**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа»**

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО «ДЮСШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_З.Нечетова

Приказ № от \_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г.

Принята решением педагогического совета

протокол №\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г

**Рабочая программа**

**по лыжным гонкам**

**«спортивно-оздоровительная группа»**

**2013-2014уч.год**

**Тренер - преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ»:**

**Некрасова Ольга Геннадьевна**

Возраст занимающихся:7-16лет

Количество занимающихся в группе: 15 человек

Количество часов в неделю: 6 часов

п.Прохоровка

Оглавление

Пояснительная записка …………………………………………. 2-5

Учебный план…………………………………………………….5

План график………………………………………………………6-7

1. Нормативная часть программы

1.1.Общие требования к организации учебно-тренировочной работы………………………………………………….. …….8-10

II. Методическая часть программы……………………………10

2.1. Организационно-методические указания на проведение учебно-тренировочных занятий и контрольных испытаний…………10-11

2.2. Периоды годового плана учебно-тренировочных занятий…11-14

3. Программный материл

3.1. Практическая подготовка для спортивно-оздоровительных групп………………………………………………………………14-15

4. Теоретическая подготовка………………………………………15-16

5. Контрольно-переводные требования ………………………………16-19

6. Воспитательная работа и психологическая подготовка …………19-29

7. Медико-биологический контроль, врачебно-педагогический контроль………………………………… …………………………….29-31

8. Восстановительные средства и мероприятия ……………………31-32

Оглавление ……………………………………………………………1

Методическая литература…………………………………………….33

**Пояснительная записка.**

## Дополнительная образовательная программа для МБУ ДО «ДЮСШ» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03 "Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования), санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)", методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, программ по видам спорта.

*П.В.Квашук, Н.Н.Кленин.* Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по лыжным гонкам специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2004

*Г.П.Марков.* Справочник: лыжные гонки. М.: ФиС,1985

*Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР.* Лыжное двоеборье. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: 1984

*В.И.Лях.* Комплексная программа физического воспитания учащихся I - IV классов общеобразовательной школы. 1992

*В.И.Лях.* Комплексная программа физического воспитания учащихся IV - IX классов общеобразовательной школы. 1992

*В.И.Лях.* Комплексная программа физического воспитания учащихся IX - XI классов общеобразовательной школы. 1992

*И.Ф.Зоркин.* Таблица оценки результатов в лыжных гонках. Москва, 1959

*В.Ф.Пономарев.* Мой друг – бег. Киров: Волго-вятское издательство, 1988

*В.М.Маракуев, М.Н.Сильвестрова.* Таблицы оценки результатов соревнований по лыжным гонкам. Москва, 1969

*К.Н.Спиридонов.* Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках. М.: ФиС, 1986

*В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова.* Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М.: 1995

## *Е.Н.Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И.Туркунов.* Программы. Физическое воспитание

Периодический журнал Физкультура в школе за 2007 год.

## Программа содержит рекомендации по содержанию, построению и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки.

## Программный материал объединен в систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки – организация содержательного досуга средствами спорта, систематические занятия спортом, направленные на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привитие навыка гигиены и самоконтроля;

- учебно-тренировочный этап – повышение уровня физического развития, общей физической и специальной подготовленности, выполнение нормативов, в виде спорта исходя из индивидуальных особенностей занимающихся, профилактика вредных привычек и правонарушений;

## - содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся (на всех этапах);

## - подготовка спортсменов – разрядников для команд различного масштаба (на всех этапах);

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

- подготовка инструкторов и судей в избранном виде спорта.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: теоретические и практические групповые учебно-тренировочные занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу соревнованиями, инструкторская и судейская практика.

**Основные показатели выполнения программных требований**

**На спортивно оздоровительном этапе:**

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**Ожидаемые результаты:**

1. Освоение детьми преподаваемого предмета;

- сохранение и укрепление здоровья; освоение разнообразных умений и навыков;

* практические достижения учащихся и участие в различных соревнованиях и конкурсах;
* усвоение основных элементов в избранном виде спорта;
* самостоятельная работа учащихся, самосовершенствование.

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

* сохранность контингента занимающихся;
* дальнейшее вовлечение в систематические занятия всех желающих детей, подростков и молодежи;
* активность детей в учебном процессе;
* количество детей, выбравших дело или профессию, связанную с физической культурой и спортом.

1. Детские достижения

* удовлетворённость учащихся от собственных достижений;
* объективность самооценки;
* повышение спортивного мастерства, результаты участия в различных соревнованиях, разряды и награды.

1. Нравственное развитие личности

* доброжелательная атмосфера в коллективе, дружба, отсутствие актов насилия и гуманное отношение друг к другу;
* традиции клуба и общая деятельность коллектива;
* приобщение к культурным ценностям.

**Спортсмен должен уметь:**

-владеть техникой попеременных ходов.

- одновременных ходов.

