**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ** **ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «лыжные гонки» разработана как совокупность мер, планов, действий на *основе* *следующих* *нормативно-правовых* *актов*:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Устав МБУДО «Центр дополнительного образования для детей» Большеигнатовского муниципального района Республики Мордовия

Лыжные гонки - гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определенной категории (возрастной, половой и т. д.). Относятся к циклическим видам спорта. Олимпийский вид спорта с 1924 года.

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

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «лыжные гонки» *предназначена для обучающихся* 9 – 17 лет.

*Нормативный срок освоения* программы 7 лет.

*Направленность* дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Программа по лыжным гонкам предусматривает следующие *этапы* *подготовки:*

- этап начальной подготовки – 3 года; - учебно-тренировочный этап –4года.

*Актуальность и новизна программы.*

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «лыжные гонки» помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для подготовки лыжников высокого профессионального уровня.

В соответствии с поставленными задачами в программе определяются основная направленность и содержание программного материала по теоретической и практической подготовке, рациональное распределение его объемов по годам обучения. Данная программа имеет специализированный характер по организации тренировочного процесса, величине и направленности нагрузок, средствам и методам тренировок, что отвечает задачам подготовки лыжников высокой квалификации.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных лыжников-гонщиков и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

*Цель реализации программы* заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих *основных задач*:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

- подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации;

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

- подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

**НОРМАТИВНАЯ** **ЧАСТЬ** **ПРОГРАММЫ**

**Особенности** **осуществления** **спортивной** **подготовки** **по** **виду** **спорта** **лыжные** **гонки**

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

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

- этап начальной подготовки – 9-12 лет;

- учебно-тренировочный этап – 12-17 лет.

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

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

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

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

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

**Влияние** **физических** **качеств** **и** **телосложения** **на** **результативность** **по** **виду** **спорта** **лыжные** **гонки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния | Условные обозначения: |
| Скоростные способности | 3 | 3- значительное влияние; 2- среднее влияние;  1- незначительное влияние. |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель в условиях ДЮСШ и 6 недель в условиях летнего оздоровительного лагеря или по индивидуальному заданию на период активного отдыха.

***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.

**Продолжительность** **этапов** **спортивной** **подготовки,** **минимальный** **возраст** **лиц** **для** **зачисления** **на** **этапы** **спортивной** **подготовки**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** **спортивной** **подготовки** | **Продолжительность** **этапов** **(в** **годах)** | **Минимальный** **возраст** **для** **зачисления** **в** **группы** **(лет)** | **Наполняемость** **групп** **(человек)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 14 – 15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8 – 12 |

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | **УЧЕБНЫЕ** **ГРУППЫ** | | | |
| **НП-1** | **НП** **–** **2,3** | **УТГ-1,2** | **УТГ** **св.** **2** **лет** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 13 | 20 | 25 | 30 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 130 | 160 | 200 | 246 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 50 | 90 | 130 | 220 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 50 | 90 | 110 | 182 |
| 5 | Участие в соревнованиях | 3 | 8 | 17 | 40 |
| 6 | Восстановительные мероприятия | - | 6 | 10 | 30 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | 8 | 12 |
| 8 | Психологическая подготовка | 6 | 8 | 10 | 14 |
| 9 | Контрольно-переводные нормативы | 4 | 8 | 12 | 14 |
| 10 | Другие виды спорта | 20 | 24 | 30 | 40 |
| 11 | **Общее** **количество**  **Летний** **лагерь** **или** **индивид.** **план** | **276** **+** **36** | **414** **+54** | **552** **+** **72** | **828** **+** **108** |

***Для*** ***групп*** ***начальной*** ***подготовки*** ***1*** ***года*** ***обучения***

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

***Для*** ***групп*** ***начальной*** ***подготовки*** ***2*** ***и*** ***3*** ***года*** ***обучения***

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

***Для*** ***учебно-тренировочных*** ***групп*** ***1*** ***и*** ***2*** ***года*** ***обучения***

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | |  | Месяцы | | | |  |  | |  |  | | |
| **Разделы** **подготовки** | | 9 | 10 | 11 | 12 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 8 | Итого |
|  | Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 2 |  | 2 | 2 | 30 |
| Общая физическая подготовка | 23 | 23 | 23 | 23 |  | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 246 |
|  |  |
| Специальная Физическая Подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 |  | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 220 |
|  |  |
| Технико-Тактическая Подготовка | 17 | 17 | 17 | 17 |  | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 182 |
|  |  |
| Участие в Соревнованиях | 3 | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 40 |
|  |  |
| Восстановительные Мероприятия | | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 30 |
|  |  |
| Инструкторская и судейская практика | | - | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | 12 |
| Психологическая Подготовка | | 1 | 1 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 14 |
|  |  |
| Контрольно-Переводные Нормативы | | 7 | - | - | - |  | - | - | - | - | 7 | - | - | 14 |
|  |  |
| Другие виды спорта | | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  | 4 | 4 | 4 |  | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 40 |
|  | **ИТОГО** | 81 | 76 | 76 | 77 |  | 75 | 77 | 75 | 75 | 78 | 69 | 69 | **828** |

**Планируемые** **показатели** **соревновательной** **деятельности**

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

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта лыжные гонки;- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной [классификации и](consultantplus://offline/ref=CC03C66E122AB2C28997A297B0989D25D063B96BFBCFA92FBB427F3F25E4D2B3564388B9150EC4qEAAD) 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](consultantplus://offline/ref=CC03C66E122AB2C28997A297B0989D25D964BE68FECDF425B31B733D22EB8DA4510A84B8150EC5EBq3ACD) антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

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

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

***Результатом*** ***реализации*** ***Программы*** ***является:***

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;

- формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.

По окончании обучения по программе обучающиеся должны ***знать и*** ***уметь:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ГНП 1 года обучения | 9-10 лет | **Знать:**  1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам.  2. Правила личной гигиены.  3. Влияние физических упражнений на организм человека **Уметь:**  1. Владеть передвижением на лыжах по равнинной и перемеченной местности.  2. Спускаться со склонов в высокой, основной  3. Преодолевать подъемы ступающим шагом, «лесенкой» 4. Тормозить на лыжах «плугом». |
| ГНП 2,3 года обучения | 10-12 лет | **Знать:**  1. История развития лыжного спорта. 2. Основы техники лыжных ходов.  3. Общую схему выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах.  **Уметь:**  1. Передвигаться классическими лыжными ходами. 2. Спускаться со склонов в низкой стойке.  3. Применять основные элементы конькового хода. 4. Преодолевать подъемы «полуелочкой», «елочкой». |
| УТГ 1,2 года обучения | 12-14 лет | **Знать:**  1. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжах-роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.  2. Основы техники лыжных ходов.  3. Правила поведения на соревнованиях по лыжным гонкам. **Уметь:**  1. Владеть элементами классических лыжных ходов. 2. Применять основные элементы конькового хода.  3. Владеть техникой спуска со склонов и техникой подъемов. |
| УТГ 3,4,5 года обучения | 14-17 лет | **Знать:**  1. Способы ходов на лыжах и их характеристики.  2. Технику преодоления подъемов различной крутизны и технику спусков в различных стойках.  3. Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов.  **Уметь:**  1. Выполнять скользящий шаг.  2. Выполнять попеременный двухшажный ход.  3. Выполнять повороты при спусках со склонов различной крутизны. |

*Система оценки обученности по программе.*

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы является сдача контрольных нормативов.

Приемные и контрольные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности тренировочного процесса;

- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов-лыжников; - оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;

- зачисления обучающихся на учебно-тренировочный этап подготовки. Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но частота тестирования может быть увеличена до 3-4 и более раза в год, и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существую свои нормативы.

Контрольно-переводные испытания по специальной (технической) физической подготовке (СФП) разработаны отдельно для каждой специализации и являются обязательными для учащихся учебно-тренировочных групп.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ** **ЧАСТЬ** **ПРОГРАММЫ**

В программе отражены основные ***принципы*** ***спортивной*** ***подготовки*** юных спортсменов:

*Принцип* *системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного лыжника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников- гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

***Методы*** ***тренировки***, применяемые в подготовке лыжников: *Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением

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

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

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

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

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

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

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

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

***Структура*** ***построения*** ***тренировочного*** ***процесса***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Структура мезоциклов во многом зависит от этапа и периода подготовки, поставленных задач, квалификации лыжников. У сильнейших лыжников отдельные мезоциклы характеризуются резким изменением нагрузки и направленности составляющих микроциклов, но, как правило, заканчиваются восстанавливающим микроциклом, с тем, чтобы обеспечить эффективное протекание адаптационных процессов в организме лыжника-гонщика.

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

*Подготовительный* *период* делится на три этапа:

весенне-летний этап (общей подготовки). Сроки этапа с 1 мая по 31 июля.Основная задача – повышение уровня ОФП, развитие основных физических качеств;

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

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

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

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

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

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

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

***Планирование*** ***процесса*** ***подготовки*** ***и*** ***управление*** ***им***

Весь процесс многолетней подготовки в лыжных гонках должен осуществляться как управляемая система, направленная на достижение высоких результатов в соответствии с динамикой возрастного развития, индивидуальными особенностями каждого спортсмена и закономерностями становления спортивного мастерства в лыжном спорте.

Прежде чем приступить к планированию, надо получить, проанализировать и оценить необходимые конкретные исходные данные, характеризующие координационные, физические и психологические способности юных лыжников. Исходные данные получают путем тестирования и по результатам соревнований. Кроме того, необходимо получить данные врачебно-физкультурного обследования, сведения о ранее пройденных этапах подготовки, индивидуальные данные функциональных возможностей и др.

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

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

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

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

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

В переходном периоде снижаются общий объем и интенсивность нагрузок.

В годичном плане предусматриваются объем нагрузок, их интенсивность и распределение по месяцам. Годичное планирование во многом определяется этапами многолетней подготовки.

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

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

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

**ГРУППЫ** **НАЧАЛЬНОЙ** **ПОДГОТОВКИ** **(этап** **предварительной** **подготовки)**

**Задачи** **и** **преимущественная** **направленность** **тренировки:** - укрепление здоровья;

- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;

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

- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;

- формирование черт спортивного характера;

- формирование должных норм общественного поведения;

- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

**Программный** **материал**

**I.** **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ** **ПОДГОТОВКА**

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

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

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

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

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

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

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

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

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

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

**II.** **ПРАКТИЧЕСКАЯ** **ПОДГОТОВКА** **1.** **Общая** **физическая** **подготовка.** **(ОФП)**

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

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические* *упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические* *упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) 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 500-100м.

