


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
пгт. Емельяново

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете

Протокол № 2 от «30» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
пгт. Емельяново

 Е.В. Колмакова
Приказ № рз от «3» 09 2018 года

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная
программа физкультурно-спортивной направленности

«Лыжные гонки»
название программы

(срок реализации 8 лет)

Разработал:
учебно-методический отдел ДЮСШ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений.

На занятиях лыжами дети освобождаются от ряда лишних движений, тело становится более ловким, сами движения становятся более экономичными, улучшается координация, совершенствуется функция равновесия и т.д. Обучение детей ходьбе на лыжах оказывает положительные эффекты на формирование свода стопы, на формирование осанки, гибкости. При систематических занятиях двигательные возможности ребенка значительно развиваются.

Данная программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом, подготовку к участию в соревнованиях по лыжным гонкам, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие. **Актуальность и педагогическая целесообразность программы** «Лыжные гонки» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой

Настоящая программа предназначена для подготовки лыжников в учебно-тренировочных группах, которые организуются в ДЮСШ.

Нормативная и правовая база для составления данной программы:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 01 сентября 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.12.2007 г. № 239-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- Приказ Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 730 «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».

Программа составлена на основе программ, допущенных Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту:

- «Лыжные гонки», П.В. Квашук; примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, 2005 г.

- «Лыжные гонки»; примерная программа спортивной подготовки для: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. 2004 г.

Кроме того, учитывая возрастные особенности детей и требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН) для групп младшего школьного возраста, включена тема «Десятиминутные перерывы», где предложены упражнения для развития мелких групп мышц, творческие задания и задания для релаксации и активного отдыха занимающихся.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по лыжному спорту отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных спортсменов-лыжников.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов согласно их способностям.

Основная цель программы: подготовка физически крепких, гармонически развитых спортсменов высокой квалификации, достижения максимально возможного результата технико-тактической, физической подготовленности посредством организации целенаправленных занятий лыжными гонками.

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

1. удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
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.

Весь процесс многолетней подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части – обучение, воспитание и тренировку. В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены и самоконтроля.

Учебные группы создаются с учетом возраста и уровня физической подготовленности детей. Подготовка лыжников-гонщиков делится на несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Данная программа разработана для этапов начальной подготовки (НП- до года, НП-свыше года), срок ее реализации - 3 года.

Основой комплектования учебных групп по лыжному спорту является типовое положение: возраст, уровень физической и специальной подготовки на данном этапе многолетней подготовки.

Ниже в таблице представлены необходимые требования для зачисления детей в группы начальной подготовки (НП- до года, НП- свыше года) на обучение в отделение «Лыжные гонки»

Минимальный возраст детей и требования к уровню физической, технической спортивной подготовке

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возрастной диапазон допуска к занятиям	Наличие спортивного разряда на начало года	Требования к уровню физической, технической спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	1	9-10	б/р	выполнение норм ОФП
	2	10-11	3 юн.	выполнение норм ОФП, СФП участие в Первенстве школы, города.
	3	11-12	2-3 юн.	

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Организация учебно-тренировочного процесса, проведение воспитательного процесса и культурно-массовой работы с занимающимися в ДЮСШ осуществляется директором школы и тренерско-преподавательским составом отделения лыжного спорта. Деятельность ДЮСШ осуществляется ежедневно, включая выходные дни. Начало занятий ежегодно с 1 сентября. Учебный процесс строится на основании комплексной учебной программы школы, учебных планов и программы по лыжному спорту. Учебный план рассчитан на 44 недели занятий.

Расписание занятий (тренировок) по лыжному спорту составляется администрацией школы по представлению старшего тренера-руководителя спортивного отделения в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

Основой комплектования учебных групп по лыжному спорту является типовое положение: возраст, уровень физической и специальной подготовки на данном этапе многолетней подготовки.

При приёме в школу тренер-преподаватель должен ознакомить учащихся и их родителей с Уставом школы, правами и обязанностями (Приложение №1).

На этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься лыжным спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Комплектование учебных групп и тарификация оформляются протоколом, утверждённым директором школы и приказом на учебный год с оплатой процента от ставки за каждого учащегося.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых для достижения высоких спортивных результатов в спорте, объёмах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства, при регулярном тестировании для контроля учебного процесса.

Увеличение нагрузок и перевод учащихся в следующую группу обучения обуславливается этапом подготовки, выполнением контрольных нормативов (тестов) по общей физической и специальной подготовке, уровнем спортивных результатов и выполнением поурочной учебной программы. На период каникул пребывания в спортивно-оздоровительном лагере, на учебно-тренировочных сборах учебная нагрузка может увеличиться.

Наполняемость учебной группы должна соответствовать этапу подготовки.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ И МАКСИМАЛЬНЫЙ
ОБЪЁМ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.**

Этапы подготовки	Продолжительность обучения лет	Максимальная наполняемость учебной группы	Год обучения	Недельная учебно-тренировочная нагрузка	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
Начальной подготовки	3	25 чел.	1	6 час.	252 час.
		20 чел.	2	8 час.	336 час.
		20 чел.	3	8 час.	336 час.

Для перевода в следующую группу обучения все учащиеся ежегодно сдают зачёт по теоретической подготовке и обязательное тестирование уровня общефизической и специальной подготовки.

К выполнению зачётных требований допускаются учащиеся, регулярно посещавшие занятия и освоившие полный курс программы данного этапа многолетней подготовки.

Проведение зачёта по теоретической подготовке осуществляется тренером-преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений. Выполнение требований (тестов) по общефизической и специальной подготовке осуществляется соревновательным методом. Организация соревнований осуществляется директором школы, непосредственное проведение возлагается на отделение лыжного спорта (тренерско-преподавательский коллектив).

Присвоение званий и спортивных разрядов оформляется приказом Министерства физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области.

Занимающиеся на любом этапе подготовки могут быть отчислены: в случаях ухудшения состояния здоровья на основании заключения ВФД (врачебного физкультурного диспансера), не освоения занимающимися минимальных объёмов тренировочных нагрузок, утверждённых учебным планом, прекращения занятий по собственной инициативе, грубых и неоднократных нарушений Устава ДЮСШ (о чём школа должна информировать родителей).

Учащиеся, не выполнившие программные требования предыдущего года обучения, не отчисляются, а могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

Отчисление из школы оформляется приказом. В случаях отчисления учащихся на первых двух этапах подготовки администрация школы устанавливает тренеру-преподавателю срок замены отчисленных в группе, на последующих этапах оплата труда тренера-преподавателя снижается на установленный % норматив.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных лыжников требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства занимающихся.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу возрастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный микроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные лыжники могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Планирование годичного цикла тренировки занимающихся лыжным спортом в спортивных школах определяется задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией тренировки, специфичной для настольного тенниса; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Учебный план на 44 недели занятий для групп начальной подготовки в ДЮСШ по лыжным гонкам (ч)

№	Содержание занятий Год обучения	Этап начальной подготовки			% от общего количества часов учебного плана
		НП - 1	НП - 2	НП - 3	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	12	16	16	5
2	Общая и специальная физическая подготовка:	88	116	116	35
	-ОФП	50	66	66	
	-СФП	38	50	50	
3	Избранный вид спорта	112	150	150	45
	-Техническая подготовка	54	66	66	
	-Тактическая подготовка	42	60	60	
	-Воспитательная работа и психологическая подготовка	10	11	11	
	-Соревновательная практика	2	5	5	
	-Восстановительные мероприятия	-	-	-	
	-Медицинское обследование	2	4	4	
	-Система контроля и зачетные требования	2	4	4	
	-Тренировочный сбор (УТС)	1 раз			
4	Другие виды спорта и подвижные игры	26	36	36	10
	-Гимнастика	6	8	8	
	- Легкая атлетика	8	12	12	
	- Спортивные игры	6	8	8	
	- Подвижные игры	6	8	8	
5	Самостоятельная работа	12	16	16	5
	Всего часов в год:	252	336	336	100%

