

**Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа  
«Олимп» Спасского муниципального района  
Республики Татарстан**



Утверждаю

Директор МБУ «СПШ «Олимп»

И.М. Сагиров

Протокол заседания тренерского совета  
от «03 июня 2019» № 3

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Тренер: Бурумова Е.А.

# СОДЕРЖАНИЕ

---

<b>Пояснительная записка</b> .....	2 стр.
<b>1. Нормативная часть</b> .....	5 стр.
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки .....	5 стр.
1.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса .....	5 стр.
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности .....	7 стр.
1.4. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки и режим тренировочной работы .....	7 стр.
1.5. Медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку .....	9 стр.
1.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию .....	10 стр.
1.7. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) .....	10 стр.
<b>2. Методическая часть</b> .....	12 стр.
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований .....	12 стр.
2.2. Врачебно – педагогический контроль .....	15 стр.
2.3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки .....	15 стр.
2.3.1. Этап Начальной подготовки .....	15 стр.
2.3.2. Тренировочный этап (Этап спортивной специализации) .....	17 стр.
2.3.2.1. 1-2-й год обучения (период начальной специализации) .....	17 стр.
2.3.2.2. 3-5-й год обучения (углубленная спортивная специализация) .....	21 стр.
2.4. Психологическая подготовка .....	25 стр.
2.5. Восстановительные средства и мероприятия .....	27 стр.
2.6. Воспитательная работа .....	29 стр.
2.7. Инструкторская и судейская практика .....	33 стр.
<b>3. Система контроля и зачётные требования</b> .....	34 стр.
3.1. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно – технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля .....	34 стр.
3.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку .....	34 стр.
<b>4. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий</b> .....	36 стр.
4.1. Проект календарного плана соревнований Республики Татарстан .....	36 стр.
4.2. Проект календарного плана соревнований г. Бугульма .....	37 стр.
4.3. Проект календарного плана соревнований ДЮСШ .....	37 стр.
<b>Перечень информационного обеспечения</b> .....	37 стр.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа «Лыжные гонки» (далее Программа) составлена на основе Приказа Министерства спорта РФ №730 от 12.09.2013 г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г., Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Письма МОиН РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

В Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, распределение объёмов тренировочных нагрузок, участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно - обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации Программы.

## **Программа разработана с учётом:**

- федеральных государственных требований реализации дополнительных предпрофессиональных программ по виду спорта лыжные гонки;
- возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при занятиях лыжными гонками.

**Срок реализации Программы-8 лет.**

## **Этапы реализации Программы:**

1. Этап начальной подготовки:

- до одного года;
- свыше одного года,

Этап начальной подготовки (НП) – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально- этических и волевых качеств.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- период начальной специализации;
- период углубленной специализации.

*Тренировочный этап* (этап спортивной специализации) (ТЭ(СС))-спортивная подготовка с целью улучшения состояния здоровья, физического развития, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований Программы.

**Основными задачами реализации Программы** являются:

- 1) Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
- 2) Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
- 3) Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
- 4) Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Программа направлена на:**

- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - лыжные гонки;

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

**Основная функция Программы** - физическое воспитание.

**Вспомогательная функция Программы** – спортивная подготовка, физическое образование.

**Ожидаемые результаты:**

- укрепление здоровья;
- всестороннее развитие личности;
- выявление спортивно одарённых детей;
- профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

На обучение по Программе могут быть зачислены дети на основании индивидуального отбора лиц, имеющих способности в области физической культуры и спорта и не имеющих противопоказаний для занятий лыжным спортом.

Минимальный возраст для зачисления в группы, обучающихся по Программе 9 лет.

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

Лыжные гонки – вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть дистанцию на лыжах.

Основные виды лыжных гонок:

- Соревнования с раздельным стартом. При раздельном старте спортсмены стартуют с определённым интервалом и определённой последовательностью. Последовательность определяется жеребьёвкой или текущим положением спортсменов в рейтинге. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».
- Соревнования с общим стартом (масс - старт). При массстарте все спортсмены стартуют одновременно. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.
- Гонки преследования (персьют, дуатлон). Гонка преследования представляет собой совмещённые соревнования, состоящие из 2 этапов. При этом стартовое положение спортсмена на 2 этапе определяется по результатам 1 этапа. Гонка преследования с перерывом – персьют, без перерыва - дуатлон.
- Эстафеты. В эстафетах соревнуются команды, состоящие из 4-х (реже 3-х) спортсменов. Лыжные эстафеты состоят из 4 этапов (реже 3-х). Эстафета начинается с массстарта. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время участника на последнем этапе» минус «стартовое время участника первого этапа».
- Индивидуальный спринт. Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с массстартом.
- Командный спринт. Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые по очереди сменяют друг друга,

пробега 3-6 кругов трассы каждый. Командный спринт начинается с массстарта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 метров до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов.

Основные стили передвижения на лыжах — «классический стиль» и «свободный стиль».

## 1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Система многолетней тренировки в лыжных гонках, представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Каждая годовая тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, имеет свою ступень объёма и степень интенсивности циклических тренировочных средств. Программа поэтапной подготовки лыжника-гонщика определяет основные направления и условия подготовки на каждом этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с федеральными государственными требованиями спортивной подготовки.

### 1.1. Продолжительность этапов подготовки.

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах подготовки по виду спорта лыжные гонки (Таблица 1).