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.

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

**2.** **Специальная** **физическая** **подготовка.** **(СФП)**

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

**3.** **Техническая** **подготовка.**

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

**4.** **Контрольные** **упражнения** **и** **соревнования.**

- Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);

- участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле;

- участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-3км, в годичном цикле.

**Контрольные** **нормативы** **по** **физической** **подготовке** **для** **лыжников-гонщиков** **1-2** **года** **обучения** **в** **ГНП**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Юноши | | Девушки | |
| Год обучения | | | |
| 1 - й | 2 - й | 1 -й | 2 - й |
| Бег 30 м, с | - | - | 6,9 | 6,3 |
| Бег 60 м, с | 11,2 | 10,6 | - | - |
| Прыжок в длину с места, см | 150 | 165 | 140 | 155 |
| 6-минутный бег, м | 900-1050 | 1000-1100 | 750-950 | 850-1000 |
| Сгибание рук в упоре лёжа, раз | - | - | 5 | 7 |
| Подтягивание на перекладине, раз | 3 | 4 | - | - |
| Лыжи, классический стиль 2 км; мин, с  3 км; мин, с | -20.00 | -17.30 | 14.00 - | 12.00 - |

**III.** **ВРАЧЕБНЫЙ** **КОНТРОЛЬ.**

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, имеющие

допуск врача-педиатра.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболевания придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

**Восстановительные** **мероприятия**

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ** **ГРУППЫ**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ** **ГРУППЫ** **1-2-го** **ОБУЧЕНИЯ** **(этап** **начальной** **спортивной** **специализации)**

**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.

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

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

**Программный** **материал.**

**I.** **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, 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,** **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 поперечного двухшажного и одновременных лыжных 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.

**II.** **ПРАКТИЧЕСКАЯ** **ПОДГОТОВКА** **1.** **Общая** **физическая** **подготовка** **(ОФП)**

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

*Гимнастические* *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).

*Акробатические* *упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические* *упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) 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).

Прыжки: в длину с места; многоскок; в длину с разбега.

*Спортивные* *игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

**2.** **Специальная** **физическая** **подготовка** **(СФП)**

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

**3.** **Техническая** **подготовка**

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

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

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

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

**3.** **Контрольные** **упражнения** **и** **соревнования**

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

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 800м, с | - | - | 3.35 | 3.20 |
| Бег 1000м, мин,с | 3.45 | 3.25 | - | - |
| Кросс 2км, мин,с | - | - | - | 9.50 |
| Кросс 3км, 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 | - | - |
| Количество стартов | 7-8 | 7-8 | 9-12 | 9-12 |
| Дистанция лыжных гонок (км) | 1-5 | 1-5 | 3-10 | 3-10 |

**III.** **ВРАЧЕБНЫЙ** **КОНТРОЛЬ.**

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья начать или продолжить занятия видом спорта; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям лыжными гонками и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям лыжными гонками и соответствует ли функциональным потенциалом юного спортсмена, планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует /не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективность их использования в соревновательной деятельности.

При проведении врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ** **ГРУППЫ** **3-5-го** **ГОДА** **ОБУЧЕНИЯ** **(этап** **углубленной** **тренировки)**

***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.

**Программный** **материал.**

**I.** **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.

**II.** **ПРАКТИЧЕСКАЯ** **ПОДГОТОВКА** **1.** **Общая** **физическая** **подготовка** **(ОФП)**

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

*Гимнастические* *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).

*Акробатические* *упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические* *упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках .

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) 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).

*Спортивные* *игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

**4.** **Специальная** **физическая** **подготовка** **(СФП)**

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

**4.** **Техническая** **подготовка**

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

**Контрольные** **упражнения** **и** **соревнования.**

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

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

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

**Контрольные** **нормативы** **по** **общей** **и** **специальной** **физической** **подготовке** **для** **лыжников-гонщиков** **3-5** **года** **обучения** **в** **учебно-тренировочных** **группах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Юноши | | | | Девушки | | |
| Год обучения | | | | | | |
| 3-й | 4-й | 5-й | | 3-й | 4-й | 5-й |
| Бег 60м, с | - | - | - | | 10.0 | 9.5 | 9.0 |
| Бег 100 м, с | 14.1 | 13.5 | 13.2 | | - | - | - |
| Прыжок в дину 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 | 17.30 |
| 10 км, мин,с | 35.00 | 33.00 | 31.30 | - | | - | - |

**III.** **ВРАЧЕБНЫЙ** **КОНТРОЛЬ.**

***Формы,*** ***задачи*** ***и*** ***средства*** ***врачебного*** ***контроля.*** *Этапный* *контроль.*

Задачи: выявление патологии, перенапряжения. Оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфологическое обследование, по оказаниям РЭГ, ЭЭГ.

Информация: симптомы нарушений в состоянии здоровья – нет/какие; объем сердца МПК, ПАНО, кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, максимальная величина лактата, кислородный долг.

Интерпретация, заключение: 1) о возможности занятий лыжными гонками по состоянию здоровья; 2) о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий; 3) о соответствии функционального потенциала возможностям высоких достижений; 4) о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Оперативный* *контроль,* *врачебно-педагогические* *наблюдения.*

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН-крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий.

Информация:

- симптомы начальной стадии заболевания, перенапряжения (нет/какие). Соответствие планируемому эффекту тренировочных нагрузок и ФСО (ЧСС, молочная кислота, мочевина, признаки утомления). Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.

Интерпретация, заключение: при наличии патологии – прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия. При несоответствии внешних и внутренних параметров нагрузки делается заключение о функциональном состоянии учащегося: «соответствует планируемому», «выше», «ниже», производится коррекция тренировочных нагрузок. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ** **СРЕДСТВА** **И** **МЕРОПРИЯТИЯ**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных и иных 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 характе6ра. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

**1.Медико-биологические** **средства** **восстановления.**

*Рациональное* *питание.* Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров – 255, углеводов – 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до и после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке. Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

*Физические* *факторы.* Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов, души ниже 20 градусов) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 градусов) обладают седативным действием. Повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные и морские ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин., а предварительной нагрузкой – не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин. при 90-100 градусах нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. в том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить понижению работоспособности, целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами.

*Массаж.* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполнения работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводит общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия. Однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание. После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин., после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин., после максимальных – 20-25 мин.

**2.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.)

**ИНСТРУКТОРСКАЯ** **И** **СУДЕЙСКАЯ** **ПРАКТИКА**

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

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

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

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

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ** **ПОДГОТОВКА**

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

Все используемые **средства** психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. *Вербальные* (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

2. *Комплексные* – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

**Методы** психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

*Специальными* методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы 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 развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки 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, основной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее возможности 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 психологические изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и 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 аффектных 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, 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.

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ** **РАБОТА**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния ни личность молодого человека. Задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению. Перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Наименование | | Ед.измер. | |  | Кол-во изделий | |
| Оборудование, спортивный инвентарь | | | | | | |  | |
| 1. | | Лыжи гоночные | | пар | |  | 16 | |
| 2. | | Крепления лыжные | | пар | | 16 | |
| 3. | | Палки для лыжных гонок | | пар | | 16 | |
| 4. | | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | | штук | | 1 | |
| 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 | | |

**Материально- техническое сопровождение:**

- лыжи для конькового хода с креплением- 10 пар;

- палки для лыж конькового хода- 10 пар;

- ботинки лыжные для лыж конькового хода- 10 пар;

- лыжи гоночные для классического хода с креплением- 5 пар;

- палки для лыж классического хода- 5 пар;

- ботинки для лыж классического хода- 5 пар;

- эспандер лыжника- 10 шт.

**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. 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. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, - М., 1995.

28. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999. Филин В.П.

29. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987. 30. Интернет ресурсы:

[www.flgr.ru —](http://www.flgr.ru/#_blank) федерация лыжных гонок России

[www.minsport.gov.ru —](http://www.minsport.gov.ru/#_blank) министерство спорта России минобрнауки.рф/ -министерство образования РФ

[http://www.skisport.ru/ -](http://www.skisport.ru/#_blank) Журнал «Лыжный спорт»

Приложение 1

к дополнительной

предпрофессиональной

программе по виду

спорта «Лыжные гонки»

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

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

***Основные*** ***задачи:***

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

1тренировка.

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

Тренировка на л/роллерах 5х400м - 2 серии различными способами передвижения (3 зона и выше). Заключительная часть - 10-12 км спокойное катание. тренировка.

Задача: развитие быстроты и силовой выносливости.

Бег 5 км. ОРУ 10 мин., прыжки (многоскоки) в гору 70 - 100м =1-1,5 км. Упражнения на тренажёрах 10-12 упр. по 45 с. х 3 серии, отдых между упражнениями 60 секунд. Спортивные игры 30 минут

**2** **день.**

1 тренировка.

Задача: развитие силовой и специальной выносливости.

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

2 тренировка.

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

**3** **день.**

1 тренировка*.*

Задача: развитие специальной выносливости. Тренировка на л/роллерах, свободный ход 25 км (2 зона). 2 тренировка.

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

**4** **день.**

1 тренировка.

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

2 тренировка.

Гребля, плавание - 1 час. Баня. **5** **день.**

1тренировка*.*

Задача: развитие силовой и специальной выносливости.

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

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

**6** **день.** 1тренировка.

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

зона). 2 тренировка.

Задача: поддержание общей выносливости ОФП. Бег 5-6км. ОРУ - 15мин. Спортивные игры 30 минут.

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

***Основные*** ***задачи:***

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

**1** **день.**

1 тренировка*.*

Задача: развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в гору 10 х 50м. 5х 100м, Упражнения на тренажерах: 10упр.х45с.хЗ серии. Бег 8-10км. 2 тренировка.

Задача: развитие силовой выносливости. Лыжероллеры 15-20 км.Одновременный ход (2-З зоны)

**2** **день.**

1 тренировка.

Задача: развитие специальной выносливости

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

2тренировка.

Задача: совершенствование техники классического хода. Тренировка на л/роллерах 15 - 20 км (2 зона). **3** **день.**

1 тренировка.

Задача: развитие общей и специальной выносливости. Бег, ходьба, имитационные упражнения 15-20 км (2 зона). 2 тренировка.

Задача: совершенствование техники свободного хода. Лыжероллеры 20-25км. (2 зона)

**4** **день.**

1 тренировка.