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Путь к высшему спортивному мастерству лежит в первую очередь через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость лыжного спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям. Научно-теоретическое осмысливание и обоснование рациональных способов и методов спортивной тренировки - путь выхода к вершинам спортивного мастерства. Учебно-тематическим планом предусмотрено обучение теоретическим основам физической культуры со сдачей зачёта знаний на всём протяжении обучения в ДЮСШ.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

№	Тема	Года обучения		
		НП - 1	НП - 2	НП-3
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	+	+	+
2	Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ		+	+
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	+	+	+
4	Врачебный контроль и самоконтроль		+	+
5	Влияние физических упражнений на организм спортсмена		+	+
6	Гигиенические требования к занимающимся спортом	+	+	+
7	Профилактика травматизма в спорте	+	+	+
8	Общая характеристика спортивной подготовки		+	+

9	Самоконтроль в процессе занятий спортом		+	+
10	Лыжный инвентарь, мази, парафины	+	+	+
11	Основы тактики и техники лыжных ходов		+	+
12	Правила соревнований по лыжным гонкам		+	+

«+» - темы для изучения на данном этапе подготовки

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Тема 1. *Физическая культура как средство всестороннего развития личности.*

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по лыжным гонкам (международной, российской, региональной)

Тема 2. *Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ*

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

Тема 3. *Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.*

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

Тема 4. *Врачебный контроль и самоконтроль*

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 5. *Гигиенические требования к занимающимся спортом.*

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 6. *Влияние физических упражнений на организм спортсмена.*

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Тема 7. *Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.*

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий лыжными гонками, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и

противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях лыжными гонками.

Тема 8. *Общая характеристика спортивной подготовки.*

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема 9. *Лыжный инвентарь, мази, парафины*

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

Тема 10. *Основы техники лыжных ходов*

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений. Тактическая подготовка, её содержание, приёмы. Тактика лыжника-гонщика - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении, тренировке и соревнованиях. Проявление тактического мастерства на примере ведущих лыжников школы, страны, Мира.

Тема 11. *Правила соревнований по лыжным гонкам*

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

Тема 12. *Спортивные соревнования.*

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

2.2. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практика в учебных группах этапов подготовки осуществляется средствами круглогодичной спортивной тренировки, основной формой которой является урок с решением задач: общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической и морально-волевой подготовки, в объеме часов предусмотренных учебно-тематическим планом.

Строевые упражнения применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

Общеразвивающие упражнения. Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения без предметов и с предметами

- **Для рук.** Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных

суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

- **Для туловища.** Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

- **Для ног.** Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах.

Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе

Упражнения для развитие силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды — бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, лыжи, гребля, туризм, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, прыжок в высоту, метания.

Упражнения на гибкость и на растягивание: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя — вперед, назад и в стороны.

Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками.

Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Специальная физическая подготовка

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.

Кроссовая подготовка, имитационные упражнения. Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

В тренировке лыжников-гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта. В лыжных гонках для совершенствования элементов техники способов передвижения на лыжах используются имитационные упражнения и передвижение на

лыжероллерах.

Для развития физических качеств и повышения работоспособности спортсмены всех специальностей частично используют упражнения и смежных видов лыжного спорта: гонщики - упражнения слаломистов и прыгунов с трамплина, и наоборот.

В подготовке юных лыжников-гонщиков для обучения и совершенствования техники способов передвижения и при развитии физических качеств в основном применяются те же средства (упражнения), что и в подготовке взрослых лыжников. Основное различие заключается в объеме применения тех или иных упражнений. Например, у новичков-подростков применяется широкий круг обще-развивающих упражнений и меньше упражнений на развитие специальных качеств; постепенно (с возрастом и ростом уровня подготовленности) это соотношение меняется. Дозировка применяемых упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных качеств общей подготовленности и этапа многолетней подготовки (задач). При планировании применения упражнений в юношеском возрасте должны учитываться принципы доступности, систематичности, постепенности и др.