- коньковых ходов.

-владеть техникой преодоления подъемов и спусков.

**Спортсмен должен знать:**

Правила соревнований, способы подбора смазки, основы тактических действий, правила выбора и установки инвентаря, основы методик обучения техники ходов и основы методики тренировок.

**Учебно-тематический план.**

Тематическое планирование представлено учебными планами по лыжным гонкам с разбивкой количества часов по этому виду спорта с указанием количества часов на теоретические занятия и практические занятия, которые включают темы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные испытания и участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

**Содержание дополнительной образовательной программы.**

Содержание дополнительной образовательной программы включает в себя учебно-методическое пособие по лыжным гонкам. В пособии раскрываются вопросы истории, теории и методики. В содержание программы входит также годовое планирование по лыжным гонкам, где указан весь проходимый материал по теории и практике.

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

Для методического обеспечения программы имеются учебные пособия и литература по лыжным гонкам. Для проведения воспитательных мероприятий и соревнований используется музыкальный центр.

**Материально – техническое обеспечение**

Для проведения занятий по лыжным гонкам используется: лыжи – 20 пар, крепления- 20 комплектов, ботинки лыжные – 20 пар, мазь лыжная – 20 упаковок, парафины лыжные – 5 упаковок, утюг электрический – 1 штук, лыжероллеры – 0 пар, зал спортивных игр (208,2 кв.м).

При подведении результатов обучения применяются такие формы, как контрольные испытания, соревнования, награждение лучших спортсменов-выпускников, поощрение стипендией главы районной администрации.

**Учебный план муниципального учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской**

**спортивной школы» по лыжным гонкам**

**на 2014 – 2015 год (46 учебных недель - в условиях спортивной школы + 6 недель по индивидуальным планам в период активного отдыха)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **СОЗ ( 7-9 лет)** | **СОЗ ( 10-17 лет)** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 216 | 193 |
| 2. | Специальная физическая подготовка, тактическая | 65 | 40 |
| 3. | Техническая подготовка | 12 | 60 |
| 4. | Приемные и переводные нормативы | 2 | 2 |
| 5. | Теоретическая подготовка | 17 | 17 |
| 6 | Общее количество часов | 312 | 312 |

**План – график**

распределения учебного материала по **лыжным гонкам**

СОЗ ( 7-9 лет) 2014-2015 уч. год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание материала** | **Занятий/**  **месяц** | **13**  **9** | **12**  **10** | **13**  **11** | **14**  **12** | **13**  **1** | **12**  **2** | **14**  **3** | **12**  **4** | **13**  **5** | **14**  **6** | **12**  **7** | **14**  **8** |
| **1.** | **ПРАКТИКА количество часов** |  | **ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | ***Общая физическая подготовка*** | 216 | 20 | 18 | 19 | 18 | 15 | 14 | 18 | 17 | 18 | 21 | 18 | 21 |
|  | Комплексы общеразвивающихся упр. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег с равномерной и переменной интенсивностью |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Спортивные игры / футбол, баскетбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Эстафеты и прыжковые упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения для развития скоростных и силовых качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Развитие быстроты и координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Развитие выносливости /циклические упраж./ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | ***Специальная физическая подготовка*** | 65 | 4 | 5 | 6 | 5 | 2 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 7 | 7 |
|  | Кроссовая подготовка, ходьба. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Имитация лыжных ходов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Передвижение на лыжероллерах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Спецупражнения на развитие волевых качеств. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексы спецупражн. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3 | ***Техническая подготовка*** | 12 |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |
|  | Обучение технике классических лыжных ходов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Спецупражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обучение поворотам на месте и в движении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обучение основным элементам конькового хода |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.4. | ***Контрольные упражнения и соревнования*** | 2 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 2 | Теоритическая подготовка | 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.  Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах |  | **1** | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  | **1** |  |  |
|  | Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. |  |  |  |  | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Основы техники способов передвижения на лыжах |  |  |  |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  |  |  |
|  | Правила соревнований по лыжным гонкам |  |  |  |  |  | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |
|  | Основные средства восстановления |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |
|  | Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |
|  | Всего часов | **312** | **26** | **24** | **26** | **28** | **26** | **24** | **28** | **24** | **26** | **28** | **24** | **28** |