Задача: совершенствование техники классического хода. Лыжероллеры 20км. (2 зона)

2 тренировка. Гребля, плавание - 1 час. Баня. **5** **день.**

1 тренировка.

Задача: развитие силовой и специальной выносливости.

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

Задача: развитие силовой выносливости и совершенствование техники одновременных ходов.

Лыжероллеры 15-20км. (2зона) **6** **день.**

1 тренировка.

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

2 тренировка.

Задача: : поддержание общей выносливости ОФП. Бег 5-6км. ОРУ - 15мин. Спортивные игры 30 минут.

**7** **день.Отдых.**

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

**1** **день.**

Задачи: развитие специальных технических качеств 1 тренировка

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

2 тренировка Совершенствование технических элементов в соревновательном режиме -30 мин.

**2** **день.**

Задачи : развитие специальной выносливости 1 тренировка

Интервальная тренировка на 1 км. отрезке, 3-5 раз х 1 км., с откатами 2 тренировка

Совершенствование технических ходов силовой направленности — 40 мин. **3** **день.**

1 тренировка Активный отдых. Кросс — 15-20 мин., ОФ П. 2 тренировка

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

**4** **день.**

Задачи : развитие быстроты 1 тренировка

Разминка — 10-15 мин., контрольная тренировка прохождения дистанции 3-5 км. на время, заминка — 15-20 мин., свободное катание 2 тренировка Кросс — 20-30 мин., упражнения на гибкость

**5** **день.**

Активный отдых. Психологические тренинги, консультации.

1 и 2 соревновательные этапы соревновательного периода

**1** **день.**

1 тренировка Задачи: развитие скоростносиловых качеств и совершенствование технического мастерства

Разминка:10-15 минут (3-5 км.).Свободный ход:5х400м. 2 серии различным способами Передвижения (3 зона и выше). Заминка: 12-15 мин-спокойное катание 2 тренировка.

Задачи: развитие силовой выносливости.

Разминка:10-15 мин. Развитие скоростных качеств без палок по кругу 500-600 м. Отработка спринтерского старта(№зона и выше). Заминка:12-15 мин.

**2** **день.**

1 тренировка Задачи: развитие специальной выносливости

Катание классическим стилем 40-50 мин.Внимание на прохождение технических элементов классического хода. Заключительная часть:кросс-15 мин., ОФП 2 тренировка.

Задачи: развитие технических качеств Разминка:10-15 мин. Катание без палок по кругу 20 мин Заключительная часть:кросс-15 мин., ОФП

**3** **день.**

1 тренировка Задачи: развитие специальных скоростных качеств

Разминка:10-15 мин. Прохождение предстоящей дистанции в соревновательном режиме (3км/3 части=3х1км. в3-4 зоне ) Заминка: спокойноеное катани-15-20 мин. 2 тренировка.

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

ОФП,ОРУ **4** **день.**

1 тренировка Задачи: развитие специальной выносливости

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

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

**5** **день**

День активного отдыха. Психологические тренинги, консультации **6** **день.**

1 тренировка Задачи: подготовка к соревнованиям

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

2 тренировка.

Задачи: развитие поддерживающей выносливости Кросс 15-20 мин.

ОФП, подготовка инвентаря **7** **день**

Участие в соревнованиях

1 этап подготовительного периода - переходный (недельный микроцикл)

**1** **день**

1 тренировка Задачи: развитие общей выносливости

Кросс-поход 40-50 мин., развивающие дыхательные упражнения, активная гимнастика, упражнения на растягивания.

2 тренировка Равномерный кросс — 15-20 мин., игровая хоккей с мячом — 40 мин.

**2** **день**

Задачи: развитие поддерживающей выносливости 1 тренировка

Поход быстрой ходьбой — 50-60 мин., включая элементы техн. Ходов. 2 тренировка Гребля на лодке — 60 мин.

**3** **день**

Задачи: развитие координационно-силовой направленности 1 тренировка

Кросс — 15-20 мин., силовые упражнения круговым методом — 30 мин., техн. Упражнения, заминка — кросс 15-20 мин.

2 тренировка Велосипед по равнинной местности — 40 мин.

**4** **день**

Активный отдых Психологические тренннинги,консультации **5** **день**

Задачи : развитие поддерживающей выносливости 1 тренировка

Кросс-поход - 40 мин. С элементами техн. Упражнений 2 тренировка Игровая : баскетбол-воллейбол — 40 мин., ОФП

**6** **день**

Задачи: развитие силовой выносливости 1 тренировка

Кросс — 15-20 мин., силовая работа круговым методом — 30 мин. Серия многоскоков 2 тренировка

Игровая : хоккей с мячом — 40 мин., ОРУ **7** **день.**

Задачи: развитие общей выносливости 1 тренировка :Кросс-поход — 1ч.30 мин. - 1ч.50 мин.

Приложение 2

к дополнительной

предпрофессиональной

программе по виду

спорта «Лыжные гонки»

**Особенности** **многолетней** **подготовки** **юных** **лыжников-гонщиков**

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

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

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

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

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

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

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

В лыжных гонках, как и в любом другом виде спорта, существуют свои этапы подготовки спортсменов как в годичном 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.

**Задачи** **весенне-летнего** **периода** **тренировки:**

Развитие основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы), содержание на определенном уровне двигательных и вегетативных функций.

В момент полного схода снежного покрова в апреле включаются походы, бег, спортивные игры и другие средства тренировки. В процессе занятий в июне и июле увеличиваются объем и интенсивность различными средствами. В мае передвижение на роллерах и имитации лыжных ходов занимают меньше времени. Упражнения с отягощениями выполнять до отказа, что способствует развитию силы и силовой выносливости.

**Задачи** **летне-осеннего** **периода** **тренировки:**

Развитие специальной и силовой выносливости, повышение специальной физической подготовленности, совершенствование технической подготовленности. Этап тренировки направлен на выполнение больших объемов циклической нагрузки с увеличением интенсивности. Развитие силы осуществляется бегом, ходьбой, имитацией, передвижением на лыжероллерах по пересеченной местности.

**Задачи** **осенне-зимнего** **периода** **тренировки:**

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

**Задачи** **соревновательного** **периода** **тренировки:**

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

Содержание занятий периодов подготовки **Подготовительный** **период:**

Общая физическая подготовка: 1. Ходьба и бег;

2. Общие развивающие упражнения (ОРУ); 3. Упражнения на развитие силы;

4. Упражнения на развитие быстроты и ловкости; 5. Упражнения для развития выносливости;

6. Упражнения на развитие гибкости;

7. Упражнения на развития равновесия и координации; 8. Упражнение на растягивание и расслабление;

9. Кросс; 10. Игры.

Специальная физическая подготовка:

1. Специальные упражнения лыжников-гонщиков; 2. Совершенствование лыжных ходов;

3. Специальная выносливость;

4. Развитие скоростной выносливости; 5. Развитие общей выносливости;

6. Равномерная тренировка; 7. Переменная тренировка;

8. Скоростная тренировка (повторная, интервальная, темповая.); 9. Длительная тренировка;

10. Контрольная тренировка; 11. Кроссовая имитация;

12. Прогулка по лесу;

13. Соревнования.

Специальная техническая подготовка: 1. Имитационные упражнения;

2. Работа с амортизатором; 3. Лыжероллеры;

4. Изучение конькового хода. Теория.

**Соревновательный** **период:** Общая физическая подготовка:

1. Ходьба и бег;

2. Общие развивающие упражнения (ОРУ);

3. Упражнение на расслабление и растягивание; 4. Упражнения на гибкость и координацию;

5. Кросс;

6. Упражнения на развитие силы; 7. Игры.

Специальная техническая подготовка:

1. Упражнения направленные на овладение чувством лыжи и снега;

2. Упражнение направленные на овладение координации движений в работе рук и ног;

3. Горно-лыжная подготовка; 4. Коньковая подготовка;

5. Психологическая подготовка.

Изучение и совершенствование техники и тактики:

1. Совершенствование основ техники, способной передвигаться на лыже-роллерах;

2. Восстановление базовой выносливости; 3. Равномерная тренировка;

4. Переменная тренировка; 5. Скоростная тренировка; 6. Длительная тренировка; 7. Контрольная тренировка; 8. Соревнования;

9. Передвижение на лыжероллерах; 10. Имитация;

11. Круговая тренировка (силовая подготовка); 12. Скоростно-силовая подготовка;

13. Тактическая подготовка. Теория Восстановление. Баня. Массаж.

**Переходный** **период:**

Общая физическая подготовка: 1. Ходьба и бег;

2. Общие развивающие упражнения (ОРУ);

3. Упражнение на расслабление и растягивание; 4. Упражнения на развитие силы;

5. Упражнения на развитие быстроты и ловкости; 6. Упражнения на развитие выносливости;

7. Упражнения на развитие гибкости;

8. Упражнение на развитие равновесия и координации; 9. Кросс;

10. Игры;

11. Восстановление. Баня. Массаж. Специальная физическая подготовка:

1. Специальные упражнения лыжников-гонщиков; 2. Совершенствование лыжных ходов;

3. Специальная выносливость;

4. Развитие скоростной выносливости; 5. Развитие общей выносливости;

6. Равномерная тренировка; 7. Переменная тренировка;

8. Скоростная тренировка (повторная, интервальная, темповая); 9. Длительная тренировка;

10. Контрольная тренировка; 11. Кроссовая имитация;

12. Прогулка по лесу; 13. Соревнования.

Специальная техническая подготовка: 1. Имитационные упражнения.

2. Работа с амортизатором. 3. Лыжероллеры.

4. Изучение лыжных ходов (коньковый, классический). 5. Теория.

**Основные** **методы** **подготовки** **лыжников-гонщиков.** **Равномерный** **(дистанционный)** **метод**

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

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

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

**Повторный** **метод**

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

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

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

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

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

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

**Силовая** **тренировка** **и** **развитие** **гибкости**

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

**Классификация** **упражнений** **в** **тренировке** **лыжника-гонщика:** Общеразвивающие упражнения:

1. На силу, выносливость, быстроту, ловкость, на совершенствование волевых качеств;

2. На растягивание, расслабление, равновесие; 3. Изучение техники других видов спорта;

Специально-подготовительные:

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

Специально-подводящие 1. Имитационные, на лыжероллерах на роликовых коньках и с амортизатором.

Основные упражнения:

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

**Упражнения** **на** **развитие** **выносливости:**

1. Ходьба: обычная, спортивная, с грузом, по пересеченной местности;

2. Бег: на средние и длинные дистанции, по стадиону, по пересеченной местности; 3. Бег по песку, по воде (по колено);

4. Спортивные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч и т.д.); 5. Подвижные игры;

6. Велокросс; 7. Плавание; 8. Гребля;

9. Лыжероллеры.