10 – минутные перерывы

1. Упражнения на расслабление и вытяжение:

- подтягивание в положениях лежа, сидя, стоя;
- последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.

2. Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи: (самомассаж и взаимный массаж):

- лица («Лепим красивое лицо» и др.);
- шеи («Лебединая шея»); шейных позвонков («Буратино» рисует воображаемым носом);

2.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

2.3.1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этапа начальной подготовки обучения

Основной задачей технической подготовкой на начальном этапе подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

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.

Попеременный двухшажный классический ход

Применяется в различных условиях скольжения на равнинных участках и на подъемах. При выполнении этого хода лыжник скользит поочередно то на одной, то на другой лыже и так же поочередно на каждый шаг отталкивается рукой, всегда разноименной по отношению к толчковой ноге, т.е. общая схема движений рук и ног максимально приближена к обычной ходьбе.

Попеременный четырехшажный классический ход

Применяется при передвижении по глубокому снегу, на неровной лыжне, проходящей между деревьями или кустами, т.е. во всех тех случаях, когда нет хорошей опоры для палок. В цикле хода на два отталкивания палками выполняется четыре скользящих шага. На первые два более коротких шага

лыжник поочередно выносит палки вперёд, на третий и четвёртый, более длинные шаги, делает два попеременных отталкивания руками.

Одновременный бесшажный ход

При выполнении этого хода происходит непрерывное скольжение на двух лыжах с отталкиванием только руками. При достижении высокой скорости после окончания толчка палками лучше не торопиться с выпрямлением туловища и немного задержать его в согнутом положении, а затем плавно выпрямить.

Одновременный одношажный ход

При выполнении этого хода в течение каждого скользящего шага выполняют одно отталкивание руками и один толчок ногой (правой или левой). Лучше всего поочередно толкаться и правой, и левой ногой. Имеет два варианта: скоростной и затяжной.

При скоростном варианте отталкивание ногой происходит при выносе рук вперёд, в затяжном варианте отталкивание ногой начинают после окончания выноса рук вперёд.

Одновременный двухшажный ход

При выполнении этого хода на каждые два шага выполняют одно отталкивание руками. Во время первого шага, согнутые в локтевых суставах руки делают мах вперёд, чтобы выпустить кольца палок вперёд, от себя. При завершении второго шага начинают одновременный толчок руками. Во время отталкивания руками маховая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах.

Переход с одного лыжного хода на другой

Обусловлен изменением рельефа местности, условий скольжения, зачастую необходим при обгоне. Чем разнообразнее внешние условия, тем чаще происходит смена ходов.

Можно выделить три наиболее распространённые на практике переходов:

1. Без промежуточного скользящего шага.
2. Через один промежуточный скользящий шаг.
3. Через два промежуточных скользящих шага.

Чем меньше шагов требует переход, тем быстрее он выполняется.

Переход с одновременного классического хода на попеременный через один промежуточный скользящий шаг

Это самый быстрый переход. После окончания одновременного отталкивания палками лыжник постепенно выпрямляя туловище, делает один скользящий шаг, выполняет при этом мах одной рукой вперёд и ставит палку на опору. Вторая палка задерживается сзади. Таким образом, уже после первого

промежуточного скользящего шага создаются условия для дальнейшего передвижения попеременным ходом.

Техника преодоления подъёмов

Преодоление подъёмов в классическом стиле

Основным способом преодоления подъёмов в классическом стиле является попеременный двухшажный ход. С увеличением крутизны подъёмов сокращается скольжение на лыжах, вплоть до полного исключения; повышается важность сцепления лыж со снегом; усиливается опора на палки. Начинающие лыжники при подъёме переходят на ступающий шаг, при котором скольжение вообще отсутствует, на лыжах выполняются характерные для ходьбы движения.