**План – график**

распределения учебного материала по **лыжным гонкам**

СОЗ (10-17 лет) 2014 -2015 уч. год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание материала** | **месяц** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1.** | **ПРАКТИКА** | **Заня**  **-тий** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | ***Общая физическая подготовка/ч*** | 193 | 20 | 19 | 16 | 9 | 7 | 5 | 12 | 18 | 21 | 23 | 19 | 24 |
|  | Комплексы общеразвивающихся упр. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег с равномерной и переменной интенсивностью |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Спортивные игры / футбол, баскетбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Эстафеты и прыжковые упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения для развития скоростных и силовых качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Развитие быстроты и координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Развитие выносливости /циклические упраж./ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | ***Специальная физическая подготовка/ч*** | 40 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | Кроссовая подготовка, ходьба. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Имитация лыжных ходов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Передвижение на лыжероллерах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Спецупражнения на развитие волевых качеств. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексы спецупражн. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3 | ***Техническая подготовка/ч*** | 60 |  |  | 4 | 13 | 15 | 15 | 13 |  |  |  |  |  |
|  | Обучение технике классических лыжных ходов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Спецупражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обучение поворотам на месте и в движении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обучение основным элементам конькового хода |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.4 | ***Контрольные упражнения и соревнования/ч*** | 2 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |
|  | 3-6 соревнований по ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3-6 соревнований по лыжным гонкам |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Теоритическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. |  | **1** |  | **1** | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  |
|  | Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закали-вание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах |  | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. |  |  |  | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Основы техники способов передвижения на лыжах |  |  |  |  | **1** | **1** | **1** | **1** |  | **1** |  |  |  |
|  | Правила соревнований по лыжным гонкам |  |  |  |  | **1** |  | **1** |  |  |  |  |  |  |
|  | Основные средства восстановления |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |
|  | Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |
|  | ВСЕГО часов | **312** | **26** | **24** | **26** | **28** | **26** | **24** | **28** | **24** | **26** | **28** | **24** | **28** |

**I. Нормативная часть программы**

В настоящей программе выделен один их четырех этапов спортивной подготовки –это спортивно-оздоровительный этап (СО),(остальные этапы- это этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ), этап спортивного совершенствования (СС).

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в группах СО устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 7-21 лет.

**1.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы**

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического совета, директором спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп (табл. 1) положено научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.

5. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

Примерный учебный план для отделения лыжных гонок представлен в таблице 2.

При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Тренер-преподаватель имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять соотношение учебной нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП.

В группах СС распределение нагрузки по разделам ОФП, СФП, и ТП может изменяться в зависимости от специализации группы.

В группах СОГ распределение нагрузки по разделам ОФП, СФП, и ТП может изменяться в зависимости от состава группы.

Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%, на основании письменного заявления тренера-преподавателя и оформляется приказом директора ДЮСШ

Таблица 1

**Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Год  Обуч-я | Мин-ный  возраст для зачилления | Максим. число об-ся в группе | Максим. режим учебных часов в неделю | Го  Годовая нагрузка  (часов) | Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец учебного года |
| Спортивно-оздоровительный | весь период | 7-21 | 30 | 6 | 276+36 | Переводные нормативы по ОФП, СФП |
| Начальной подготовки | 1-2 год | 8-9 | 30 | 6 | 276+36 | Переводные нормативы по ОФП, СФП |
| 3 год | 11 | 30 | 9 | 468 | Переводные нормативы по ОФП, СФП |

Таблица 2

**II. Методическая часть программы**

**2.1. Организационно-методические указания на проведение учебно-тренировочных занятий и контрольных испытаний**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных лыжников. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности лыжника-гонщика в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Многолетняя подготовка спортсмена 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 оптимальных возрастных границах (табл.3).

**Возрастные границы этапов подготовки и границы зоны первых больших успехов в процессе многолетней тренировки лыжников гонщиков (лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивно-оздоровительный | Этап начальной подготовки | Этап учебно - тренировочный | Этап спортивного совершенствования |
| Весь период обучения | 8-11 | 12-17 | 18-21 |

1. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовке всех возрастных групп.
2. Оптимальное соотношения различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировке.
3. 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.
4. 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.
5. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всестороннее подготовленность неуклонно повышается лишь 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. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма - возраст от 8 до10 лет и после 14лет; анаэробные гликолитические возможности – возраст 15-17 лет, анаэробно лактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступает приблизительно на один год раньше.

В программе для каждой категории обучающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников гонщиков высокого класса.

Режим учебно - тренировочной работы и требования по физической и технической подготовки.

**2.2. Периоды годового плана учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочный процесс на отделении лыжных гонок планируется на основе изложенных в данной программе учебных материалов.

Программа предусматривает организацию и проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий по теоретическому и практическому разделам.

Годовой план учебно-тренировочных занятий состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

**2.2.1. Переходный период**

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Однако он не должен быть более 1.5-2 месяцев.

*Задачи переходного периода:*

1) сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;

2) обеспечить активный отдых занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;

3) устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. В то же время в этот период тренировочный процесс не должен прерываться: должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным макроциклом тренировки. Это позволит начать новый макроцикл тренировки с более высоких позиций, чем предыдущий.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка..

Если же спортсмен не получал достаточных нагрузок: недостаточно тренировался в подготовительном периоде, мало выступал в соревнованиях, то тренировка в переходном периоде строится как в подготовительном периоде, т.е. после соревновательного идет сразу подготовительный период следующего макроцикла.