**Упражнения** **для** **развития** **быстроты:** 1. Бег на короткие дистанции;

2. Ускорение нормальным шагом, кроссом;

3. Ускорение в гору (вбегание на лестницу);

4. Бег быстрый на месте;

5. Бег с высоким подниманием бедра; 6. Многоскоки (быстрые).

**Упражнения** **на** **расслабление:** 1. Поочередное потряхивание ногами;

2. Свободное потряхивание плечами и руками;

3. Подпрыгивание на одной ноге с расслабленными руками и туловищем; 4. В висе потряхивание ногами;

5. Лежа на спине – ноги и руки поднимать вверх и стряхивать. **Упражнения** **на** **растягивание:**

1. Стоя на одной ноге, прижимание другой ноги согнутой в колене к груди;

2. Стоя на одной ноге, захват ступни другой ноги и прижимание ее (пяткой) к ягодичным мышцам;

3. Махи ногами; 4. Наклоны;

5. Выпады;

6. Сидя – наклоны вперед и назад. **Упражнения** **на** **развития** **равновесия:**

1. Ходьба по узкой опоре;

2. «Пистолет» (приседание на одной ноге);

3. Имитация (стоя на одной ноге и махи другой ногой);

0

4. Стоя на одной ноге (другая согнута в колене до 90 и отведена в сторону); 5. Стоя на краю скамьи махи ногой;

6. Прокаты на одной лыже;

**Упражнения** **на** **развитие** **ловкости:** 1. Прыжки с места и с разбега в длину;

2. Метание;

3. Спортивные игры;

4. Прыжки через препятствие; 5. Акробатические упражнения; 6. Гимнастические упражнения.

**Упражнения** **для** **мышц** **рук:**

1. Отжимания (сгибание и разгибание рук) спереди и сзади;

2. Поочередные сгибания и разгибания рук с сопротивлением партнера; 3. Попеременное поднимание гири левой и правой рукой;

4. На брусьях – передвижение с прямыми руками; 5. На брусьях – сгибание и разгибание рук;

6. На брусьях – на махе вперед сгибать руки, на махе назад разгибать; 7. На перекладине – подтягивание на руках;

8. Сгибание и разгибание рук сзади на скамье; 9. Работа с амортизатором;

10. Имитация с гантелями;

**Упражнения** **для** **мышц** **туловища:**

1. С гантелями – повороты туловища направо и налево;

2. Руки с камнем, с гирей отведены за голову, прыгнуть и бросить вперед; 3. Лежа на спине – поднимание и опускание туловища;

4. Сидя на скамейке ноги закреплены – отклонения назад и вперед;

5. На перекладине – поднимание ног;

6. На шведской стенке – поднимание ног с виса; 7. Наклоны с нагрузкой;

8. Круговые вращения туловища; 9. Работа с амортизатором;

**Упражнения** **для** **мышц** **ног:** 1. Приседания;

2. «Пистолет»;

3. Приседания с партнером;

4. Приседания с грузом (до 35% от веса тела); 5. Ходьба с выпадом;

6. Прыжки вверх со сменой ног (50-60 сек.); 7. Прыжки в длину с места;

8. Многоскоки;

9. Прыжки на левой и на правой ноге.

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

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

Приложение 3

к дополнительной

предпрофессиональной

программе по виду

спорта «Лыжные гонки»

**ТЕХНИКА** **БЕЗОПАСНОСТИ**

**ПРИ** **ЗАНЯТИЯХ** **ЛЫЖНЫМИ** **ГОНКАМИ**

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,

- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви - травмы при падении во время спуска с горы.

**1.** **Общие** **требования** **безопасности**

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

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

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

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая

обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

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

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

**2.** **Требования** **безопасности** **перед** **началом** **занятий** 2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

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

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

**3.** **Требования** **безопасности** **во** **время** **занятий**

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

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

3.3.При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки. 3.4.После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

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

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

свободной обуви.

**4.** **Требования** **безопасности** **при** **аварийных** **ситуациях**

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

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

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

**5.** **Требования** **техники** **безопасности** **по** **окончании** **занятий.** 5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. 5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Приложение 4

к дополнительной

предпрофессиональной

программе по виду

спорта «Лыжные гонки»

**Подвижные** **игры** **в** **спортивной** **подготовке** **лыжников**

Достоинство игрового метода в лыжной подготовке состоит в том, что он делает доступным изучение технически сложных упражнений. Одновременно использование игры обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками формируется и развивается физическая сила. Обуче6ние и совершенствование в игровых условиях придает навыкам особую стабильность и гибкость. Для этого и нужно использовать подвижные игры. И чем младше возраст занимающихся, тем больше времени отводится им в занятиях. Подвижная игра помогает оживить и разнообразить тренировку. Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха – это помогает восстанавливать силы, непосредственно в ходе занятий и облегчает овладение материалом.

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

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

**Примеры** **подвижных** **игр** **на** **занятиях** **лыжной** **подготовки:**

**Скольжение** **на** **одной** **лыже**

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

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

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

**То** **на** **правой,** **то** **на** **левой** **лыже**

Цель: развитие силы отталкивания палками, равновесия, быстроты, ловкости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий в движении на лыжах скользящим шагом.

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

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

**Спуск** **по** **снежному** **склону**

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

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

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

**Спуск** **вдвоем**

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

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

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

**Штурм** **вершины**

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

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

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

**Вакантное** **место**

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

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

Проведение: По сигналу каждый водящий начинает объезд своего круга снаружи и, выбрав одного из стоящих в нем игроков, касается его рукой, а сам продолжает движение. Вызванный им лыжник тут же поворачивается и бежит в противоположную сторону, стараясь как можно быстрее объехать круг и занять свое прежнее место (вакантное место). Игрок, не успевший занять место, становится водящим.

**Спуск** **с** **метанием** **снежков**

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

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

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

**Не** **задень** **ворота**

Цель: развитие внимания, смелости, координационных способностей. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий усложненного спуска с горы.

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

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

**Гонка** **взаимного** **преследования**

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

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

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

Приложение 5

к дополнительной общеобразовательной

программе по лыжным гонкам

**Сценарий** **спортивного** **мероприятия** **«Весёлые** **старты** **на** **лыжах»**

*Цель:* обеспечение активного отдыха, снятие накопления усталости в течение дня, пропаганда здорового образа жизни.

*Задачи:*

1.Обучение технике выполнения попеременного двужшахного хода 2.Совершенствование техники выполнения скользящего шага 3.Развитие скорости, координации

*Место проведения:* Лыжный стадион

*Инвентарь:* свисток, лыжи, палки, стойки, гимнастические палки Правила:

За победу в каждой эстафете команда получает 1 балл, за второе место – 2 балла и т.д. За каждого недостающего игрока команда получает 1 штрафной балл однократно. За плохое поведение команда также наказывается штрафным баллом. Победитель в общем зачёте определяется по наименьшей сумме баллов.

*Судьи* – *обучающиеся старших учебных* *групп.* *Ход мероприятия:*

Построение Разминка Эстафеты Подведение итогов Награждение

***Содержание эстафет, игр, аттракционов, заданий:***

1. Скользящий шаг без палок (По сигналу ведущего первые номера направляются к контрольной стойке, расположенной в 15 м от линии старта, обегают ее, возвращаются к своим командам и передают эстафету вторым номерам, и т.д. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.)

2. Самокат (То же, но двигаться надо на одной ноге, толкаясь другой как на самокате. До стойки скользить на правой ноге, обежать стойку, обратно – на левой. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.)

3. Слалом (То же, но по пути до разворотной стойки и обратно участники передвигаются «змейкой» между четырьмя конусами, расположенными на расстоянии 3 м один от другого. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.)

4. Лесенка (По сигналу ведущего первые номера идут приставным шагом правым боков до контрольной стойки, обходят её любым способом, возвращаются левым боком и передают эстафету следующему. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.)

5. Бег в парах (Держась за гимнастическую палку, до разворотной стойки и обратно. Затем первые пары передают эстафету вторым. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.)

6. Попеременный двухшажный ход с палками (По сигналу ведущего первые номера направляются к контрольной стойке, расположенной в 15 м от линии старта, обегают ее, возвращаются к своим командам и передают эстафету вторым номерам, и т.д. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.)

Приложение 6

к дополнительной предпрофессиональной

программе «Лыжные гонки»

**Обучение** **попеременному** **двухшажному** **ходу**

Попеременный двухшажный ход является основным способом передвижения, изучению которого в школе уделяется основное внимание. Он очень часто применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности и имеет большое прикладное значение. Наиболее эффективен этот ход на равнине при плохих и средних условиях скольжения, на пологих подъемах (до 2°) при любом скольжении, а также на подъемах большой крутизны (до 5°) при хороших и отличных условиях скольжения и сцепления лыж со снегом.

В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом:

1. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии - туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

2. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.

3. Продолжается одноопорное скольжение на левой. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища «на взлет». Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

4. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.

5. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом - это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

6. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

7. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система «рука - туловище - опорная нога». С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки.

8. Правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол сгибания ноги в колене - момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

9. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед.

10. Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.

11. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень - бедро -туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, и заканчивается весь цикл хода.

Попеременный двухшажный ход, несмотря на привычную (как при ходьбе без лыж) перекрестную координацию, довольно сложен и требует значительного количества времени на его освоение. Наличие фазы скольжения, необходимость координировать по времени работу рук и ног, изменение ритма движения при преодолении подъемов создают определенные трудности в овладении этим ходом. Поэтому изучение попеременного двухшажного хода начинается в начальной школе после повторения и восстановления навыков в передвижении скользящим шагом.

Скользящий шаг повторяется во всех его вариантах (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину) на равнине и под уклон. Важно обратить внимание на восстановление и дальнейшее развитие равновесия. Необходимо показывать ход на разных скоростях, обращая внимание на согласованность движений. Затем, кратко объяснив его технику, предложить принять несколько раз положение посадки на месте и начать движение попеременным двухшажным ходом. После прохождения 2-3 кругов этим ходом по первому представлению следует приступить к изучению его техники, в первую очередь работы рук, так как обучающиеся скользящим шагом уже овладели. Тренер вновь, стоя на месте, объясняет и показывает вынос и постановку палки, а также движение отталкивания. Затем обучающиеся имитируют работу рук на месте без палок и с палками, держа их за середину.