Подъёмы коньковыми ходами

Для их применения подъёмы должны иметь ширину не менее 3 м и хорошо укатанное снежное полотно. На подъёмах разной крутизны используют полуконьковый, одновременные одношажный и двухшажный коньковые ходы. Применение того или иного конькового хода зависит от физической подготовленности лыжника, длины дистанции, последовательности расположения подъёмов на трассе, качества подготовки снежного полотна. На соревнованиях, проводимых классическим стилем, подъёмы коньковыми ходами запрещены. На подъёмах при обязательном сохранении периода скольжения заметно уменьшается длина каждого конькового шага; возрастает угол разведения носков лыж в стороны; затрудняется полноценное завершение толчка руками из-за использования в свободном стиле более длинных палок по сравнению с классическим.

Подъём «полуёлочкой»

Выполняют ступающим шагом. Лыжи располагаются как в полуконьковом ходе: одна - по направлению движения, другая - под углом, величина которого зависит от крутизны подъёма. «Полуёлочкой» лыжник преодолевает подъём чаще всего в условиях, когда сцепление лыж со снегом не позволяет идти на параллельных лыжах.

Подъём «лесенкой»

Это единственно возможный способ преодоления очень крутых подъёмов (более 30 %), которые не характерны для соревновательных трасс. «Лесенка» - наиболее доступный способ преодоления коротких невысоких подъёмов для детей. При подъёме «лесенкой» встают к склону боком. Чтобы исключить соскальзывание, нужно упираться в склон верхними кантами лыж. Из такого исходного положения передвигаются вверх по склону приставными шагами.

Подъём «ёлочкой»

Обеспечивает надёжное сцепление лыж со снегом и полноценное отталкивание и ногами, и руками. Его используют на подъёмах более 15%. В подъёме «ёлочкой» полностью отсутствует скольжение лыж. Носки лыж разводятся в стороны под углом от 30 до 70 градусов, в зависимости от крутизны склона. Для более надёжного сцепления со снегом лыжи закантовывают на внутренние рёбра. Палки на опору обязательно ставят сзади лыж. В каждом шаге используется разноимённая работа рук. Подъёмы «ёлочкой» имеют две разновидности: шаговая и прыжковая. Шаговая «ёлочка» (замедленная) выполняется ступающим шагом. Прыжковая «ёлочка» (ускоренная) проявляется после окончания отталкивания ногой, когда лыжник, опираясь только на палку, теряет контакт с лыжнёй и переходит в непродолжительную безопорную фазу полёта. Включение фазы полёта в структуру движений позволяет увеличить скорость за счёт повышения частоты шагов.

Техника прохождения спусков и неровностей

Применение той или иной стойки спуска при равномерном распределении массы тела на обе лыжи через центр площади опоры позволяет сохранить равновесие, исключает опрокидывание тела, обеспечивает управление лыжами, уменьшает силу сопротивления встречного потока воздуха.

Высокая стойка

Характеризуется небольшим сгибанием ног в коленных суставах (около 150 градусов) и почти одинаковым углом наклона туловища и голени. При этом руки опущены и полусогнуты в локтевых суставах, кисти располагаются чуть впереди коленей, палки обязательно держат кольцами сзади туловища.

Средняя (основная) стойка

Обеспечивает наименьшую силу сопротивления встречного потока воздуха за счёт несколько большего сгибания ног в коленных суставах (около 130 градусов) и наклона туловища почти параллельно склону. Стойка создаёт условия для наиболее полноценного отдыха на спуске по сравнению с другими разновидностями стоек. Вариантом средней стойки является стойка отдыха, при которой лыжник несколько выпрямляет ноги в коленях, увеличивает наклон туловища, опирается предплечьями на бёдра и почти соединяет кисти рук. Такое положение создаёт благоприятные условия для снижения степени напряжения мышц туловища, ног и рук. Благодаря этим достоинствам средняя стойка получила на практике самое широкое распространение, что и позволяет считать её основной.

Низкая стойка

Предполагает прохождение спуска с наибольшим сгибанием ног в коленных суставах и сохранением наклона туловища параллельно склону. Палки прижимают к туловищу и направляют назад кольцами сзади туловища. Такое

положение лыжника на склоне сильно утомляет мышцы ног и является неустойчивым. Техника прохождения неровностей.