В процессе многолетней тренировки юных лыжников необходимо учитывать закономерности физического развития детского организма, т.е. роста силы, выносливости, быстроты, координационных способностей и функциональных возможностей различных систем организма.

**2.2.2. Подготовительный период**

*Задачи подготовительного периода:*

1) приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика и т. д.);

2) дальнейшее развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технической подготовки лыжников;

3) дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, приобретения новых теоретических знаний;

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Первый из них должен быть продолжительным, чем второй, особенно у лыжников младшего возраста

На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

В ходе специально-подготовительного этапа соотношение общих и специальных средств подготовки изменяется до соотношения 30 к 70 %, а основными средствами подготовки служат специальные упражнения на снегу.

Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, однако не по всем параметрам, повышается прежде всего абсолютная интенсивность специально-подготовительных упражнений и участие в соревнованиях. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет обще-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объема нагрузок.

В период тренировки в спортивном лагере, когда проводятся двух-трех разовые тренировки в день большое значение имеет распределение направленности нагрузок. Основные занятия (одно в день), если они не направлены на развитие выносливости, должны проводиться на фоне восстановленной и повышенной работоспособности. Дополнительные занятия могут проходить на фоне неполного восстановления работоспособности.

Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер: в тренировочном дне (утром - малая, днем – большая, вечером - средняя), в тренировочной неделю (две волны: каждая из одного-трех дней со средней нагрузкой, одного – двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой). При планировании занятий в недельном цикле следует через 2-3 тренировочных дня включать день отдыха. В повторении недельных циклов (микроциклов), после двух недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной, или уменьшенной нагрузкой.

**2.2.3. Соревновательный период**

*Задачи соревновательного периода:*

1) дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

2) изучение, закрепление и совершенствование техники;

3) совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются учебно-тренировочные занятия приближенные к соревнованиям. Однако в отдельные дни недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости. В группах старшего возраста, при увеличении продолжительности соревновательного периода, необходимо в большей степени расширять объем средств общей подготовки путем включения промежуточных мезоциклов (три-шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода.

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях.

**3. Программный материал**

**3.1 Практическая подготовка для спортивно оздоровительных групп**

**Задачи и преимущественная направленность тренировки*:***

- укрепление здоровья;

- улучшение физического развития;

- приобретение разносторонней физической подготовленности;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

- воспитание черт спортивного характера;

- овладение основами техники передвижение на лыжах;

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

**1. Общая и специальная физическая подготовка.**

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

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

**2.Техническая подготовка*.***

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия пи одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении.

**3. Практические рекомендации по организации физической, технической, подготовки и оценке контрольных упражнений.**

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие предать учебно - тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно оздоровительных группах занимаются обучающиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей обучающихся

**4. Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах**

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеомагнитофонные записи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения. Учебный материал по теоретической подготовке в программе представлен по годам обучения.

**1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.**

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

**2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.**

Поведение на улице во время движений к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

**3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.**

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

**4. Основы техники способов передвижения на лыжах.**

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

**5. Правила соревнований по лыжным гонкам.**

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организованная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

**6. Основные средства восстановления.**

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановление.

**7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.**

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах.

**5. Контрольно-переводные требования**

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом легкоатлетов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и трех нормативов по специальной физической подготовке (СФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - *бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон, отжимание (девочки), подтягивание (юноши).*

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

1). **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием , служит минимальное время*.

2). **Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат.*

3). **Наклон вперед (см) (**для оценки активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов)**.** Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х вертикально укрепленных к скамейке линеек т.о., чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена верх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывается со знаком «+», если выше со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения. *Критерием служит лучший результат.*

4) **Подтягивание на перекладине (**для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса**)** выполняется из положения вис хватом сверху, руки прямые на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

5) **Бег 1000 метров** (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу.Время фиксируется с точнос­тью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время*.

6) **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (**для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц верхнего плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). Туловище и ноги составляют прямую линию (т.е. не прогибаясь в поясничном отделе и в тазобедренном, коленном суставах с опорой на носках ног). *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

Для оценки специальных физических качеств в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования используются три упражнения: прохождение на лыжах с ходу 100м, 500м, в группах НП прохождение на лыжах классикой 1000м, в группах УТ и СС прохождение на лыжах классикой 3000м (девушки) и 5000м (юноши).