#### Продолжительность этапов подготовки.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап Начальной подготовки	3	9	15
Тренировочный этап (этап начальной специализации)	2	12	12 - 15
Тренировочный этап (этап углубленной специализации)	3	14	8 - 12

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 9 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость ГНП – 12 чел, максимальная – 15 чел. Длительность прохождения подготовки на этапе начальной подготовки – до 3 лет.

В тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 12 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость ТГ (тренировочных групп)-8 чел., максимальная -15 чел. Длительность прохождения подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет.

Перевод лица, проходящего подготовку (в том числе досрочно):

- в группу следующего года обучения;
- этапа подготовки;
- обучение по Программам спортивной подготовки

рекомендуется проводить в соответствии с решением тренерского совета на основании стажа занятий, результатов соревнований, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача.

Лицам, проходящим подготовку на указанных этапах подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе подготовки.

## 1.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса.

При осуществлении подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки лыжников по годам обучения.

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах подготовки по виду спорта лыжные гонки (Таблица 2).

Соотношение объёмов тренировочного процесса.

Таблица 2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап НП		Трен. этап (СС)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43 - 47	28 - 42
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28 - 32	28 - 42
Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18 - 22	23 - 27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5 - 7	5 - 7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3 - 4	5 - 6

## Учебный план учебно-тренировочных занятий (ч)

Таблица 3

№ п/п	Содержание занятий	Этап НП		Тренировочный Этап				
		Год обучения						
		I	II	I	II	III	IV	V
I.	Теоретическая подготовка	17	20	22	25	25	30	30
II.	Практическая подготовка							
1.	Общая физическая подготовка	176	259	266	336	343	310	300
2.	Специальная физическая подготовка	60	100	110	130	190	284	350
3.	Технико-тактическая подготовка	40	60	63	70	70	70	70
4.	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	11	17	27	27	38	68	98
III.	Углублённое медицинское обследование	4	4	4	8	8	8	11
IV.	Восстановительные мероприятия	-	-	20	20	30	30	45
V.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	12	20	20
VI.	Зачётные требования	4	8	8	8	12	12	12
<b>ИТОГО</b>		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественно развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в лыжных гонках.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Тактическая и теоретическая подготовка - это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его

определёнными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого – педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

### **1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.**

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки согласно Таблице 4.

#### Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Таблица 4

Виды соревнований	Этапы и годы подготовки			
	Этап НП		Трен. этап	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1 - 2	2 - 3	4 - 6	6 - 8
Отборочные	-	1 - 2	2 - 3	4 – 5
Основные	-	-	1 - 2	2 - 3

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учётом результата контрольных нормативов вносятся изменения в индивидуальные планы подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определённое место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные и главные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание более высокого места.

### **1.4. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки и режим тренировочной работы.**

Тренировочная работа проводится в соответствии утверждённого расписания ДЮСШ. Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-тренировочной работы в СШ является занятие продолжительностью 45 минут (1

академический час). Продолжительность одного тренировочного занятия указана в таблице 5.

Продолжительность одного тренировочного занятия.

Таблица 5

Этап подготовки	Максимальная продолжительность 1 учебного занятия в акад. часах	
	В учебные дни	в выходные дни и каникулярное время
Этап Начальной подготовки	2	3
Тренировочный этап	3	3

На этапах спортивной подготовки объем тренировочной нагрузки, в том числе количество и продолжительность занятий определяются в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки и Постановления Кабинета Министров Республики Татарстан № 678 от 24.08.2010 г. «Об условиях оплаты труда работников государственных учреждений Республики Татарстан» (НСОТ) (Таблица 6).

Объем тренировочной нагрузки, час

Таблица 6

Начальная подготовка		Трен. этап				
1 год	Свыше года	До двух лет		Свыше двух лет		
1	2-3	1	2	3	4	5
6	9	10	12	14	16	18

Согласно Постановлению Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14» от 4 июля 2014 г. № 41 - занятия в ДЮСШ начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана подготовки.

В каникулярное время режим тренировочной работы может быть изменён по усмотрению тренера, но не превышать нормативов максимального объёма тренировочной нагрузки (таблица 7). При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов – лыжников представлены ниже.

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки.

Таблица 7

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап НП		Трен. этап	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	14	20
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12
Общее количество часов в год	312	468	728	1040

Общее количество тренировок в год	156	156	354	468
-----------------------------------	-----	-----	-----	-----

Тренировочный процесс строится с учётом принципов единства, постепенности, увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличения суммарного годового объёма работы;
- увеличения годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличения количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающей в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-лыжников принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очередность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала;
- использования различного рода технических средств и природных факторов.

Для определения режима тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. В основном, сезон для гонщика заканчивается в апреле, в мае – июне спортсмены самостоятельно поддерживают свою спортивную форму, а тренеры - преподаватели находятся в ежегодном отпуске. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

### **1.5. Медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

Обучение по Программе подготовки, возможно для лиц, отнесенных к основной медицинской группе и выполнившие требования для зачисления в группы соответствующего этапа.

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

Возрастные критерии лиц – от 9 до 18 лет.

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

#### **Требования к экипировке.**

Спортивная форма подразделяется на летнюю и зимнюю:  
- в летний период:

футболку с коротким рукавом, спортивные трусы, спортивное трико (костюм), кроссовки. Также рекомендуется одевание головных уборов (кепи, бейсболки и пр.), во время занятий на лыжероллерах и роликах – рекомендовано наличие шлема и защитных очков, для групп начальной подготовки - наличие налокотников и наколенников.

