


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кесовогорская средняя общеобразовательная школа имени дважды  
Героя Советского Союза А.В. Алелюхина

Утверждено  
МБОУ Кесовогорская СОШ  
 О.В. Ляпова  
Приказ № 3 от 30.08.2021г.

**Программа**  
**дополнительного образования**  
**«Лыжные гонки»**  
(физкультурно-спортивной направленности)

Составитель программы: Бадялкина О.В.,  
педагог дополнительного образования

Педагог, реализующий программу: Бадялкина О.В.,  
педагог дополнительного образования

Возрастная категория детей: (10 -13 лет)  
Срок реализации программы: 1 год

пгт. Кесова Гора  
2021г.

## **Пояснительная записка**

**Лыжные гонки** - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься зимой на лыжах, а так же летом на лыжероллерах. Различные стили ходов на лыжах, основным ходом является классический и свободный стиль. Занятия лыжными гонками способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося.

Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

В системе физического воспитания лыжные гонки занимают главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Благодаря занятиям лыжным гонкам ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия лыжными гонками являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

### **Цель программы:**

- создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие учащихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

### **Задачи программы:**

- сформировать представления о виде спорта – лыжные гонки, его возникновении, развитии и многообразии его видов;
- содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- создать условия для развития волевых качеств;
- передать необходимые знания в области лыжных гонок.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» предназначена для обучающихся (10 -13 лет), рассчитана на 2 часа в неделю, 34 учебных недели, 68 часов в год (1 раз в неделю по 2 часа). Срок реализации программы – 1 год.

Формы организации двигательной деятельности:

1. групповые занятия
2. индивидуальные занятия

### **Результаты образовательной деятельности и способы проверки**

В целях формирования у учащихся интереса к физкультурно-спортивной деятельности, а также осуществления контроля за уровнем развития физических качеств, приобретенных умений и навыков, на протяжении всего учебного процесса с учащимися проводятся мероприятия (проведение тестирования, анкетирования, бесед, викторин, конкурсов, соревнований и др.) позволяющие им узнать, а самое главное оценить чему они научились, какие новые представления и возможности у них появились, насколько они стали сильнее, быстрее и выносливее.

В результате образовательной деятельности (по окончании полного курса обучения) учащиеся:

- Приобретают и совершенствуют навыки и умения различных видов техники лыжных гонок;
- Получают общую физическую подготовку, развивают быстроту, силу, ловкость,

выносливость и гибкость; Получают представления об образе здоровой жизни, Приобретают привычку к систематическим занятиям физической культуры. Приобретают умения предъявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

Основными результатами выполнения программных требований являются:

- состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы;
- выполнение нормативов ОФП и СФП

Формы подведения итогов реализации программы:

Соревнования; Сдача контрольных нормативов

### Календарный учебный график.

Дата начала учебных занятий – 01.09.2021

Дата окончания учебных занятий – 25.05.2022

Количество учебных недель – 34

### Тематическое планирование

1 раз в неделю по 2 часа

№	Разделы подготовки	Теория (час)	Практика (час)	Всего
1	Общая физическая подготовка	3	15	<b>18</b>
2	Специальная физическая подготовка	3	20	<b>23</b>
3	Техническая подготовка	-	21	<b>21</b>
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	<b>6</b>
5	Итого	9	59	<b>68</b>

### Календарно-тематический план

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Примечание
1			Введение. Инструктаж техники безопасности. История развития лыжных гонок ОФП. Выносливость.	
2			Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	