Изучив работу рук на месте, следует перейти к **упражнениям** **на** **лыжне**. Все упражнения выполняются на хорошо накатанной лыжне, под уклон, с твердой опорой для палок.

1. Скользя на двух лыжах, ученик поочередно выносит палку рукой вперед, ставит ее на снег под углом кольцом назад и, нажимая на нее движением туловища и руки, заканчивает отталкивание. После выполнения этого движения одной рукой выполняется то же самое другой.

2. То же самое, но упражнение выполняется непрерывно без остановок, вынос и отталкивание палками происходят попеременно - одна рука выносит палку, другая в это время выполняет отталкивание.

Упражнения обязательно выполняются при хорошем скольжении, чтобы при отталкивании ученикам не требовалось прилагать больших усилий - иначе ошибки неизбежны. Вместе с тем у спортсменов при освоении движений руками могут возникать следующие **ошибки**: вынос палок кольцом вперед, вялая постановка палки и слабый нажим на нее в первый момент, отсутствие «навала» туловища (недостаточный его наклон), незаконченный толчок палкой, неверное направление отталкивания (в сторону - назад). Исправление этих ошибок происходит при повторении упражнений после объяснения и правильного показа движений учителем.

При совершенствовании отталкивания лыжами помимо упражнений, перечисленных при освоении скользящего шага, применяются **упражнения** **для** **освоения** **махового** **выноса** **ноги** **с** **лыжей,** **подседания** **на** **толчковой** **ноге** **и** **отталкивания** **ею.**

1. Маховые движения ногой с лыжей. Начинаются спокойным отведением одной ноги назад и маятникообразным движением вперед и назад. Упражнение выполняется 6-8 раз каждой ногой, амплитуда маха постепенно усиливается за счет небольшого поворота таза. Руки с палками свободно опущены, помогают сохранять равновесие.

2. Передвижение вперед короткими скользящими шагами, акцентируя внимание на махе ногой, а не на силе отталкивания другой. Увеличение скольжения происходит за счет маха. Руки с палками совершают небольшие маятникообразные движения (ученик держит палки за середину).

3. Скольжение на одной лыже, обращая внимание на отталкивание другой (приставной скользящий шаг). При очередном шаге на скольжении коротким быстрым движением сгибают ногу в колене, выполнив подседание с акцентом давления на носок ботинка. Расстояние между ногами примерно в полстопы. Из этого положения, усилив давление вниз, сильно отталкиваются ногой.

4. То же самое с отталкиванием разноименной палкой.

Оба упражнения выполняются несколько раз с одной ноги, затем с другой. В дальнейшем обращают внимание на согласование быстрого выпада с махом разноименной рукой. Однако длительное применение указанных упражнений нецелесообразно, так как школьники уже изучали скользящий шаг в целом, и это может нарушить уже выработанный динамический стереотип.

При совершенствовании скользящего шага у учащихся могут появляться следующие **ошибки**: медленное подседание; отклонение бедра назад; слабый мах ногой; медленный выпад; давление на лыжу направлено не вниз, а назад; ранний отрыв каблука ботинка от лыжи; незаконченный толчок стопой и др.

В дальнейшем при изучении попеременного двухшажного хода основное внимание обращается на освоение общей схемы движений, на согласованность в работе рук и ног. Для этого помимо упражнений, применяемых для изучения скользящего шага и вышеперечисленных подводящих упражнений, используется целостный метод обучения с исправлением ошибок в цикле хода.

Обучение попеременному двухшажному ходу проходит на учебных кругах и лыжнях как на равнине, так и с включением пологих подъемов (до 3-4°). При передвижении в такие подъемы обучающиеся добиваются лучшей согласованности

в работе рук и ног. Для лучшего контроля за техникой целесообразно распределить учеников по группам в зависимости от степени владения передвижением на лыжах. Более слабая группа располагается на внутреннем кругу учебной площадки, более подготовленные передвигаются по наружной лыжне. На учебном кругу тренер, как правило, не останавливает всю группу, если не видит грубых ошибок у большинства учеников, а ограничивается замечаниями в адрес отдельных занимающихся. Вся группа останавливается только при неверном выполнении движений целым рядом учеников или при показе и объяснении нового упражнения или движения. При изучении техники необходимо последовательно акцентировать внимание учащихся на важнейших элементах хода. Не следует сразу указывать на ряд мелких ошибок, что затрудняет их исправление, так как внимание учеников в этом случае будет рассеиваться.

**При** **изучении** **этого** **хода** **у** **обучающихся** **наиболее** **часто** **встречаются** **следующие** **ошибки:**

1. Передвижение на прямых ногах - короткий скользящий шаг, слабый толчок почти прямой ногой. Исправление этой ошибки начинается с повторения посадки при скользящем шаге, изучения более низкой посадки, скольжения на более согнутой ноге. Особое внимание следует обратить на подседание перед толчком и энергичный перекат над стопой.

2. Двухопорное скольжение может быть вызвано двумя причинами - ранней загрузкой маховой ноги в связи с неверно усвоенным движением или плохо развитым чувством равновесия, что приводит к быстрому опусканию лыжи на снег и ее загрузке.

Для устранения этой ошибки применяются упражнения для развития равновесия и более активного переноса массы тела с одной лыжи на другую. С этой целью можно применить имитационные упражнения на месте и различные упражнения для освоения скользящего шага без палок.

3. «Подпрыгивающий» ход - вертикальные колебания, вызванные неверным направлением толчка (больше вверх, чем вперед). Для исправления этой ошибки необходимо более активно выполнять перекат вперед.

4. Незаконченный толчок палкой. Причиной возникновения этой ошибки может быть неверная подготовка петли у палки. Как слишком длинная, так и слишком короткая петли приводят к изменению хвата - палка зажимается в кулак, поэтому рука полностью не распрямляется. Устранение этой причины, как правило, приводит к исправлению ошибки. Необходимо также научить школьников более низкому проведению кисти при отталкивании и полному выпрямлению руки в локтевом суставе.

При обучении часто могут возникнуть и другие, менее грубые ошибки: - отведение локтя в сторону при постановке палки,

- вынос палки слишком согнутой рукой,

- чрезмерные вертикальные колебания туловища, - слабый и незаконченный толчок ногой,

- активное сгибание ноги назад-вверх после окончания толчка,

- неправильное положение головы (опущенная или запрокинутая) и т.д.

Овладев техникой и теорией попеременного двухшажного хода и методикой обучения, учитель должен обнаружить эти ошибки и объяснить ученикам, указать пути их устранения.

В дальнейшем при совершенствовании попеременного двухшажного хода в целом необходимо обратить внимание учащихся на выполнение следующих **основных** **требований**:

1. Мягкая и постепенная загрузка мышц в начале свободного скольжения; недопустимы постановка лыжи ударом и слишком длинный выпад.

2. Маховые движения выполняются быстро и почти выпрямленными ногой и рукой и начинаются в момент постановки противоположной палки на снег; мах ногой усиливается поворотом таза.

3. Энергичное выполнение подседания перед отталкиванием ногой с одновременным усилением нажима на палку.

4. Постановка палки на снег с наклоном вперед энергичным движением, с немедленным давлением вниз; усиление отталкивания палкой за счет увеличения наклона туловища («навал»): жесткая передача усилия с палки на скользящую лыжу; при окончании отталкивания рукой рука и палка - одна прямая линия.

Указанные требования объясняются обучающимся в процессе совершенствования хода, акцентируется внимание на их выполнение. Однако в отдельном занятии достаточно указать на 2-3 отдельных элемента движения, в которых ученики допускают наиболее заметные ошибки. Попытка сразу предъявить все требования не даст желаемого результата, так как внимание школьников будет рассеиваться.

Успешное овладение техникой попеременного двухшажного хода облегчит изучение учащимися и других способов передвижения на лыжах, так как скользящий шаг является основным элементом и других ходов (кроме бесшажного).

Приложение 7 к дополнительной предпрофессиональной

программе «Лыжные гонки»

**Зимние** **подвижные** **игры** ***На одной лыже***

Место проведения: ровная снежная площадка размером 30×100 м, на которой проложены лыжни для каждой команды длиной от 30 до 50 м в зависимости от возраста и уровня подготовленности учащихся. Место разворота каждой команды отмечено флажком.

Инвентарь: 1 лыжа и 2 палки для каждого лыжника или команды; флажки для разметки линии старта и места разворота.

Содержание и ход игры.

Назначаются судьи. Остальные учащиеся делятся на команды по 4–5 человек в каждой, которые выстраиваются в шеренги по обеим сторонам площадки. У линии старта, она же линия финиша, располагаются по одному участнику от каждой команды. На старте лыжник, опираясь на палки, стоит на правой лыже, левая нога свободна. По сигналу первые номера, отталкиваясь палками и свободной ногой, начинают скольжение до флажка, за которым встают на лыжу левой ногой, правая свободна, и продолжают скольжение на левой ноге к финишу. Как только пятка лыжи пересечет линию старта– финиша, засекается время и объявляются результат и количество набранных командами победных очков. Затем стартуют вторые номера, и т.д. Как только все команды пройдут дистанцию, судьи и участники команд анализируют свои действия. Подводятся итоги, и игра повторяется еще несколько раз.

Количество туров зависит от количества команд, задач урока и уровня подготовленности учащихся.

Вариант: участник проходит всю дистанцию на одной лыже, самостоятельно выбирая способ разворота, затем на другой.

Правила игры

1. Начинать скольжение разрешается только после сигнала.

2. Во время старта и после поворота у флажка для создания ускорения разрешается совершить дополнительный толчок свободной ногой.

3. Поворот и смена лыжи производятся только за флажком.

4. На дистанции скольжение осуществляется только за счет отталкивания палками. 5. За каждое нарушение начисляется штрафное очко.

Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков и меньше штрафных. При участии четырех команд участник, пришедший первым, получает 3 очка, вторым – 2 очка, третьим – 1 очко, а последним – очков не получает. Личное первенство определяется по наименьшему затраченному времени.

Методические указания: После распределения на команды учащиеся прокладывают лыжню до флажка и обратно. В зависимости от уровня подготовленности учеников дистанция может быть увеличена. Девочки соревнуются с девочками; дистанцию для них делают короче. Тренер акцентирует внимание школьников на развитии силы мышц рук и плечевого пояса, чувства равновесия и координации движений, контроле качества двигательных действий –

скольжения на одной лыже и эффективности отталкивания палками, выполняемых в быстром темпе. Судьи должны четко разъяснять участникам состязаний допущенные ошибки. Педагог учит детей четко называть допущенные ошибки, находить оптимальные решения для улучшения результатов, воспитывает у них уважительное отношение к мнению партнеров и замечаниям судей.