Группы начальной подготовки (ОФП)

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнение | Группы юноши | | Группы девушки | |
| СОГ, НП-1 | СОГ, НП-1 | НП-2,НП-3 | НП-2,НП-3 |
| Бег 30 м/сек | 5.4 | 5.3 | 5.7 | 5.6 |
| Бег 60 м/сек |  |  |  |  |
| Бег 100 м/сек/800м-дев |  |  | 6,50 | 6.00 |
| Бег 1000 м/сек | 6.50 | 6,00 |  |  |
| Прыжок в длину с/м | 150 | 160 | 140 | 153 |
| Тройной прыжок с/м | 460 | 475 | 430 | 450 |
| Подтягивание кол-во (отжимание) | 4 | 5 | 3 | 8 |
| Лыжная гонка 3км классика |  |  |  |  |
| Лыжная гонка 5км классика |  |  |  |  |
| Лыжная гонка 10км классика |  |  |  |  |
| Лыжная гонка 3км конек |  |  |  |  |
| Лыжная гонка 5км конек |  |  |  |  |
| Лыжная гонка 10км конек |  |  |  |  |
| Прохождение с макс.скоростью 100м с хода(сек) | 24 | 23 | 25 | 24 |
| Прохождение с макс.скоростью 500м (сек) | 3.20 | 3.00 | 5.10 | 4.35 |
| Прохождение на лыжах 1000м (сек) | 6.40 | 5.24 | 8.50 | 8.00 |

СОГ, НП-1 - 5(ОФП)+3(СФП) Общий переводной норматив 16 баллов

за 8 упражнений.

НП-2, НП-3, УТГ-1,2,3,4,5 - 5(ОФП)+4(СФП) Общий переводной норматив 18 баллов

за 9 упражнений.

**Все упражнения оцениваются**

**Ниже нормы - 1 бал**

**Норма - 2 балла**

**Свыше нормы - 3 балла**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выполнение нормативов. | | | | | | |
| НП-1,СОГ | НП-2,НП-3 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | У'ГГ-4 | УТГ-5 |
| - | П-Ш юн. | I юн/ | III взр. | II взр. | II взр. | I взр. |
| 4  старта | 6  стартов | 7  стартов | 9  стартов | 13 стартов | 14  стартов | 15  стартов |

**6. Воспитательная работа и психологическая подготовка**

**6.1.Воспитательная работа**

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развития качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовки профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

Главной задачей в занятиях с лыжниками является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

**Методологические и методические принципы воспитания*:***

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2.Педагогические принципы воспитания:

* гуманистический характер;
* воспитание в процессе спортивной деятельности;
* индивидуальный подход;
* воспитание в коллективе и через коллектив;
* сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
* комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
* единство обучения и воспитания.

**Главные направления воспитательного процесса*:***

* государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
* нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
* профессиональные качества (волевые, физические);
* социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
* социально-правовое (воспитывает законопослушность);
* социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

**Основные задачи воспитания*:***

* мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
* приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
* преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
* развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде;
* формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера.

***Методы и формы*** воспитательной работы в ДЮСШ включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание. Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;

- информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;

- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);

- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами и т.д.;

- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;

- празднование дней защитников Отечества, дня Победы, посещение воинских частей;

- показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;

- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей;

-квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д. Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начало спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий с юными лыжниками важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными лыхниками задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

**6.2.Психологическая подготовка**

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психологического состояния в устойчивый -свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во- вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

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) средства –* лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

*2.Комплексные средства –* 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, психологические тренинги.

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 тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

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

В настоящее время тренеры и спортсмены нередко стали решать психологические задачи сами, руководствуясь различными источниками информации.

Для создания преставления о некоторых направлениях психологической подготовки приводим рекомендации известного американского психолога доктора А. Голдберга, который рекомендует разбивать средства психологической подготовки на цель последовательных шагов, выполняя которые спортсмен постепенно учится максимизировать свой психофизический потенциал, а тренер повышает эффективность своей деятельности.

Рекомендации А. Голдберга

о некоторых направлениях психологической подготовки

*Шаг первый*

***Начинайте психологическое воздействие с первого занятия.***

**Обучение методом психологического воздействия не должно быть связано с кризисными ситуациями. Учите постоянно своих атлетов концентрироваться и отвлекаться от посторонних воздействий, а также избегать ошибок и преодолевать возможное напряжение.**

***Шаг второй***

*Научите атлетов концентрироваться.*

Концентрация – основа предварительного обучения, способность фокусировать свое внимание на наиболее важных вещах и не замечать все остальное. Обучайте, объясняя два последовательных действия: фокусировать свое внимание на чем-нибудь определенном, а затем спокойно вернитесь в исходное состояние.

***Шаг третий***

*Не обвиняйте спортсменов в отсутствии концентрации.*

Каждый атлет концентрируется перед выполнением какого-либо действия. Проблема в том – *как?* Если ваш спортсмен выполняет движение не достаточно эффективно, то, возможно, он концентрируется не на тех вещах. Не говорите атлету: «Концентрируйся», а укажите точно на что он должен обратить внимание.

***Шаг четвертый***

*Практикуйте концентрацию ежедневно.*

Учите ваших атлетов в процессе занятий концентрировать свое внимание и возвращаться в исходное состояние. Постоянное повторение поможет овладеть этой возможностью.