*-в зимний период:*

лыжный костюм - тёплый, удобный, из плотной ткани, не стесняющий движений, ветрозащитная лёгкая куртка или безрукавка, шерстяная шапочка, лыжные перчатки. Для соревнований рекомендуется использовать лыжный комбинезон из эластичных тканей, защитные очки.

Форма должна соответствовать погоде и месту проведения спортивных занятий.

### **Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.**

ДЮСШ обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе квалифицированными кадрами, материально - технической базе.

Школа удовлетворяет следующим требованиям:

- наличие тренировочного спортивного зала, оборудованными тренажёрами;
- наличие раздевалок;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки ;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **1.7. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).**

Специфика лыжных гонок предопределила структуру годичного цикла. Общепринятым является выделение трёх этапов: подготовительного, соревновательного и переходного. Соответственно существующей периодизации тренировки определяется задачи подготовки, объёмы основных тренировочных средств, методы тренировки.

Традиционное построение годичной подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости в подготовительном периоде за счёт использования больших объёмов нагрузок низкой интенсивности и повышения в соревновательном периоде специальной выносливости за счёт использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего объёма тренировочной работы.

Установка на опережающую тенденцию общей выносливости и повышение функционального состояния спортсмена является одной из основных особенностей распределения тренировочных нагрузок в микроцикле по их преимущественной направленности.

Содержание тренировочного процесса последовательно изменяется и должно удовлетворять ряду обязательных условий:

1) В начале каждого периода развития и сохранения спортивной формы должна происходить смена примерного комплекса тренировочных нагрузок, т. е замена определённого количества упражнений, применение несколько большего объёма тренировочных нагрузок, их интенсификация;

2) Каждый последующий период развития спортивной формы (т.е макроцикл) по силе воздействия должен быть больше каждого предыдущего.

Исходя из сроков развития физических качеств и изменения показателей специальной физической работоспособности, макроцикл делится на ряд мезоциклов, основные из которых в подготовительном периоде – втягивающие и базовые.

**Втягивающие мезоциклы** характеризуются наиболее главной тенденцией роста интенсивности нагрузок, объём которых в то же время может достигать весьма

значительных величин. **Базовые мезоциклы** – главный тип мезоциклов подготовительного периода. Именно в них по преимуществу развёртываются основные тренировочные нагрузки, увеличивающие функциональный потенциал организма спортсмена.

Длительность мезоциклов определяют сроки развития основных физических качеств. Для лыжных гонок - прежде всего общая и специальная выносливость. В исследованиях установлены ориентировочные границы развития этих качеств. Так, наибольшие темпы прироста показателей общей выносливости и максимального повышения аэробной производительности составляют 12-14 недель, а наивысшие темпы прироста показателей, отражающих уровень специальной выносливости, составляет 9-10 недель.

Главным в последовательном решении тренировочных задач является такая организация тренировочного процесса, при которой работа над повышением скорости выполнения основного соревновательного упражнения не лимитируется уровнем развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов.

В соревновательном периоде основными мезоциклами являются соревновательные и промежуточные.

**Соревновательный мезоцикл** включает в себя основное соревнование, непосредственную подготовку к нему и кратковременную послесоревновательную фазу разгрузочного характера. Длительность данных мезоциклов чаще всего колеблется в пределах 4-6 недель.

В простейшем случае весь соревновательный период состоит из одного, двух, трёх таких мезоциклов. В условиях соревновательного периода большой продолжительности (4-6 месяцев) помимо соревновательных целесообразно включать промежуточные мезоциклы, которые характеризуются снижением интенсивности тренировочного процесса и значительным повышением его объёма и имеют целью повышение общей работоспособности.

Основой планирования тренировочного процесса является микроцикл (от 3 до 7 дней).

## **2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

---

### **2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Тренировочный процесс в СШ ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

С учётом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организаций занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку.

Тренировочные занятия по лыжному спорту проходят на сложном рельефе

местности при переменных, порой трудных погодных условиях и при значительном утомлении занимающихся. Все это необходимо внимательно анализировать и учитывать при планировании и организации учебно-тренировочного процесса и соревнований. В ходе тренировочных занятий и соревнований наблюдаются различного рода травмы. Наибольшее количество травм обычно связано с недочетами и ошибками в методике проведения занятий (от 51 до 60%) от общего количества травм. Чаще всего ошибки в методике проведения занятий по лыжному спорту связаны с требованием от занимающихся выполнения непосильных упражнений или слишком быстрым переходом от простых и легких упражнений или заданий к сложным (несоблюдение принципа постепенности), например: спуск с крутых и неровных склонов, выполнение поворотов на высокой скорости. Чтобы избежать таких ошибок тренер должен тщательно изучить своих занимающихся. То же самое может произойти и при начале занятий после длительного перерыва в связи с потерей тренированности, при допуске к соревнованиям лыжников, недостаточно технически подготовленных или слабо тренированных, особенно на соревнованиях крупного масштаба, со сложной и тяжелой трассой. Именно поэтому травмы чаще встречаются у технически слабо подготовленных лыжников.

Недостаточная разминка или слишком длительные перерывы между повторениями отрезков (из-за охлаждения мышц) также могут стать причиной травмы.