К неровностям на склоне относят наиболее часто встречающиеся бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. На этих участках склона главная задача - избежать падения из-за потери равновесия. Достигается это выпрямлением траектории движения центра тяжести массы тела лыжника. Когда неровность поднимает лыжника, он должен присесть и принять низкую стойку. Если неровность опускает его, лыжнику надо встать в более высокую стойку. На разных участках спуска лыжник нередко встречается с резким изменением состояния снежного покрова. В этих условиях происходит резкое снижение скорости и, чтобы не упасть вперёд, лыжнику надо отклонить туловище назад и выдвинуть одну ногу вперёд.

Техника торможения

Способы торможений применяют на спусках, тормозят с целью снижения развиваемой на спуске высокой скорости. Торможение упором («полуплугом») выполняют одной лыжей для небольшого снижения скорости. Вначале лыжник переносит массу тела на идущую по направлению движения лыжу. Пятку второй лыжи отводит в сторону, ставит лыжу под углом и закантовывает её на внутреннее ребро, что тормозит продвижение. Степень снижения скорости зависит от угла отведения тормозящей лыжи в сторону, величины закантовки и загрузки её массой тела. Во избежание поворота носки лыж должны находиться на одном уровне. Торможение прекращается постановкой тормозящей лыжи параллельно прямоидущей.

Торможение «плугом»

Выполняют обеими лыжами на прямых спусках с достаточно плотным снежным покровом. Для этого лыжник из скольжения на параллельных лыжах плавно и симметрично разводит пятки обеих лыж в стороны, ставит лыжи на внутренние рёбра, равномерно распределяет массу тела на обе ноги, не допуская скрещивания носков лыж. Степень торможения, вплоть до остановки, находится в прямой зависимости от угла разведения лыж. Торможение заканчивается возвращением в скольжение на параллельных лыжах.

Торможение боковым соскальзыванием

Применяют на очень крутых склонах. Лыжи ставят поперёк склона, упираясь в него верхними кантами, как в подъёме «лесенкой». Постепенно уменьшая угол закантовки (угол между плоскостью лыжи и склоном), выполняют соскальзывание.

Торможение палками

Используют в тех случаях, когда нет возможности или нерационально тормозить лыжами. Этот способ позволяет лишь слегка сбавить скорость,

например, чтобы избежать наезда на впереди идущего со спуска лыжника. Для торможения палки энергично прижимают к снегу, обязательно удерживая их кольцами (лапками, сегментами) назад и ближе к туловищу. Эффект торможения зависит от величины и продолжительности давления на палки. С отрывом их от снега тормозящее действие заканчивается.

Торможение изменением стойки спуска

Возможно за счёт использования тормозящего эффекта, силы сопротивления встречного потока воздуха. Чтобы преднамеренно сбавить скорость на спуске, например перед поворотом или избежать наезда на впереди идущего лыжника, принимают высокую стойку спуска, иногда даже с разведением рук в стороны.

Торможение управляемым падением

Оправданна только как крайняя мера экстренной остановки на спуске при внезапно возникшем перед лыжником препятствии, когда возникает необходимость резко затормозить или даже остановиться. Падение должно быть управляемым.

Чтобы избежать разворота или переворота лыжника, необходимо присесть, как можно быстрее поставить лыжи поперёк склона, палки крепко зажать в руках и обязательно держать штырями назад, чтобы не наткнуться на них. Самое безопасное - падение набок. Вставать надо только после остановки.

Название «коньковый ход» определилось сходством движений ног лыжника и конькобежца.

Отличия коньковых способов от классических ходов:

1. Отталкивание в классических ходах происходит в момент кратковременной остановки лыжи, т.е. от неподвижной опоры, тогда как в коньковых ходах отталкивание выполняется от подвижной опоры (лыжи), т.е. скользящим упором.
2. Направление отталкивания в коньковых ходах - под углом к направлению движения лыжника.
3. Время отталкивания в коньковых ходах больше, чем в классических.
4. Отсутствует необходимость в сцеплении лыж со снегом, требуется только хорошее скольжение.