***Шаг пятый***

*Учите пониманию взаимосвязей умственных и физических действий.*

Помогите атлетам понять, что различие в лучшем и худшем исполнения движения прежде всего определяются собственным программированием действия и мыслями о нем.

Команды мозга определяют действия мышц и их координацию, расслабление и скорость сокращения.

***Шаг шестой***

*Учите* *различию между практикой и возможной реализацией мысленных команд.*

При хорошо выполненном движении атлет не думает о нем, аавтоматически реализует свои усилия. При нечетком выполнении спортсмен сомневается, слишком много думает *как* выполнить движение, анализирует, оценивает и действует слишком зажато.

***Шаг седьмой***

*На занятиях напоминайте спортсмену, что он подготовлен к работе, должен расслабиться и выполнять упражнение.*

Для достижения этой цели вы ставите перед спортсменом одну или две задачи для концентрации, не более. Сужая поле концентрации, спортсмен имеет больше шансов выполнять движение автоматически.

***Шаг восьмой***

*Будьте осторожны с собственными приказами: «Ты должен, ты обязан и т.д.»*

Такой саморазговор может приводить к излишнему напряжению.

***Шаг девятый***

*Преподайте две главные причины стресса.*

Мысли атлета о соревновании, результате, болельщиках не приводят к успеху. Так же не вспоминать прошедшие соревнования, поражения и победы, уровень подготовленности соперников, родителей, условия соревнований и т.д.

***Шаг десятый***

*Учите спортсмена концентрироваться на одном, на том, что он способен контролировать.*

Вы должны всегда учить атлета концентрироваться только на возможных контролируемых действиях.

***Шаг одиннадцатый***

*Учите спортсмена думать конкретно по правилу «здесь и сейчас».*

Легче управлять стрессом и избежать психологической перегрузки, если вы конкретно мыслите о настоящей ситуации. Отрицательные воспоминания о поражениях, а также предвкушение предстоящих побед не принесут психологической устойчивости. Опора на собственную силу и скорость, а также контроль непосредственно «сейчас и здесь».

***Шаг двенадцатый***

*Учите спортсмена контролировать свое зрение и слух.*

Учите спортсмена видеть только, что позволяет ему быть спокойным и уверенным, слушать только то, что не тревожит. Если что-либо раздражает атлета, необходимо переключиться на что-нибудь нейтральное

***Шаг тринадцатый***

*Поощряйте определенные предсоревновательные ритуалы.*

Помогите спортсмену разработать несложные, удобные и компактные предсоревновательные ритуалы. Они помогут атлету не обращать внимания на раздражающие воздействия и избежать беспокойства, так как они знакомы ему и могут проводиться в любом месте соревнований.

***Шаг четырнадцатый***

*Поощряйте*  *желание спортсмена бороться с самим собой.*

Сосредоточение спортсмена на возможности превзойти соперника обычно ведет к отрицательному стрессу. Лучше концентрироваться на своих действиях, т.е. настраиваться на улучшении собственного результата и выступлении наилучшим образом.

***Шаг пятнадцатый***

*Помогайте спортсменам концентрировать свое внимание на том, что должно случиться.*

Обычно победители перед соревнованиями думают о том, что должно случиться, в то время как проигравшие боятся, как бы чего не случилось. Поощряйте спортсменов, если они меняют свои мысли, при размышлениях «что если…». Практикуйте совместный анализ того, как спортсмены готовились и что получили в результате.

**Рекомендации А. Голдберга**

**по привитию спортсменам адекватной самооценки**

Личные икомандные результаты напрямую зависятот того, как спортсмены оценивают лично себя. Ваши атлеты будут учиться быстрее, повышать спортивные результаты и иметь меньше проблем в тренировке, если вы поможете им более оценивать себя.

***Шаг первый***

*Уважайте спортсменов.*

Уважайте ваших атлетов, и они будут уважать вас. Если они вас уважают, они с удовольствием будут учиться у вас и достигать выдающихся результатов ради вас. Ругайте их только при достаточном основании- тогда они не будут бояться вас и полюбят спорт.

***Шаг второй***

*Избегайте сравнений.*

Слишком часто тренеры делают ошибку, сравнивая отлетов из одной и той же команды. Такие сравнения вызывают у спортсменов чувство недовольства и порождают не здоровую конкуренцию внутри команды. Если вы желаете сравнивать спортсменов, то лучше делать это на позитивном примере.

***Шаг третий***

*Осознавайте вашего атлета как личность.*

Если вы видите в своем спортсмене не только человека с определенными физическими задатками и если атлет знает, что вы заботитесь о нем как о человеке, он всегда вознаградит вас высокой мотивацией, старанием и хорошими результатами.