Провоцируют травмы также неправильный показ или объяснение способа спуска-поворота, недостаточная общая физическая подготовка, выход на тренировку после утомительной работы или приёма пищи, выполнение сложных спусков на фоне значительного утомления, при плохой видимости.

Для предупреждения указанных ошибок необходимо при составлении рабочего плана и выборе методики учесть физическое состояние, подготовленность и тренированность занимающихся, определить правильную методическую последовательность в распределении учебного материала, обеспечить правильное проведение вводной части занятия и разминки, выдержать необходимые интервалы отдыха при повторениях, исключить перегрузки в тренировке, обеспечить индивидуализацию в подборе и дозировке упражнений и отстающими в начале занятий после перерыва в тренировке или из-за занятости в учебе. Недочеты в организации занятий и проведение соревнований также являются одной из причин травматизма.

К организационным недочетам можно отнести и чрезмерную перегрузку календаря соревнований. Утомление от частых соревнований может стать причиной травмы. Причиной травмы может быть и недостаточная подготовка к занятиям лыжного инвентаря.

Поведение занимающихся также может стать причиной травматизма: недисциплинированность, недостаточная внимательность, поспешность, азартность и умышленная грубость. Примером таких нарушений могут служить спуски без разрешения тренера в запрещённом месте с недозволенной скоростью или преднамеренная грубость на лыжне при общем старте и т.п. Основой предупреждения травматизма в этом случае является высокая требовательность к дисциплине и вниманию занимающихся. Состояние занимающихся существенно влияет на возможность возникновения травм. В связи с этим недопустимо выполнение сложных упражнений при значительном утомлении и стартовой лихорадке или апатии. Внешние признаки утомления перечислены в Таблица 8.

Причиной травм и заболеваний могут стать скрытые от тренера начальные стадии заболеваний (грипп, ангина и т.п.). Не благоприятные гигиенические условия занятий или тренировок могут вызвать серьёзные повреждения. К таким условиям можно отнести передвижение на лыжах при приближении темноты или днём при плохой видимости, а также при низкой температуре и сильном ветре. Для предупреждения обморожений необходимо предусмотреть правильный выбор одежды и мест занятий (в закрытом от ветра месте) и соблюдении утвержденных температурных норм. Занятия в школе

проводятся в безветренную погоду или при слабом ветре (2 м.в сек. При температуре не ниже -20).

При проведении профилактических мероприятий с целью предупреждения травматизма необходимо учитывать, что в подавляющем большинстве случаев имеет место комплекс различных причин вызывающих его появление. Для предупреждения травм необходимы; тщательная подготовка тренера к занятиям, соответствие тренировочных заданий индивидуальным и возрастным особенностям спортсменов, их квалификации, контроль за восстановлением функциональной деятельности различных систем организма после нагрузки необходимое материально-техническое обеспечение. Тренер обязан уметь оказывать первую помощь (до прихода врача). Запрещается проведение учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий, связанных с большими нагрузками в сложных метеорологических условиях, при отсутствии медицинского персонала, без средств оказания первой помощи, и в необходимых случаях без санитарного транспорта.

### Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия

Таблица 8

№ п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
1.	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2.	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3.	Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) – на равнине и до 36 – на подъеме	Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин), учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4.	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на 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)	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
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 легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в	Жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди,

			ногах, сердцебиение, одышка	тошнота и даже рвота
8.	Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в метаниях предметов, в игровых заданиях (например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определенном отрезке, приседаний на одной ноге). Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл - если результат показан хуже предыдущего.

## **2.2. Врачебно – педагогический контроль.**

### **Педагогический контроль.**

Педагогический контроль используется в этапном и текущем обследовании. 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.

### **Контроль за состоянием здоровья спортсмена.**

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом СШ и специалистами Поликлиники. Периодические медицинские осмотры спортсмены проходят два раза в год в сентябре и в мае, а также перед участием в спортивных соревнованиях в Поликлинике Спасского муниципального района.

## **2.3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

### **2.3.1. Этап начальной подготовки**

#### *Теоретическая подготовка*

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

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

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

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

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

**Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки, ч**

Таблица 9

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1-й	2-3-й
<b>I. Теоретическая подготовка</b>			
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	3	3
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	6	3
3.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	3	4
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	5	10
<i><b>Итого</b></i>		<b>17</b>	<b>20</b>
<b>II. Практическая подготовка</b>			
1.	Общая физическая подготовка	176	259
2.	Специальная физическая подготовка	60	100
3.	Техническая подготовка	40	60
4.	Контрольные упражнения и соревнования	15	25
5.	Углублённое медицинское обследование	4	4
<i><b>Итого</b></i>		<b>312</b>	<b>468</b>

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

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

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

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

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

## ***Практическая подготовка***

### **1. Общая физическая подготовка.**

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

### **2. Специальная физическая подготовка.**

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

### **3. Техническая подготовка.**

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

## **2.3.2. Тренировочный этап (Этап спортивной специализации).**

### **2.3.2.1. 1-2-й год обучения (период начальной специализации)**

**Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

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

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

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 1-го года тренировочного этапа