***С горки в воротца***

Место проведения: пологая снежная горка со спуском длиной 20–25 м, на которой размечают линию старта и линию финиша и устанавливают яркие флажки, а по ходу трассы – ворота из лыжных палок для каждой команды.

Инвентарь: лыжи и лыжные палки для каждого игрока или хотя бы по несколько пар для каждой команды; флажки для разметки дистанции и линий старта и финиша; ленты для завязывания на рукаве участникам одной из команд. Содержание и ход игры. Назначаются судьи. Остальные учащиеся делятся на две команды.

Участникам одной из команд можно завязать на рукав яркие ленты. По сигналу первые номера делают несколько шагов разгона, затем, набрав скорость при спуске, приставляют ногу, приседают, стараясь пройти в ворота и не задеть их. Дистанция считается пройденной, когда обе лыжи участника пересекут линию финиша. Подводятся итоги, затем на старт приглашаются вторые номера. После того как все участники спустятся с горки по одному разу, подводятся командные итоги, и игра повторяется еще несколько раз. Каждый участник должен пройти спуск не менее трех раз.

Правила игры

1. Если участник прокатился под воротами, не коснулся их и пришел к финишу первым, он получает 3 очка.

2. Если участник прокатился под воротами, не коснулся их и пришел к финишу вторым, он получает 2 очка.

3. Если участник коснулся палок, но ворота не разрушены, он получает на 1 очко меньше при прочих равных условиях.

4. Участник, который сбил ворота, не получает ни одного победного очка. Подведение итогов. Побеждает команда, которая набрала больше очков. При участии трех команд количество победных очков за каждый спуск оговаривается заранее.

Методические указания. Нужно проследить, чтобы на дистанции спуска не было льда. Количество ворот увеличивается постепенно. Их можно сделать из лыжных палок, но сначала лучше из высоких, и к ним привязать изогнутый прут. Если ширина и скат горки позволяют, то лучше класс разделить на три команды. Соревнования проводятся только тогда, когда дети освоили не только спуск, но и технику прохождения ворот. Тренер должен обосновать необходимость таких качеств, как чувство пространства и равновесия, в различных жизненных ситуациях, например когда нужно быстро присесть и проехать под веткой дерева или другим естественным препятствием. По окончании игры нужно отметить учащихся, хорошо справившихся с заданием, и помочь тем, у кого было много ошибок. Необходимо подчеркивать важность качественного выполнения заданий как для предупреждения травм, так и для повышения уровня физической подготовленности.

***На буксире***

Место проведения: ровная снежная площадка размером 50×100 м. По обе стороны площадки размечают линии старта и финиша, расстояние между которыми – 30–60 м.

Инвентарь: лыжи для каждого игрока или хотя бы по 2 комплекта для каждой команды; флажки для разметки линий старта и финиша; ленты для завязывания на рукаве участникам одной из команд.

Содержание и ход игры. Назначаются судьи на линии старта, финиша и на трассу. Остальные учащиеся делятся на две команды с четным числом игроков в каждой и распределяются по парам. Участникам одной из команд завязывают на рукав яркие ленты. На старт приглашаются первые пары обеих команд. Один участник держит в руке палки за середину, а второй рукой удерживает палки партнера за петли. Второй держит свои палки у колец. По сигналу первые номера – ведущие – начинают движение, вторые – ведомые – следуют за ними. Как только второй номер пересечет линию финиша, дистанция считается пройденной, и 2 очка получает та пара, которая первой преодолеет дистанцию. Пара, пришедшая

второй, очков не получает. Как только все пары пройдут дистанцию, подводятся итоги, и игра повторяется, но участники меняются ролями.

Правила игры:

1. Нельзя начинать гонку до сигнала учителя или судьи на старте.

2. Ведомый лыжник не должен помогать первому номеру, его лыжи скользят пассивно.

3. Он может выполнять любые движения для удержания равновесия: приседать, переносить вес на одну ногу, принять положение глубокого приседа, седа на лыжах и т.п.

4. Если на трассе он упал, то должен встать, и его буксировка продолжается с места падения.

Подведение итогов. Выигрывает команда, набравшая больше победных очков. Можно определять победителей по наименьшей сумме времени, затраченного на два или четыре заезда.

Если в игре участвует больше двух команд, то количество очков за первое, второе место и т.д. оговаривается заранее.

Методические указания: Пары могут быть как однополыми, так и смешанными. Пары может формировать учитель исходя из уровня подготовленности учащихся и задач игры или по желанию учащихся. Нагрузку можно регулировать увеличением или уменьшением дистанции. По ходу игры происходит замена судей играющими парами таким образом, чтобы каждая пара прошла одинаковое количество раз всю дистанцию как в роли ведущего, так и в роли ведомого.

Задачи игры:

– обучение детей правилам оказания необходимой помощи пострадавшему, передвигаясь на лыжах, при травме пострадавшего, а также его поведению при буксировке; – изучение правил поведения при транспортировке пострадавшего.

***Санитары***

Место проведения: ровная снежная площадка размером не менее 20×50 м, на которой размечают линию старта, она же линия финиша. Напротив каждой команды устанавливают флажок. Расстояние между линией старта и флажком –

20–40 м.

Инвентарь: лыжный комплект для каждого участника или по 2 комплекта для каждой команды; веревка для каждой пары; флажки для разметки дистанции.

Содержание и ход игры. Учащиеся делятся на команды с четным числом игроков в каждой, распределяются по парам и встают по обеим длинным сторонам площадки ближе к линии старта, у которой располагаются первые пары игроков в связке; один из участников – пострадавший – принимает положение лежа или сидя на лыжах. К его лыжам привязана веревка, которая перекинута через плечи санитара. По сигналу первые пары продвигаются к разворотному флажку, огибают его и возвращаются к линии старта – финиша. Пара, первой выполнившая задание, получает 1 очко, вторая пара очков не получает. Затем на старт приглашаются вторые пары и.т.д. Когда все пары по одному разу пройдут дистанцию, подводятся итоги игры, и она продолжается, но участники меняются ролями. Игра проводится не менее 4 раз, чтобы каждый из игроков мог побывать в роли пострадавшего сидя и лежа и в роли санитара по 2 раза. Кроме того, засекается время выполнения задания каждой парой в каждом заезде.

Правила игры

1. Если пострадавший упадет с лыж, то он должен принять исходное положение в месте падения, а пара – продолжить продвижение к финишу.

2. Исходное положение пострадавшего оговаривается заранее. Менять положение во время перевозки нельзя.

3. Все пары должны быть либо однополыми, либо смешанными. Во втором случае в качестве санитара или пострадавшего во всех командах должны быть дети одного пола: например, в роли пострадавших во всех командах – девочки.

Подведение итогов. Определяется как лучшая команда, так и лучшая пара лыжников по количеству победных очков и наименьшей сумме затраченного времени во всех заездах. Если пары девочек соревнуются отдельно от мальчиков, то и победители определяются отдельно среди мальчиков и среди девочек.

Методические указания. Игра может быть изменена по усмотрению учителя: увеличены дистанция, подъем или спуск на пути, оговорено преодоление дистанции «змейкой» и т.п. Дети проявляют большую заинтересованность, когда заезды проводятся на время, а пары являются постоянными. В этом случае у них есть возможность сравнить свои результаты, найти ошибки, исправить их и убедиться в эффективности проделанной работы. Педагог учит школьников четко называть допущенные ошибки, находить оптимальные решения для улучшения результатов и оказания помощи в конкретной ситуации. Можно предложить им самостоятельно разработать способы транспортировки при оказании помощи пострадавшемувразличныхположениях,варианты использования дополнительного подручного материала. Учитель должен содействовать формированию у детей заинтересованности в совместных действиях, умения бороться за победу в личном и командном первенстве, объяснять, как важно развивать быстроту, координацию движений и чувство равновесия, и учить применять эти качества при транспортировке пострадавшего; следует привести

примеры того, в каких жизненных ситуациях эти качества могут пригодиться. Необходимо следить за соблюдением порядка в коллективе.

***Встречные эстафеты парами***

Место проведения: ровная снежная площадка размером 50×100 м, на которой проложены лыжни для каждой команды, расстояние между линиями старта и финиша – от 30 до 70 м в зависимости от содержания эстафеты и уровня подготовленности учащихся.

Инвентарь: по 2 комплекта лыж и по 2 пары лыжных палок на команду; секундомер; флажки для разметки дистанции.

Содержание и ход игры Формируется судейская бригада: судья на линиях, судьи на дистанции, судья-секретарь и др. Класс делится на две или три команды с четным количеством пар в каждой. Например, если в командах по четыре пары, то первая и третья располагаются на одной стороне площадки, а вторая и четвертая – на другой напротив своей команды. Если участвуют три команды, то одна из них по очереди выступает в роли судей. На старт приглашаются первые пары в следующем порядке: первый номер в одной руке держит свои две палки за середину, а другой удерживает палки партнера за петли. Второй номер держит свои палки у колец. По сигналу учителя первые пары начинают быстро продвигаться ко вторым. Как только лыжи буксируемого пересекут линию старта, первая пара снимает лыжи, а вторая пара надевает их, принимает исходное положение и быстро продвигается к третьей и т.д. Как только участники первой пары получат назад свои лыжи, они поднимают руку и громко говорят: «Есть!».

Подводятся итоги первого этапа состязаний, в парах лыжники меняются ролями, и игра повторяется еще несколько раз.

Правила игры

1. Нельзя начинать гонку до сигнала учителя или судьи на старте.

2. Ведомый лыжник не должен помогать ведущему лыжнику; лыжи пострадавшего скользят пассивно.

3. Ведомый лыжник может выполнять любые движения для удержания равновесия: приседать, переносить вес тела на одну ногу и т.п.

4. Если ведомый лыжник упал на трассе, то он должен быстро подняться, а пара – продолжить движение с места падения.

Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков.

Методические указания. Учитель акцентирует внимание детей на контроле качества двигательных действий при оказании помощи пострадавшему в быстром темпе, а также на воспитании взаимопомощи, корректного отношения друг к другу. Главное – необходимо объяснить, как важно уметь правильно перевозить пострадавшего, чтобы не нанести ему вред.

***Вдвоем с горки***

Место проведения: горка на пришкольном участке со склоном высотой не менее 1,5 м, длиной 15–25 м и шириной не менее 15 м. На горке флажками отмечают линию старта, а внизу – линию финиша.

Инвентарь: лыжи для каждого ученика; флажки для разметки дистанции.