			ОФП. Выносливость	
3			Правила организации учебного занятия, нормы безопасного поведения. ОФП. Быстрота.	
4			Основы техники лыжных гонок (Передвижение на лыжах,специально-подготовительные упражнения)	
5			Техническая тренировка классическим ходом	
6			Равномерная тренировка классическим ходом	
7			Техническая тренировка классическим ходом ОФП	
8			Равномерная тренировка коньковым ходом	
9			Техническая тренировка коньковым ходом	
10			Равномерная тренировка классическим ходом	
11			Соревнования “Кубок города” Классическая гонка	
12			Техническая тренировка классическим ходом	
13			Равномерная тренировка коньковым ходом	
14			Техническая тренировка коньковым ходом	
15			Техническая тренировка классическим ходом	
16			Техническая тренировка классическим ходом	
17			Равномерная тренировка классическим ходом	
18			Техническая тренировка классическим ходом	
19			Равномерная тренировка ОФП	
20			Техническая тренировка коньковым ходом	
21			Равномерная тренировка классическим ходом	
22			Теория, Равномерная тренировка, Подготовка лыж	
23			Лыжный марафон “Синара” Дистанция 10км	
24			Равномерная тренировка, техника спусков	
25			Равномерная тренировка коньковым ходом	
26			Техническая тренировка коньковым ходом	
27			Техническая тренировка коньковым ходом	
28			Равномерная тренировка классическим ходом	
29			Игровая тренировка, СФП, ОФП	
30			Равномерная тренировка классическим ходом	
31			Техническая тренировка классическим ходом	
32			Равномерная тренировка коньковым ходом	
33			Игровая тренировка, ОФП	
34			Передвижения на лыжах коньковым ходом	
35			Передвижения на лыжах коньковым ходом	
36			Бег, СФП, Круговая тренировка	
37			Бег, СФП, Силовая подготовка	
38			Бег, СФП, Футбол, Силовая подготовка	
39			Бег, СФП, Вышибалы, Эстафеты, ОФП	
40			Передвижения на велосипеде	
41			Бег,СФП, Эстафеты, Подвижные игры	
42			Бег, СФП, Подвижные игры	
43			Бег, Многоскоки	
44			Передвижения на велосипеде	
45			Бег, СФП, беговые упражнения, эстафеты, ОФП	
46			Передвижение на велосипеде	
47			Бег, СФП, прыжки, футбол	
48			Бег, беговые упражнения, многоскоки.	
49			Соревнования: Контроль-переводные экзамены по	

			ОФП	
50			Теория. Передвижения на велосипеде, силовая подготовка	
51			Бег, СФП, беговые упражнения, прыжки, подвижные игры	
52			Бег, СФП, беговые упражнения, прыжки, подвижные игры	
53			Теория, Передвижения на велосипеде, ОФП	
54			Бег, прыжки, беговые упражнения, подвижные игры	
55			Бег, СФП, беговые упражнения, прыжки, подвижные игры	
56			Бег, СФП, беговые упражнения, прыжки, подвижные игры	
57			Теория, Передвижения на велосипеде, силовая подготовка	
58			Бег, СФП, беговые упражнения, прыжки, подвижные игры, эстафеты	
59			Бег, имитационные упражнения на месте, лыжероллеры, силовая подготовка	
60			Бег, СФП. Шаговая имитация по кругам. Комплекс силовых упражнений	
61			Кросс, СФП, Подвижные игры, эстафеты	
62			Имитационные упражнения на месте. Лыжероллеры, бег, силовая подготовка	
63			Кросс, СФП, беговые упражнения, прыжки, многоскоки, подвижные игры	
64			Разминка: бег, СФП. Круговая тренировка, подвижные игры	
65			Бег, СФП. Шаговая имитация по кругам. Комплекс силовых упражнений	
66			Соревнования “ Осенний кросс” разминка, заминка	
67			Бег, многоскоки, лыжероллеры	
68			Сдача нормативов ОФП, Подвижные игры	

## Содержание

### История развития лыжных гонок

**Лыжные гонки:** впервые стали проводиться на территории скандинавских стран во второй половине восемнадцатого века, ну а первое в *истории лыжных гонок* официальное первенство лыжных гонщиков состоялось в 1767 году, в Норвегии.

#### 1. «Общая физическая подготовка»

Общефизическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма, специальная – на развитие всех органов и систем применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики. Для общей физической подготовки используют в большей мере упражнения, оказывающие общее воздействие, а для специальной-строго направленные. С каждым годом обучения доля общефизической подготовки уменьшается а специальной увеличивается. Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие учащегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения

### **1.Общеразвивающие упражнения**

#### 1.1. Упражнения для рук и плечевого пояса:

Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

#### 1.2. Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения, приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

#### 1.3.Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища.

### **2. Упражнения для развития физических качеств**

Используются упражнения из других видов спорта: легкая атлетика, гимнастика спортивная, тяжелая атлетика, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры, гребля.