Таблица 10

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	12	16	18	20	16	14	16	18	16	16	16	12	190
Тренировок	12	18	22	24	16	14	16	18	16	16	16	12	200
Бег, ходьба I зона, км	56	83	82	75	53	41	26	26	22	20	22	17	523
Бег II зона, км	24	31	38	50	48	45	38	-	-	-	-	10	284
III зона, км	3	4	6	7	11	4	3						38
IV зона, км	-	3	4	6	4	3	-						20
Имитация, прыжки, км	-	3	5	5	4	3	-						20
<b>Всего</b>	<b>83</b>	<b>124</b>	<b>135</b>	<b>143</b>	<b>120</b>	<b>96</b>	<b>67</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>885</b>
Лыжероллеры I зона, км	-	15	30	30	15	28	8	-					126
II зона, км	-	-	15	23	20	23	15	-					96
III зона, км	-	-	-	3	3	-	-	-					6
<b>Всего</b>	<b>-</b>	<b>15</b>	<b>45</b>	<b>56</b>	<b>38</b>	<b>51</b>	<b>23</b>	<b>-</b>					<b>228</b>
Лыжи I зона, км							15	38	34	35	31	-	153
II зона, км							15	75	97	57	50	-	294
III зона, км							-	8	17	20	25	-	70
IV зона, км							-	3	5	8	4	-	20
<b>Всего</b>							<b>30</b>	<b>124</b>	<b>153</b>	<b>120</b>	<b>110</b>	<b>-</b>	<b>537</b>
<b>Общий объем</b>	<b>83</b>	<b>139</b>	<b>180</b>	<b>199</b>	<b>158</b>	<b>147</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	<b>175</b>	<b>140</b>	<b>132</b>	<b>27</b>	<b>1650</b>
Спортивные игры, ч	10	10	10	10	8	6	6	10	6	6	8	15	105

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 2-го года тренировочного этапа

Таблица 11

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	13	16	18	20	16	15	16	18	20	18	16	12	198
Тренировок	13	19	25	26	16	15	16	18	20	18	16	12	214
Бег, ходьба I зона, км	74	110	110	100	70	50	35	35	30	28	30	20	692
Бег II зона, км	30	43	55	68	65	60	47	-	-	-	-	15	383
III зона, км	4	6	6	9	16	8	4						53
IV зона, км	-	4	6	8	4	4	4						30
Имитация, прыжки, км	2	2	3	5	5	5	-						22
<b>Всего</b>	<b>110</b>	<b>165</b>	<b>180</b>	<b>190</b>	<b>160</b>	<b>127</b>	<b>90</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>1180</b>
Лыжероллеры I зона, км	-	20	40	40	20	37	10	-					167

II зона, км	-	-	20	32	27	30	20	-					129
III зона, км	-	-	-	3	3	3	-	-					9
<b>Всего</b>	-	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>75</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>30</b>	-					<b>305</b>
Лыжи I зона, км							20	50	45	46	42	-	203
II зона, км							20	100	130	76	66	-	392
III зона, км							-	10	22	28	32	-	92
IV зона, км							-	5	8	10	5	-	28
<b>Всего</b>							<b>40</b>	<b>165</b>	<b>205</b>	<b>160</b>	<b>145</b>	-	<b>715</b>
<b>Общий объем</b>	<b>110</b>	<b>185</b>	<b>240</b>	<b>265</b>	<b>210</b>	<b>197</b>	<b>160</b>	<b>200</b>	<b>235</b>	<b>188</b>	<b>175</b>	<b>35</b>	<b>2200</b>
Спортивные игры, ч	10	12	15	15	10	7	6	5	4	4	7	15	110

### Физическая подготовка

Допустимые объемы основных средств подготовки

Таблица 12

Показатели	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Общий объем циклической нагрузки, км	1570-1870	2100-2500	1350 -1580	1800-2100
Объем лыжной подготовки, км	520 - 680	700-900	450 - 525	600-700
Объем лыжероллерной подготовки, км	220 - 300	300-400	150 - 225	200-300
Объем бега, ходьбы, имитации, км	820 - 900	1100-1200	750 - 825	1000-1100

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации

Таблица 13

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд./мин	La, мМоль/л
IV	Максимальная	>106	>190	>13
III	Высокая	91 - 105	179 - 189	8 - 12
II	Средняя	76 - 90	151 - 178	4 - 7
I	Низкая	<75	<150	<3

### Техническая подготовка

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

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

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических

и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

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

## Теоретическая подготовка

### Тематический план теоретической подготовки на этапе начальной спортивной специализации

*Таблица 14*

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1-й	2-й
1.	Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ	3	3
2.	Спорт и здоровье	5	5
3.	Лыжный инвентарь, мази и парафины	6	6
4.	Основы техники лыжных ходов	8	8
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам	3	3
	<b>Итого</b>	<b>25</b>	<b>25</b>

#### 1. Лыжные гонки в мире, России, СШ.

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

#### 2. Спорт и здоровье.

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

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

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

#### 4. Основы техники лыжных ходов.

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

#### 5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

### 2.3.2.2. 3-5-й год обучения (углубленная спортивная специализация)

#### Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

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

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 3-го года тренировочного этапа