Содержание и ход игры. Назначаются судьи на старте и на трассе. У судьи на финише – секундомер, у секретаря – протоколы и карандаши. Затем класс делится на две–три команды с четным числом участников. Игра проводится в несколько туров. В каждом туре все пары должны по 2 раза выполнить спуск, чтобы каждый участник побывал в роли ведущего и ведомого. На старте у первого номера в руках палки, а у второго лыжи находятся между лыжами первого, и он держится за пояс первого двумя руками. По сигналу учителя или судьи на старте первый номер, отталкиваясь палками, спускаясь вниз, везет второго. Как только линию финиша пересечет второй номер, дистанция считается пройденной, и судья на финише засекает время. Затем лыжники меняются ролями. Результаты двух спусков каждой пары суммируются. После двукратного прохождения спуска всеми участниками подводятся итоги первого тура, и игра повторяется.

Правила игры

1. На протяжении всего спуска парам нельзя разрываться.

2. Если один игрок из пары или оба участника упадут, спуск продолжается с места падения, а пара получает штрафное очко.

3. Спуск должен быть выполнен в отмеченном флажками коридоре. За сбитый флажок начисляется штрафное очко.

Подведение итогов. Побеждает команда, которая затратила меньше времени и получила меньше штрафных очков. Можно определить лучшую пару в личном первенстве.

Методические указания. Если ширина площадки позволяет, то спускаться могут сразу две или три пары. Судьи могут быть назначены сразу на всю игру или меняться после каждого тура. Если судьи меняются ролями с участниками состязаний, то игра должна быть организована так, чтобы у каждой пары было одинаковое количество спусков. В этом случае целесообразно проводить первенство на лучшую пару.

Задачи игры:

– формирование умения сознательно контролировать движения для лучшего усваивания более сложных двигательных задач;

– развитие равновесия и координации действий;

– воспитание у детей чувства сопереживания в стремлении правильно выполнить спуск и не подвести при этом своего партнера и команду.

***Спуск дуэтом***

Место проведения: горка со склоном длиной 15–25 м, шириной не менее 10 м и высотой до 1,5 м. На горке флажками размечают линию старта, а внизу под горкой – линию финиша.

Инвентарь: лыжи для каждой пары учащихся или по 2–3 пары для каждой команды; флажки для разметки линий старта и финиша.

Содержание и ход игры: Учащиеся делятся на две команды с четным количеством участников в каждой. Если класс большой, то девочки и мальчики образуют по две команды, внутри которых дети распределяются по парам по собственному желанию или по распоряжению учителя. На старте первый номер принимает положение упора присев или упора стоя на коленях на лыжах, а второй стоит сзади, одной ногой наступив на лыжу первого. По сигналу второй номер, оттолкнувшись одной ногой, придает лыжам первоначальную скорость и встает на них обеими ногами, после чего пара совершает спуск. Как только участник

пересечет линию финиша, спуск считается выполненным. При повторном спуске учащиеся в парах меняются ролями. Если лыжники пересекли линию финиша дважды без нарушения правил, они получают 10 баллов. Игра повторяется два или четыре раза, затем подводятся общие итоги.

Правила игры

1. Первый номер во время спуска не должен касаться снега ни одной частью тела. 2. Второй номер должен встать на лыжи до пересечения ими линии старта.

3. Расстояние для разбега должно быть оговорено, а дистанция размечена заранее. 4. Если лыжники не пересекли линию финиша и остановились, то второй номер, отталкиваясь одной ногой, помогает паре продвигаться к линии финиша.

5. В парах участники обязательно должны меняться ролями. За каждое нарушение правил № 1–5 команда лишается 1 балла.

6. Если при спуске произошло падение, пара лишается 5 баллов.

Подведение итогов. Максимальное количество баллов может быть иным. Определяется как лучшая команда, так и лучшая пара лыжников по количеству набранных баллов отдельно среди мальчиков и девочек. Пары могут быть и смешанными – это условие оговаривается заранее.

Методические указания. До начала проведения спуска на результат следует дать возможность учащимся выполнить спуск не менее 2 раз, чтобы оба лыжника в паре могли попробовать себя и в той, и в другой роли, проанализировать возможные ошибки, уточнить рисунок передвижения, а судьи – уточнить свои права и обязанности. При повторном проведении игры пары определяет учитель или пары формируются по жребию. Педагог учит детей четко называть

свои ошибки и ошибки партнера, уважать мнение партнера и судей, находить оптимальные решения для улучшения результатов. На последующих занятиях можно проводить спуск на время и на технику, чтобы сравнить результаты. Необходимо формировать у школьников привычку ответственно относиться к выполнению задания, корректно вести диалог при анализе игры и разборе ошибок; проявлять взаимопомощь, уважительно относиться друг к другу.

***Спуск тройками***

Место проведения: горка высотой до 1,5 м с пологим спуском длиной 15–25 м и шириной не менее 10 м, на которой обозначается линия старта, а внизу – линия финиша.

Инвентарь: по 3 пары лыж и по 1 паре лыжных палок для каждой команды-тройки; 4 флажка для разметки; секундомер, протоколы.

Содержание и ход игры. Назначаются судьи: один – на старте и двое – на финише. Учащиеся делятся на команды-тройки, производится расчет по порядку. Каждый игрок в тройке запоминает свой номер. Заранее оговаривается, как и по какой стороне площадки команды будут возвращаться к линии старта. На старт приглашаются одна или две команды-тройки. Первые два участника, стоя боком друг к другу, берутся за руки под локти, удерживая палки свободной рукой. Третий игрок без палок, находясь сзади, держится за первых. По сигналу первые двое, передвигаясь на лыжах и отталкиваясь одной палкой, помогают спуститься третьему, который просто скользит вниз. Дистанция считается пройденной, когда лыжи третьего участника пересекут линию финиша. Как только все тройки выполнят спуск по одному разу, ее члены меняются ролями таким образом, чтобы каждый участник мог спуститься всеми возможными способами. После трех

спусков судьи меняются местами с участниками одной из команд и выполняют спуск, и так до тех пор, пока каждая из команд-троек не побывает в роли судей. Судьи на финише засекают время спуска и фиксируют его в протоколах. Каждая тройка должна выполнить по три спуска, чтобы каждый ученик успел побывать и в роли пассивного участника спуска, и в роли активного лыжника с левой и правой стороны. Время спуска и техника его выполнения оцениваются в баллах. Если не было допущено падения и грубой потери равновесия, команда получает 3 балла за один спуск.

Правила игры

1. Нельзя находиться на трассе во время спуска.

2. Игроки на дистанции не должны разрывать сцепление.

3. В случае потери палки одним из лыжников из результата команды вычитается один балл.

4. В случае падения команда должна в этом месте занять исходное положение и продолжить спуск, но при этом теряет все баллы за технику выполнения.

5. Если один из участников тройки потерял равновесие, но не упал, команда теряет 1 балл.

Подведение итогов. Выигрывает команда-тройка, которая затратила меньше времени на все спуски и набрала больше баллов.

Методические указания: Возможно формирование команд-троек как из мальчиков и девочек отдельно, так и смешанных и даже команд из 6 или 9 человек, если ширина склона позволяет одновременно спускаться двум или трем тройкам, по усмотрению учителя или по желанию учащихся. Если команды созданы из мальчиков и девочек отдельно, итоги подводятся также раздельно. При повторении игры на следующем занятии желательно сохранить прежний состав команд для сравнения результатов. До выполнения задания на результат нужно дать возможность каждой тройке выполнить несколько пробных спусков. После каждого спуска необходимо обсудить с учащимися ошибки и способы их исправления. Педагог должен воспитывать в детях стремление выполнять задание совместно, уважение к мнению товарищей, корректное отношение друг у другу, чувство взаимопомощи, учить четко излагать суть своих ошибок и ошибок партнеров, находить оптимальные решения для улучшения результатов.

***Стенка на стенку***

Место проведения: снежная площадка с элементами пересеченной местности (возвышения, препятствия, отсутствие лыжни и др.) размером 30×150 м. На трассе гонок отмечают флажками линии старта и финиша, расстояние между которыми – 30–100 м.

Инвентарь: по 3 пары лыж и по 1 паре лыжных палок для каждой тройки; флажки для разметки линий старта и финиша и всей трассы.

Содержание и ход игры: На линии старта располагаются две или три тройки игроков. Находящийся в середине участник без палок держится за пояс игроков, стоящих справа и слева от него, а они в одной руке держат палки, а другой держат его за пояс. По сигналу тройки, не разрывая сцепления, продвигаются к линии финиша. Как только последний участник забега пересечет линию финиша, судья на финише громко говорит: «Есть!» – и присуждает командам победные очки: при участии двух команд та, которая выполнит задание первой, получает 1 очко,

второй – очков не получает. При втором и третьем прохождении дистанции участники в тройках должны поменяться местами, чтобы каждый побывал в середине, слева и справа. Игра повторяется три раза, затем суммируются результаты всех попыток и подводятся общие итоги игры.

Правила игры:

1. Техника прохождения дистанции оценивается максимально 5 баллами.

2. Игроки на дистанции не должны разрывать сцепление. За каждое нарушение команда лишается 1 балла.

3. В случае падения следует продолжать движение с этого места, но команда теряет 3 балла.

4. Движение лыжников должно быть синхронным. За каждое нарушение команда теряет 1 балл.

5. Значительное нарушение равновесия, граничащее с падением, ведет к потере 1 или 2 баллов.

Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков и сохранила больше баллов за технику прохождения дистанции в сумме за три попытки. Если в команде 6 или 9 человек, то следует также отметить лучшую тройку участников.

Методические указания: Возможно формирование смешанных или однополых команд: мальчики соревнуются с мальчиками, а девочки – с девочками, – но с равным числом мальчиков и девочек, или по желанию учащихся. Перед проведением состязаний на результат нужно дать возможность командам опробовать дистанцию, а судьям – провести пробное судейство под руководством учителя. В этой игре акцент следует сделать на технике преодоления дистанции в связке. Одновременно фиксируется и время прохождения дистанции в каждой попытке.

Вариант 1. Победитель определяется по сумме набранных очков. Вариант 2. Победитель определяется по затраченному времени.