#### 2.1. Упражнения для развития выносливости:

Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс). Смешанное передвижение по пересеченной местности: чередование бега и ходьбы. Гребля. Плавание на средние и длинные дистанции. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс).

#### 2.2. Упражнения для развития силы:

2.2.1. Упражнения с отягощением собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусках; подтягивание на перекладине; переход из виса в упор на перекладине; приседание на одной и двух ногах; поднимание ног в положении лежа или в вися на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

2.2.2. Упражнения с внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях;

Вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

2.2.3. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

2.2.4. Упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

2.2.5. Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

#### 2.3. Упражнения для развития быстроты:

2.3.1. Бег на короткие дистанции 30-100 м. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега. Беговые упражнения спринтера: бег боком, приставным шагом; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени; «колесо».

2.3.2. Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр — баскетбол, волейбол, футбол и другие. Участие в товарищеских встречах.

Подвижные игры: эстафеты с мячом, с обручами, эстафеты пригибным шагом, «День и ночь», «Догонялки», «Вышибалы», «Знамя», «Лапта», «Чехарда», «Охотники и утки», «Прыгни-присядь», «Удочка» и т. д.

2.4. Упражнения для развития ловкости:

Челночный бег 3-4 x 10 м. Спортивные игры. Элементы акробатики. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями. Разнонаправленные движения руками и ногами. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Метание мячей.

2.5. Упражнения для развития гибкости:

Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.п.), с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги руками. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

2.6. Упражнения для развития равновесия:

Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре. То же на повышенной опоре. То же на неустойчивой (качающейся) опоре. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях; повороты на 180 и 360<sup>0</sup> на месте и в движении; наклоны и круговые вращения туловищем; кувырки вперед, назад, в стороны; то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180<sup>0</sup> в прыжке и другие упражнения вращательного характера.

2.7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях: вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, выпрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы. Прыжковые упражнения с отягощением. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с внешними отягощениями (набивными мячами, гантелями), а также с отягощением собственным весом.

## **2. «Специальная физическая подготовка»**

Специальная физическая подготовка (СФП) — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

В настоящее время одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи СФП. Поэтому в тренировке лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подьемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку наравне с другими упражнениями.

### **1. Передвижение на лыжах**

Классическим ходом по равнинной и пересеченной местности в разной интенсивности.

Коньковым ходом по равнинной и пересеченной местности в разной интенсивности.

## **2. Специально-подготовительные упражнения**

### **2.1. Передвижение на лыжероллерах:**

Классическим ходом по равнинной и пересеченной местности в разной интенсивности.

Коньковым ходом по равнинной и пересеченной местности в разной интенсивности.

### **2.2. Специальная ходьба, имитация:**

Специальная ходьба в подъем без палок и с палками.

Шаговая и прыжковая имитация попеременного двухшажного хода в подъемы различной крутизны.

Передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины.

### **2.3. Специально-силовые упражнения:**

#### **2.3.1. Упражнения на лыжах и лыжероллерах:**

-передвижение двухшажным попеременным ходом без палок;

-передвижение одновременным бесшажным ходом;

-передвижение попеременным бесшажным ходом;

-передвижение с буксировкой баллона весом 6 – 8 кг;

-продвижение вперед стоя на одной ноге на лыже или лыжероллерах –отталкиванием другой ногой.

2.3.2.Работа на специальном силовом тренажере: имитация лыжного одновременного бесшажного хода и имитация попеременной работы рук.

## **3. «Техническая подготовка»**

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Техника безопасности при занятиях лыжными гонками.

### **1.Обучение технике лыжных ходов**

#### **1.1. Обучение технике передвижения на лыжах классическими способами:**

-попеременный двухшажный ход;

-попеременный четырехшажный ход;

-переходы на одновременные ходы;

-одновременный бесшажный;

-одновременный одношажный (скоростной, затяжной);

-одновременный двухшажный ход;

-переходы на попеременные ходы.