Таблица 15

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период				Всего за год	
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III		IV
Тренировочных дней	18	18	22	22	20	18	18	20	21	20	20	16	233
Тренировок	18	22	30	30	20	18	18	20	24	20	20	16	256
Бег, ходьба I зона, км	52	72	103	126	74	54	40	40	45	42	45	50	743
Бег II зона, км	32	41	63	78	86	64	26	-	-	-	-	25	415
III зона, км	5	5	10	13	20	10	5	-	-				68
IV зона, км	3	5	5	7	10	4	-	-	-				34
Имитация, прыжки, км	-	3	8	12	6	10	4	-	-				43
<b>Всего</b>	<b>92</b>	<b>126</b>	<b>189</b>	<b>236</b>	<b>196</b>	<b>142</b>	<b>75</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>75</b>	<b>1303</b>
Лыжероллеры I зона, км	30	35	40	41	22	20	10	-	-				198
II зона, км	20	42	45	51	52	53	45	-	-				308
III зона, км	-	-	5	5	10	5	-	-	-				25
<b>Всего</b>	<b>50</b>	<b>77</b>	<b>90</b>	<b>97</b>	<b>84</b>	<b>78</b>	<b>55</b>	<b>-</b>	<b>-</b>				<b>531</b>
Лыжи I зона, км							30	100	81	68	65		344
II зона, км							20	116	180	120	65		501
III зона, км							-	18	32	36	44		130
IV зона, км							-	9	16	10	6	-	41
<b>Всего</b>							<b>50</b>	<b>243</b>	<b>309</b>	<b>234</b>	<b>180</b>	<b>-</b>	<b>1016</b>
<b>Общий объем</b>	<b>142</b>	<b>203</b>	<b>279</b>	<b>333</b>	<b>280</b>	<b>220</b>	<b>180</b>	<b>283</b>	<b>354</b>	<b>276</b>	<b>225</b>	<b>75</b>	<b>2850</b>
Спортивные игры, ч	15	20	20	15	12	8	5	5	5	5	5	20	135

План-схема тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки  
лыжников-гонщиков 4-го года тренировочного этапа

Таблица 16

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	18	18	22	22	20	18	18	20	21	20	20	16	233
Тренировок	18	22	30	30	20	18	18	20	24	20	20	16	256
Бег, ходьба I зона, км	40	80	110	140	80	50	30	25	30	30	10	80	705
Бег II зона, км	35	40	50	60	60	80	61	20	10	10	20	25	471
III зона, км	5	10	10	15	20	10	4	-	-				74
IV зона, км	3	6	7	10	4	4	-	-	-				34
Имитация, прыжки, км	2	6	8	10	8	6	10	-	-				50
<b>Всего</b>	<b>85</b>	<b>142</b>	<b>185</b>	<b>235</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>105</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>105</b>	<b>1334</b>
Лыжероллеры I зона, км	30	60	70	90	50	20	30	-	-				350
II зона, км	30	32	60	60	70	70	60	-	-				382
III зона, км	5	5	10	10	15	10	5	-	-				60
IV зона, км	-	-	-	5	3	-	-	-	-				8
<b>Всего</b>	<b>65</b>	<b>97</b>	<b>140</b>	<b>165</b>	<b>138</b>	<b>100</b>	<b>95</b>	-	-				<b>800</b>
Лыжи I зона, км							40	65	130	70	75	-	380
II зона, км							40	170	170	154	110	-	644
III зона, км							-	28	45	50	53	-	176
IV зона, км							-	12	25	16	12	-	65
<b>Всего</b>							<b>80</b>	<b>275</b>	<b>370</b>	<b>290</b>	<b>250</b>	-	<b>1265</b>
<b>Общий объем</b>	<b>150</b>	<b>239</b>	<b>325</b>	<b>400</b>	<b>310</b>	<b>250</b>	<b>280</b>	<b>320</b>	<b>410</b>	<b>330</b>	<b>280</b>	<b>105</b>	<b>3339</b>
Спортивные игры, ч	15	16	20	18	14	10	10	8	7	5	8	19	150

План-схема тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки  
лыжников-гонщиков 5-го года тренировочного этапа

Таблица 17

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	19	22	26	26	24	22	22	24	26	22	22	17	272
Тренировок	19	26	34	34	24	22	22	24	30	22	22	17	296
Бег, ходьба I зона, км	30	50	90	120	60	40	40	25	20	15	10	75	575
Бег II зона, км	40	58	70	80	85	80	62	25	30	25	20	35	610
III зона, км	5	12	12	15	17	10	5	-	-				76
IV зона, км	3	8	8	8	5	4	-	-	-				36
Имитация, прыжки, км	3	7	11	12	10	8	10	-	-				61
<b>Средства подготовки</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>Всего за год</b>
<b>Всего</b>	<b>81</b>	<b>135</b>	<b>191</b>	<b>235</b>	<b>177</b>	<b>142</b>	<b>117</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>110</b>	<b>1358</b>

Лыжероллеры I зона, км	40	80	80	100	60	56	50	-	-				466
II зона, км	35	40	70	70	80	70	50	-	-				415
III зона, км	5	8	8	15	20	10	10	-	-				76
IV зона, км	-	-	-	5	5	5	5	-	-				20
<b>Всего</b>	<b>80</b>	<b>128</b>	<b>158</b>	<b>190</b>	<b>165</b>	<b>141</b>	<b>115</b>	-	-				<b>977</b>
Лыжи I зона, км							50	85	130	100	95	-	460
II зона, км							50	195	182	159	120	-	706
III зона, км							-	35	55	60	68	-	218
IV зона, км							-	17	30	20	14	-	81
<b>Всего</b>							<b>100</b>	<b>332</b>	<b>397</b>	<b>339</b>	<b>297</b>	-	<b>1465</b>
<b>Общий объем</b>	<b>161</b>	<b>263</b>	<b>349</b>	<b>425</b>	<b>342</b>	<b>283</b>	<b>332</b>	<b>382</b>	<b>447</b>	<b>379</b>	<b>327</b>	<b>110</b>	<b>3800</b>
Спортивные игры, ч	18	18	20	18	14	12	10	8	7	5	5	20	155