Судейская бригада формируется из двух троек с таким расчетом, чтобы в ходе игры ее можно было заменять двумя командами-тройками после подведения предварительных итогов. При такой организации судейства все участники игры получают навыки передвижения на лыжах, хорошую физическую нагрузку, а также опыт судейства и выставления оценок. Удобен такой подход и при недостатке инвентаря: в этом случае ученики обмениваются им между собой. Игра проводится на нескольких уроках. Можно оставить прежний состав троек или изменить его по усмотрению учителя, по желанию учащихся, увеличить и усложнить дистанцию, использовать различные виды сцепления в тройках: руки на плечах, под локти и т.п. При формировании навыка совместных действий при беге в сцеплении по пересеченной местности учителю следует акцентировать их внимание как на оказании помощи товарищу, так и на умении получать помощь в различных ситуациях, например в лыжном походе, когда один из участников похода, упав, сломал палки или ушиб руку, плечо, т.е. самостоятельно передвигаться не может. В воспитательных целях важно учить детей ответственно относиться к выполнению задания, корректно вести диалог при анализе совместных двигательных действий и разборе ошибок.

***В одной связке***

Место проведения: ровная снежная площадка размером 50×100 м, на которой проложены две лыжни. На расстоянии 80 м от линии старта устанавливают яркие разворотные флажки напротив каждой команды.

Инвентарь: лыжи для каждого участника команды-тройки и по 1 паре лыжных палок на команду; маленькие флажки для разметки дистанции и линии старта; яркий разворотный флажок с высоким древком для каждой команды. Содержание и ход игры. Назначаются или выбираются судьи на линии старта – финиша и на трассе. Будет лучше, если в судейской бригаде окажется 6 человек: тогда по ходу игры все команды смогут поочередно исполнять роль судей. Класс делится на четыре команды по 6 человек в каждой, в которых формируется по две тройки, либо на три команды-тройки в зависимости от количества учащихся. В командах производится расчет по порядку, и каждый запоминает свой номер. Первые тройки выстраиваются в колонну по одному, у каждой – по две лыжные палки, которые связывают первого лыжника со вторым и второго – с третьим. Порядок расположения игроков в тройках может быть любым, но он оговаривается заранее. По сигналу лыжники продвигаются к флажку, обходят его и возвращаются за линию старта – финиша, стараясь не уронить палки. Затем подводятся итоги забега первых троек, и на старт приглашаются следующие. Как только последняя тройка пересечет линию старта – финиша, судья на старте громко говорит: «Есть!». Подводятся итоги первого этапа прохождения дистанции, после чего участники меняются местами: второй встает на место первого, третий – на место второго, а первый – на место третьего. Игра повторяется два раза, чтобы каждый участник успел побывать во всех ролях, после чего подводятся общие итоги.

Правила игры

1. Начинать движение можно только после команды учителя (судьи). 2. На дистанции нельзя разрывать сцепление.

3. Лыжные шаги следует выполнять синхронно.

4. Максимальная оценка за технику – 10 баллов. Общее количество баллов, которые можно набрать, зависит от состава команд. Например, если в команде две тройки, то она может набрать максимум 60 баллов.

6. За каждую ошибку команда теряет 1 балл или больше в зависимости от ошибки, но это должно быть оговорено заранее.

Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше баллов. Методические указания. Следует заранее подготовить две лыжни. Перед проведением состязаний на результат нужно дать возможность командам опробовать дистанцию, а судьям – провести пробное судейство: уточнить свои обязанности, правила состязания, возможные ошибки. Если команды-тройки формируются из мальчиков и девочек отдельно, то и итоги подводятся тоже раздельно. Дети лучше выполняют различные двигательные задачи, если хорошо представляют, как можно применить полученные навыки в жизни. Для

этого тренер должен привести им примеры, где может пригодиться навык передвижения в связке.

В ходе игры следует акцентировать внимание учащихся на решении следующих задач:

– воспитание дисциплины, формирование привычки соблюдать правила, точно выполнять свои обязанности, подчинять личные интересы интересам коллектива;

– формирование умения контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.

***Гуськом*** ***на*** ***лыжах***

Место проведения: ровная снежная площадка размером 50×200 м, на которой проложены две лыжни длиной по 150 м. Место поворота отмечено флажком.

Инвентарь: по 4 пары лыж и по 5 лыжных палок на команду; флажки для разметки дистанции и для судей.

Содержание и ход игры. Класс делится на команды по 4 человека в каждой. На дистанцию приглашаются одновременно две команды, которые выстраиваются у линии старта в колонну по одному в связке с помощью лыжных палок: три лыжника удерживают в горизонтальном положении, соединяя первого с последним, как и в предыдущей игре. Первый и последний игроки в команде используют еще по одной палке для отталкивания. Судейская бригада, состоящая из четырех человек, и остальные игроки наблюдают за ходом

соревнования и техникой скольжения в связке. По сигналу лыжники продвигаются к флажку, обходят его и возвращаются за линию старта – финиша. Подводятся итоги первого забега, на старт приглашаются следующие команды, и т.д. Затем подводятся итоги первого тура, после чего участники команд меняются местами: первый встает на место четвертого, а все остальные передвигаются на одно место вперед. Игра повторяется еще три раза, чтобы каждый участник команды успел побывать во всех ролях.

Правила игры:

1. Во время прохождения дистанции нельзя разрывать сцепление между участниками.

2. Движение участников по лыжне должно быть синхронным. 3. Начинать передвижение следует только после сигнала.

4. Максимальная оценка прохождения дистанции – 10 баллов. Максимально возможное количество баллов за четыре заезда – 40.

5. За каждую техническую ошибку команда лишается баллов. Цена каждой ошибки оговаривается заранее.

Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше баллов. Методические указания. До проведения игры на результат команды должны

опробовать дистанцию, а судьи – попрактиковаться в судействе, уточнить правила. Задачи игры:

– обучение анализу синхронного движения в сцеплении по лыжне. Вначале предоставляется слово команде, которая выполняла задание, а затем судьям и остальным участникам игры. Для того чтобы повысить заинтересованность учащихся в успешном выполнении этой задачи и помочь им контролировать себя в условиях соревнований, учитель объявляет, что за те ошибки, которые игроки обнаружили сами, баллы не снимаются;

– воспитание сдержанности, внимания к словам других участников игры, чтобы не повторять уже сказанное.

***Спуск шеренгами***

Место проведения: снежная горка с пологим спуском на школьном стадионе или в парке с линией старта за 3–4 м до склона. Расстояние между линиями старта и финиша – 15–25 м, ширина – не менее 15 м.

Инвентарь: по 4 пары лыж и по 1 паре лыжных палок на каждую команду-четверку; 4 флажка для разметки линий старта и финиша; 8–10 флажков другого цвета для разметки дистанции трассы.

Содержание и ход игры. Класс делится на команды по четыре человека в каждой по желанию учащихся или по расчету. Команды могут формироваться из мальчиков и девочек отдельно или быть смешанными. Ученики располагаются произвольно вокруг спуска, размеченного флажками, наблюдают за спуском других команд и участвуют в обсуждении техники исполнения. На старте четыре участника берутся за руки, у крайних игроков в руках по палке. По сигналу команды выполняют три–четыре шага разбега и спускаются с горки, стараясь как можно быстрее пересечь линию финиша. Скорость спуска поддерживается крайними лыжниками с помощью палок.

Спуск считается выполненным, когда все четыре участника пересекут линию финиша, взявшись за руки. Затем подводятся итоги, после чего лыжники меняются местами: крайние встают в середину. Каждая команда выполняет по два или по четыре спуска.

Правила игры:

1. Во время спуска команд нельзя находиться на трассе.

2. Во время спуска в шеренге нельзя разрывать сцепление.

3. Если сцепление было разорвано, а затем восстановлено без остановки движения, команда лишается 1 балла.

4. Если при спуске было допущено грубое нарушение равновесия, но участник не упал, с команды также снимается 1 балл.

5. Если команда остановилась во время движения, она лишается 3 баллов.

6. Если на трассе спуска было разорвано сцепление, которое привело к падению хотя бы одного из игроков, команда теряет 10 баллов.

Подведение итогов. Побеждает команда, которая набрала больше баллов за два или четыре спуска. Максимальное число баллов за один спуск – 10.

Методические указания. Назначаются судьи: на старте, на финише и на трассе. Лучше, если обязанности судей команды-четверки будут выполнять по очереди. Однако этот способ лучше всего применять на втором занятии, когда все дети уже имеют достаточно четкое представление об особенностях спуска, возможных ошибках в технике выполнения задания и его оценивании.

На первом занятии вся игра может пройти как пробный вариант, тогда уже при повторном ее проведении это получится лучше.

Вначале дети тренируются в спуске по двое, затем – по трое и только потом – по четверо. До проведения соревнований на результат проводится пробный спуск, при котором проверяется состояние дистанции, уточняются обязанности судей, осуществляется пробное оценивание техники спуска. Учитель напоминает детям, что надо уважать решение судьи, нельзя вступать с ним в пререкания. Все спорные вопросы при анализе игры нужно решать сразу, но без оскорблений и ссор.

***Догонялки по кругу***

Место проведения: снежная площадка размером 200×200 м, на которой проложена лыжня по кругу диаметром 100–150 м, разделенная на четыре части, границы которых отмечены флажками.

Инвентарь: лыжи для каждого игрока; измерительная лента и флажки для разметки дистанции.

Содержание и ход игры. Класс делится на пять команд по 4 участника в каждой. Пятая команда выступает в роли судей. Первые номера выстраиваются на лыжне у флажков напротив своих команд. По сигналу лыжники начинают бег по кругу, стараясь догнать идущего впереди.

Участник, догнавший его, должен наступить на его лыжу и крикнуть: «Есть!». Лыжник, которому наступили на лыжу, выбывает из круга, и так до тех пор, пока не останется один лыжник. Игрок, выбывший первым, очков не получает, выбывший вторым получает 1 очко, третьим – 2 очка; победитель получает 3 очка. Затем стартуют вторые номера, и т.д.

Правила игры:

1. Нельзя начинать бег до сигнала тренера-преподавателя. 2. Нельзя сходить с лыжни и сокращать дистанцию.

Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков.

Методические указания. Если класс по количеству учащихся можно разделить только на три команды, то и круг делится на три части. В ожидании своей очереди дети не должны стоять. Можно предложить им свободно покататься на заранее определенной площадке. При большом количестве учащихся можно подготовить два круга и состязание проводить одновременно в двух местах. Лучше, если учитель сам будет формировать команды так, чтобы участники оказались равными по силам, иначе более слабые во время игры начнут протестовать. Такие ошибки надо устранять немедленно. Если команды смешанные, то на дистанцию одновременно должны выходить только девочки или только мальчики. Учитель вместе с детьми должен анализировать игровые ситуации, внимательно наблюдать за их поведением, стараясь использовать в интересах коллектива взаимное влияние учащихся друг на друга.