***Шаг четвертый***

*Не затрагивайте чувства собственного достоинства спортсмена при анализе результатов.*

Когда спортсмены снижают свои результаты или сильно проигрывают, они не становятся в меньшей степени людьми.Они нуждаются в поддержке. Если же тренер будет выражать негативные взгляды, в последующем спортсмены будут иметь неприятности в соревнованиях.

***Шаг пятый***

*Поощряйте спортсменов, не угрожайте им.*

Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены перешли на следующий уровень мастерства, призывайте их к успеху. Поощряйте их и дайте им понять, что вы верите в успех, это позволит им больше верить в себя. Угрозы потенциально уменьшают чувство собственного достоинства и настроят атлетов на неправильные отношения с вами.

***Шаг шестой***

*Знайте личные проблемы ваших спортсменов – это позволит вам развить лучшие отношения с ними.*

Когда ваши спортсмены приходят с личными проблемами на тренировку, не рассматривайте это как помеху к работе. Вместо этого используйте шанс, чтобы узнать спортсмена лучше и, возможно, помощь ему. Если вы сочувствуете их трудностям, то автоматически поднимаете их чувство собственного достоинства.

***Шаг седьмой***

*Обсуждайте.*

Будьте прямы, открыты и честны в ваших отношениях с атлетами. Дайте им понять, что вы знаете, что происходит. Если вы рассержены или расстроены поведением спортсмена, позвольте ему знать непосредственно. Не ожидайте, что они сами догадаются о вашем состоянии, обсудите непосредственно с ними, и они в будущем будут делать то же самое.

***Шаг восьмой***

*Слушайте.*

Способность слушать - основа взаимоотношений. Способ помочь атлету чувствовать себя лучше – слушать, когда он говорит о себе. Не планируйте, как ответить спортсмену, просто спокойно слушайте.

***Шаг девятый***

*Сопереживайте вместе с атлетом.*

Нет ничего более приятного, чем знание того, что человек, которого вы уважаете понимает вас. Сочувствуйте вашим спортсменам, кода они приходят к вам со своими проблемами. Смотрите на проблемы их глазами. Обсуждение с сочувствием – ключевой инструмент, чтобы поднять чувство собственного достоинства в ваших атлетах.

***Шаг десятый***

*Признание успехов.*

Признание успехов – тоже один из способов сильной мотивации. Каждый день давайте спортсменам понять, что вы постоянно оцениваете их. Даже простые фразы «хорошо сделаны», «удачно выполнено» или просто «приятно видеть тебя сегодня» - один из способов дать почувствовать спортсменам, что работать с вами приятно. Это все достаточно просто, но может по- новому повернуть тренировочный день спортсмена.

***Шаг одиннадцатый***

*Будьте положительны.*

Ничего хорошего не будет от вашего отрицательного отношения к различным вещам. Позитивная тренерская работа более эффективна, чем негативная. Принижение ваших атлетов не дает им возможности почувствовать себя хорошо, да и вам не прибавит хорошего отношения.

***Шаг двенадцатый***

*Не теряйтесь при ошибках. Исправляйте их конструктивно.*

Учите спортсменов, что ошибки и неудачи- необходимая часть процесса обучения, а не причина впадать в уныние и растерянность. Объясните им , что они имеют дело с проявлением риска, и не всегда это заканчивается благополучно. Просто объясните им, что они сами должны стараться избегать ошибок.

***Шаг тринадцатый***

*Хвалите спортсмена, критикуйте группу.*

Когда спортсмен совершил ошибку, не выводите его перед всей группой. Объясните всей группе возможные ошибки в этой ситуации без названия определенных имен, но если атлет действительно сделал что-либо хорошее, похвалите его перед строем. Если вам необходимо критиковать кого-либо, лучше сделать это в индивидуальной беседе.

***Шаг четырнадцатый***

*Имейте высокое чувство собственного достоинства.*

Если вы хотите, чтобы ваши атлеты имели высокое чувство собственного достоинства, убедитесь, что вы сами обладаете таким качеством. Это не означает, что вы должны относиться к спортсменам со снисхождением или панибратства. Вы всегда должны оставаться самим собой, и это будет лучим фактором вашей тренерской карьеры

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

**Общая психологическая подготовка к соревнованиям**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Содержание подготовки** | **Частные задачи** |
| 1. | Морально-этическое воспитание | Воспитание дисциплинированности и организованности |
| Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований. |
| 2. | Волевая подготовка | Преодоление пробелов в развитии волевых качеств |
| 3. | Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий | Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия |
| 4. | Совершенствование интеллектуальных качеств | Развитие аналитико – синтетического мышления и критичности ума |
| Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления |
| Развитие творческого мышления |
| 5. | Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки | Развитие интенсивности и устойчивости внимания |
| Развитие выдержки и самообладания |
| 6. | Настройка на выполнение соревновательной деятельности | Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к гонке |
| Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнования |
| 7. | Саморегуляция неблагоприятных психических состояний | Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния |

**Непосредственная психологическая подготовка**

**Конкретному соревнованию**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание подготовки** | **Частные задачи** |
| 1. | Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобилизации психофизического потенциала для достижения высокого результата | Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнованиях, особенно о противниках. |
| Уточнение данных о собственной готовности. |
| Определение цели и формирование мотивов участия в соревновании. |
| 2. | Совершенствование способности управлять своими действиями, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования | Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнованиях с использованием методов регуляции психического состояния и |
| моделирования будущего соревнования |
| Оптимизация способов настройки непосредственно перед стартом |
| 3. | Создание оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед гонкой и в ходе гонки | Устранение или ограничение всякого рода негативных влияний, на эмоциональное состояние спортсмена |
| Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно-психического напряжения, времени и места их применения |
| Определение наиболее целесообразных форм информирования спортсмена в ходе гонки |

Планом могут предусматриваться средства и методы решения частных задач, организационно- методические указания и их решению и сроки выполнения.

В примерном плане психологической подготовки не приводятся средства решения частных задач, так как их сложно обобщать и для каждого спортсмена они должны подбираться индивидуально с привлечением специалистов-психологов.

**7. ВРАЧЕБНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТОЛЬ**

7.1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТОЛЬ

Педагогический контроль используется в этапном и текущем обследованиях.

Как правило, в процессе педагогического контроля подготовленности лыжников-гонщиков регистрируются следующие показатели:

- время прохождения дистанции на контрольных тренировках и соревнованиях;

-время преодоления стандартных отрезков тренировочной или соревновательной дистанции на равнине и на подъемах известной крутизны (на лыжах, на лыжероллерах, в беге с имитацией);

- скорость бега, пульсовая, кислородная и энергетическая стоимость метра пути на стандартных отрезках дистанций;

- темп бега, длина шага и гармоничность хода, вычисляемая как отношение длины шага к частоте шагов, а также другие кинематические показатели;

- уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств.

**8.2. Медико-биологический контроль**

**1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.**

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

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

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

**2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.**

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной;

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;

- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации для контроля за повышением уровня тренированности применяется тест PWC170 . тест может быть проведен как с помощью велоэргометра, так и с помощью ступеньки.

## Примерная схема признаков утомлен6ия в процессе

## учебно-тренировочного занятия

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Признак | Небольшое утомление  (физиологическое) | Значительное утомление  (острое переутомление) | Резкое переутомление  (острое переутомление 2 степени) |
| 1. | Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение, синюшность |
| 2. | Потливость | Небольшая | Большая | Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей |
| 3. | Дыхание | Учащённое (до 20-26 дыханий в мин.) – на равнине и до 36 – на подъёме | Учащение (38-46 дыханий в мин.), поверхностное | Резкое (более 50-60 дыханий в мин.), учащённое, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием |
| 4. | Движение | Бодрая походка | Неуверенный шаг, лёгкие покачивания, отставания в марше | Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения |
| 5. | Общий вид | Обычный | Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи) | Измождённое выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадёт») |
| 6. | Внимание | Хорошее, безошибочное выполнение указаний | Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления | Замедленное, неправильное выполнение команд, воспринимается только громкая команда |
| 7. | Самочувствие | Никаких жалоб, кроме чувства лёгкой усталости | Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка | Жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота |
| 8. | Пульс, уд/мин | 110 - 150 | 160 – 180 | 180 – 200 и более |

1. **Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных хоккеистов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию хоккеистов. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных лыжников старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя: витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Из средств физио и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауны, локальные физиотерапевтические средства воздействия. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следуют широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия адаптации организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

**Методическая литература.**

*П.В.Квашук, Н.Н.Кленин.* Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по лыжным гонкам специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2004

*Г.П.Марков.* Справочник: лыжные гонки. М.: ФиС,1985

*Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР.* Лыжное двоеборье. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: 1984

*В.И.Лях.* Комплексная программа физического воспитания учащихся I - IV классов общеобразовательной школы. 1992

*В.И.Лях.* Комплексная программа физического воспитания учащихся IV - IX классов общеобразовательной школы. 1992

*В.И.Лях.* Комплексная программа физического воспитания учащихся IX - XI классов общеобразовательной школы. 1992

*И.Ф.Зоркин.* Таблица оценки результатов в лыжных гонках. Москва, 1959

*В.Ф.Пономарев.* Мой друг – бег. Киров: Волго-вятское издательство, 1988

*В.М.Маракуев, М.Н.Сильвестрова.* Таблицы оценки результатов соревнований по лыжным гонкам. Москва, 1969

*К.Н.Спиридонов.* Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках. М.: ФиС, 1986

*В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова.* Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М.: 1995

## *Е.Н.Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И.Туркунов.* Программы. Физическое воспитание

Периодический журнал Физкультура в школе за 2007 год.