**Физическая подготовка**  
Допустимые объемы средств подготовки

Таблица 18

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Общий объем нагрузки, км	2600-3300	3400-3700	3800-4300	2200-2700	2800-3100	3200-3600
Объем лыжной подготовки, км	900-1200	1300-1400	1500-1700	700-1000	1100-1200	1300-1400
Объем роллерной подготовки, км	500-700	800-900	1000-1100	400-500	600-700	800-900
Объем бега, имитации, км	1200-1400	1300-1400	1300-1500	1100-1200	1100-1200	1100-1300

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе углубленной тренировки

Таблица 19

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, Уд./мин	La, мМоль/л
IV	максимальная	>106	>185	>15
III	высокая	91-105	175-184	8-14
II	средняя	76-90	145-174	4-7
I	низкая	<75	<144	<3

**Техническая подготовка**

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

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения

необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

### Теоретическая подготовка

Примерный тематический план теоретической подготовки на этапе углубленной подготовки

Таблица 20

№ п/п	Тема	Год обучения		
		3-й	4-й	5-й
1.	Перспективы подготовки юных лыжников	3	4	4
2.	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена	9	10	10
3.	Основы техники лыжных ходов	6	7	7
4.	Основы методики тренировки лыжника-гонщика	7	9	9
<i>Итого</i>		<b>25</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

#### 1. Перспективы подготовки юных лыжников.

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

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

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

#### 3. Основы техники лыжных ходов.

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

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

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

### Методические принципы подготовки.

Наиболее значимые принципы подготовки лыжников-гонщиков на этапах углублённой подготовки:

-перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка её составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.)

-целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена:

-базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;

-целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;

-углублённая индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;

- стабилизация объёмов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специальных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверх соревновательной напряженности;

-единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;

- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

## **2.4. Психологическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **2.5 Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор

средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

## 1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

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

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

## 2. ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

В учебно-тренировочных группах 3-5-го года обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

### *Медико-биологические средства восстановления*

*Рациональное питание.* Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

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

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

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно

быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15 °С).

*Фармакологические средства восстановления и витамины.* Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- 1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
- 2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
- 3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
- 4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- 5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декаме-вит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Компливит».

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

### *Психологические средства восстановления*

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

## **2.6. Воспитательная работа**

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

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов, воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

*Во-первых*, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

*Во-вторых*, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему **методов убеждения и методов приучения**. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;
- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;
- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;
- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно оттеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают в конечном счете одну и ту же задачу — способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но, может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как, неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;
- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива; признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;
- поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;
- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);
- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;
- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - **беседа со спортсменом**. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют прежде всего к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие содержания беседы воспитательной задаче;
- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;
- тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);
- активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой **дискуссия** в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно развивать привычки, которые не имели бы отношения к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится **соблюдение заданных норм и правил**, выражающих социально

обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод - **поручения**. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к нетренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

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

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

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

## **2.7. Инструкторская и судейская практика**

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

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ**

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

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

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

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

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

## **3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **3.1. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля.**

- вступительное тестирование – процедура, проводимая с целью оценки уровня физических качеств поступающих в ДЮСШ и определения их на обучения по тем или иным Программам;

- переводное (промежуточное, годовое) тестирование – процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения программных требований по окончании учебного года;

- контрольное (итоговое) тестирование – процедура, проводимая с целью определения качества знаний, умений и навыков у выпускников школы.

Нормативы, применяемые для учета успеваемости, разработаны на основе ФССП. Сроки проведения контроля:

- сентябрь – вступительные контрольные нормативы; контрольные нормативы

- июнь – переводные нормативы;

- февраль – срезы по физической и специально-физической подготовке.

К контрольной (итоговой) аттестации допускаются обучающиеся, завершившие образовательный процесс в соответствии с учебным планом и программой (кандидаты на выпуск - обучающиеся УТГ-5).

Кандидаты на выпуск должны сдать контрольные нормативы, при этом учитывается и их спортивные достижения – наличие спортивного разряда, результаты участия в соревнованиях, навыки судейской и инструкторской практики.

### **3.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.**

#### **Этап начальной подготовки.**

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.

#### **Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке на для ГНП**

*Таблица 21*

Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1-й	Свыше года	1-й	Свыше года

Бег 60 м, с	9.0	-	11.2	11.0
Бег 100 м, с	-	15.7	-	-
Прыжок в длину с места, см	178	181	160	162
Бег 1200 м; мин, с	б/у	5,35	б/у	6.30
Отжимание от пола	10	15	8	12
Поднос ног из виса на перекладине	б/у	10	б/у	10

### Тренировочный этап 1-2 года обучения

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

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

### Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке 1 – 2-го обучения на ТЭ

Таблица 22

Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Бег 60 м, с	-	-	10.8	10.4
Бег 100 м, с	15.3	14.6	-	-
Прыжок в длину с места, см	190	203	167	180
Отжимание от пола	20	25	15	20
Поднос ног из виса на перекладине	15	20	12	15
Подтягивание из виса на перекладине	10	15	5	8
Кросс 1200 м; мин, с	5.15	5.00	6.00	5.30
Льжи классический стиль 3 км; мин, с	-	-	15.20	13.50
5 км; мин, с	21.00	19.00	24.00	22.00
10 км; мин, с	44.00	40.30	-	-
Льжи, свободный стиль 3 км; мин, с	-	-	15.00	13.00
5 км; мин, с	20.00	18.00	23.30	21.00
10 км; мин, с	43.00	39.00	-	-

### Тренировочный этап 3-5 года обучения

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

Учащиеся 4-го года обучения в ТЭ в течение сезона должны принять участие в 17-18 стартах на дистанциях 3-10 км (девушки), 5-15 км (юноши).