#### **1.2. Обучение технике передвижения на лыжах коньковыми способами.**

-полуконьковый ход;

-коньковый ход без отталкивания палками: с махами руками, без махов руками;

-одновременный двухшажный (левосторонний, правосторонний, равнинный);

-одновременный одношажный коньковый ход;

-попеременный двухшажный коньковый ход;

- переходы на другие ходы.



## **2. Обучение способам передвижения на лыжах**

### **2.1. Обучение способам поворотов:**

Повороты на месте: поворот переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж; повороты махом направо и налево; поворот прыжком с опорой на палки, поворот прыжком без опоры на палки.

Повороты на спуске: переступанием, «плугом», «упором», на параллельных лыжах.

2.2. Обучение способам прохождения спусков: в основной стойке, в низкой стойке, в высокой стойке.

2.3. Обучение способам преодолению подъемов: ступающим шагом, беговым шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».

2.4. Обучение способам торможения при спусках: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», палками, падением.

2.5. Обучение способам преодоления неровностей: выкат, встречный склон, спад склона, бугор, уступ, впадина.

### **4.1. «Тактическая подготовка»**

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой. Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования с противником.

В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений. Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования,

спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности.

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

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тактическая подготовка:

- использование способов передвижения в зависимости от внешних условий;
- использование способов передвижения в зависимости от состояния лыжни, рельефа местности;
- распределение сил по дистанции;
- варианты смазки лыж.

### **4.2. «Психологическая подготовка»**

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

На этапах предварительной подготовки 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 условий 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.

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

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

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

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 и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности.

Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

### **Восстановительные мероприятия и медицинское обследование**

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

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на 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 закаляющего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксация и дыхательные упражнения.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Принципы, средства, методы спортивной тренировки**

#### **Принципы спортивной тренировки:**

- возрастная адекватность спортивной деятельности;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

#### **Средства спортивной тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

#### **Методы спортивной тренировки**

Общепедагогические:

-словесные (беседа, рассказ, объяснение); наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

## Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
2. Обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям спортом, приучение к игровой обстановке;
4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

### Оценочный материал

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м – юноши Бег 60 м - девушки (с)	5	15,3	10,8
		4	16,0	11,5
		3	16,8	12,2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	190	167
		4	175	155
		3	160	135
Выносливость	Бег 1000 м – юноши Бег 800 м - девушки (мин,с)	5	3.45	3.35
		4	4.25	3.45
		3	5.00	4.00
	Лыжи, классический стиль 5 км- юноши 3 км- девушки (мин,с)	5	21.00	15.20
		4	22.30	16.50
		3	24.00	18.20
	Лыжи, классический стиль 10 км- юноши 5 км- девушки (мин,с)	5	44.00	24.00
		4	47.00	26.00
		3	50.00	28.00
	Лыжи, свободный стиль 5 км - юноши 3 км –девушки (мин,с)	5	20.00	14.30
		4	21.30	16.00
		3	23.00	17.30
	Лыжи, свободный стиль 10 км - юноши 5 км –девушки (мин,с)	5	42.00	23.30
		4	45.00	25.30
		3	48.00	27.30
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

## Литература.

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1999
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б.Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
5. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
7. *Квашук П. В., Бакланов Л. Н., Левочкина О. Е.* Программа для ДЮСШ «Лыжные гонки» - М., 2005
8. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
10. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
11. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
13. *Поварницин АЛ.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
14. *Раменская Т.И.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
15. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
16. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
17. Журнал «Лыжный спорт» - [www.skisport.ru](http://www.skisport.ru)
18. Международная федерация лыжных видов спорта - [www.fis-ski.com/cross-country/](http://www.fis-ski.com/cross-country/)
19. Сайт Министерства спорта России: [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)
20. Сайт Федерации лыжных гонок России ([flgr.ru](http://flgr.ru));
21. Сайт Управления по физической культуре, спорту и туризму Тамбовской области ( "<http://sport.tmbreg.ru/>" )
22. Циклические виды спорта - [www.ski66.ru](http://www.ski66.ru)