.30 | 19.00 | 18.00 |
| 10 км; мин, с | 37.20 | 35.00 | 33.10 | - | - | - |
| Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с | - |  | - | 11.20 | 10.30 | 10.00 |
| 5 км; мин, с | 17.00 | 16.10 | 15.10 | 19.20 | 18.10 | 7.30 |
| 10 км; мин.с | 35.00 | 33.00 | 31.30 | - | - | - |

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

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

Все используемые средствапсихологической подготовки подраз­деляются на две основные группы:

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

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

Методыпсихологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

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

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

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

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть ре­альной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток вре­мени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсме­на к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно пре­дусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы вы­полнить намеченную программу.

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

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

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначитель­ных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на мо­торные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные труд­ности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках модели­ровать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку от­дельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающи­ми преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверен­ности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабаты­вается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специаль­но создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсме­на проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозмож­но смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка ин­вентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправ­ленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и сла­бых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих воз­можностей необходим систематический анализ результатов проде­ланной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение труд­ных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоцио­нальные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающие­ся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с вы­раженными положительными показателями.

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.**

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

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.**

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

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, пол­ноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и за­каливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных измене­ний. Релаксационные и дыхательные упражнения.

**Психологические средства восстановления**

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагоги­ческие (оптимальный моральный климат в группе, положитель­ные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообраз­ный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуля­ция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цвето­вые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

Правильное использование методов воспитания заключается в ор­ганизации сознательных и целесообразных действий юных лыжни­ков. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

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

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

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

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

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

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремит­ся к совершенствованию собственных познаний, моральных ка­честв, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скром­ность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

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

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

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

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2-го года обуче­ния.

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2-го года обучения.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гон­кам в общеобразовательных школах города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

**Перечень информационного обеспечения**

***Аудиовизуальные средства***

1. Развитие гибкости лыжников-гонщиков (CD диск)

2. Зимние Олимпийские игры (CD диск)

3. Чемпионаты Мира по лыжным гонкам (CD диск)

***Электронные ресурсы***

1. Российская федерация лыжных гонок - режим доступа: <http://flgr.ru>

***Используемая литература***

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. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

8. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. … докт. пед. наук. – Харьков, 2000.

9. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.

10. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

11. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.

12. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. … докт. пед. наук. – СПб., 1992.

13. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.

14. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.

15. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.