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

### Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке 3-5-го года обучения в ТЭ

Таблица 23

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Бег 60 м; с	-	-	-	10.0	9.5	9.0
Бег 100 м; с	14.1	13.5	13.2	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	216	228	235	191	200	208
Отжимание от пола				25	30	35
Отжимание на брусьях	10	20	30			
Поднос ног из виса на перекладине	15	20	25	18	20	25
Подтягивание из виса на перекладине	10	15	20	5	8	10
Кросс 1200 м; мин, с				5.00		
Кросс 2400 м, мин	10.00				10.30	
Кросс 3600 м, мин		10.30				10.00
Кросс 4800 м мин			16.30			
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	-	-	-	12.40	11.30	11.00
5 км; мин, с	17.50	17.00	16.20	20.30	19.20	18.20
10 км; мин, с	37.20	35.20	33.10	-	-	-
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	-	-	-	11.40	10.40	10.10
5 км; мин, с	17.00	16.10	15.10	19.20	18.10	17.30
10 км; мин, с	36.00	34.00	32.00	-	-	-

## 4. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

### 4.1. Проект календарного плана соревнований Республики Татарстан

№	Наименование соревнований	Возрастная группа	Сроки проведения и место проведения
1	Первенство РТ или Спартакиада учащихся РТ	юноши и девушки – 17-18 лет	Январь г. Заинск
2	Первенство РТ	юноши и девушки – 15-16 лет	Январь-февраль г. Заинск
3	Соревнования «Надежды Татарстана» на призы МСМК Е. Белова	Юноши и девушки 14 лет и младше	Февраль – март г. Зеленодольск
4	Камский лыжный марафон	Все возрастные категории	Февраль г. Набережные Челны
5	Республиканский лыжный марафон на призы СК «Нефтехимик»	Все возрастные категории	Март, г. Нижнекамск
6	Казанский лыжный марафон памяти	Все возрастные	Март, г. Казань

	С.П. Ляпахина	категории	
7	Первенство РТ на призы ЗМС СССР И.С. Утробина	юноши и девушки – 17-18 лет, 15-16 лет, 13-14 лет	Март, г. Набережные Челны
8	Открытые республиканские соревнования «Бугульминский лыжный марафон « На призы Главы г. Бугульма»	Все возрастные категории	Март, г. Бугульма
9	Республиканские соревнования по ОФП	юноши и девушки – 15-16 лет, 13-14 лет	Август пгт.Джалиль
10	Летнее первенство по ОФП	юноши и девушки – 15-16 лет, 13-14 лет	Сентябрь, г. Елабуга
11	Республиканские соревнования на призы МСМК Р. Бакиева	юноши и девушки – 15-16 лет, 13-14 лет	Декабрь г. Бугульма

#### 4.2.Проект календарного плана соревнований г. Бугульма.

№ п/п	Мероприятие	Сроки приведения
1.	Соревнования по лыжным гонкам в рамках проведения «Лыжня России»	февраль
2.	Лыжная эстафета в рамках закрытия зимнего спортивного сезона	март
3.	Легкоатлетический пробег «Бугульма – д.Сугушлы»	июнь
4.	Всероссийский день бега «Кросс Наций»	сентябрь
5.	Лыжная эстафета в рамках открытия зимнего спортивного сезона	декабрь
6.	Новогодняя лыжная гонка «Вечерняя Бугульма»	декабрь

#### 4.3.Проект календарного плана соревнований ДЮСШ.

№ п/п	Мероприятие	Сроки приведения
1.	Первенство ДЮСШ по лыжным гонкам.	март
2.	Первенство ДЮСШ по лыжероллерам.	август
3.	Первенство ДЮСШ по кроссу.	сентябрь
4.	Соревнования по лыжным гонкам "На призы Деда Мороза"	декабрь

### Список литературных источников

1. **Лыжные гонки:** Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / П. В. Квашук и др. - М. : Советский спорт, 2009. -72с.
  2. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ. Буйлин Ю.Ф., Знаменская З.И., Курамшин Ю.Ф. – Физкультура и спорт, 1981
  3. Г.С.Туманян. Стратегия подготовки чемпионов.
  4. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов.-М.:Физкультура и спорт, 1986.
  5. И.И.Солов, В.В.Ивочкин Спортивная школа: начальный этап.
- 
1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).
  2. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
  3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
  4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).
  5. Официальный интернет-сайт Министерства по делам молодёжи и спорту Республики Татарстан (<http://mdms.tatarstan.ru/>).
  6. Официальный интернет-сайт журнала «Лыжный спорт» (<http://www.skisport.ru/>)