Одновременный полуконьковый ход

Применяют на равнинных участках, пологих подъёмах и спусках. При выполнении этого хода одна лыжа скользит по лыжне, а вторая разворачивается под углом 15-30 градусов в зависимости от скорости: чем она выше, тем угол меньше. В каждом скользящем шаге выполняют один толчок правой или левой ногой (в зависимости от места расположения лыжни на снежном полотне) и одно одновременное отталкивание палками. Следует избегать продолжительного передвижения с отталкиванием, например, только левой

ногой. Это значительно утомляет другую ногу. Поэтому рациональное применение полуконькового хода предусматривает равноценное использование правостороннего и левостороннего вариантов с отталкиванием соответственно то правой, то левой ногой.

Одновременный двухшажный коньковый ход

Применяют на различных по профилю участках трассы. Особенно эффективен на подъёмах. При выполнении этого хода обе лыжи ставят под углом около 40 градусов к направлению движения, выполняют два скользящих коньковых шага и одно отталкивание палками. Затем эти движения повторяются. На первый толчковый шаг обе палки маховым движением выносят вперёд, затем ставят на опору и начинают отталкивание, на второй - завершают отталкивание палками. При постановке палок на опору впереди может быть или правая, или левая нога. По этому признаку различают правосторонний и левосторонний варианты одновременного двухшажного конькового хода. Необходимо одинаково хорошо владеть обоими вариантами. На равнинных участках и пологих спусках при хорошем скольжении угол разведения лыж уменьшают и используют так называемый равнинный вариант одновременного двухшажного конькового хода, при котором из-за более высокой скорости отталкивание палками начинается чуть позже, его выполняют в течение второго шага.

Одновременный одношажный коньковый ход

Состоит из повторений двух скользящих коньковых шагов и двух одновременных отталкиваний руками. Одновременный мах и толчок руками выполняют на каждый шаг. Лыжи постоянно скользят под углом 15-20 градусов к направлению движения. Является наиболее скоростным из лыжных ходов. При техничном исполнении позволяет развивать высокую скорость на равнинных участках, пологих подъёмах и спусках, а также при стартовом разгоне, обгоне соперников, при финишном ускорении.

Попеременный двухшажный коньковый ход

Состоит из повторений двух скользящих коньковых шагов и двух попеременных отталкиваний руками. Движения рук и ног приближены к естественным двигательным действиям при ходьбе и беге, а также к передвижению попеременным двухшажным классическим ходом. Структура движений позволяет развивать наибольшую среди коньковых ходов частоту движений, а менее мощные отталкивания руками и ногами повышают экономичность хода. Поэтому этот ход предпочитают лыжники с низкой квалификацией, лыжники-спортсмены отдают предпочтение другим, более скоростным коньковым ходам. Попеременный коньковый они применяют в основном на крутых подъёмах, преодолевая их «скользящей ёлочкой».

Коньковый ход без отталкивания руками

Применяется для дальнейшего увеличения уже достигнутой высокой скорости на равнинных участках, пологих спусках, при разгоне в отличных условиях скольжения, когда любые толчковые движения руками дают тормозящий эффект. Активные движения только ногами при поочерёдном отталкивании ими обеспечивают рост скорости. Туловище лыжника постоянно наклонено под углом 35-45 градусов, что позволяет при высокой скорости сохранить большую устойчивость и уменьшить сопротивление встречного потока воздуха. Низкая посадка увеличивает продолжительность активного отталкивания ног. Руки лыжника совершают либо размашистые движения вперёд и назад, увеличивая скорость и не допуская скручивания туловища, либо прижимаются к туловищу. По этому признаку различают два варианта хода: с махами и без махов руками. В коньковом ходе с махами руками палки удерживают на весу в максимально возможном горизонтальном положении, обязательно кольцами за туловищем. Активные махи руками вперёд и назад сочетаются с работой ног в каждом шаге, как в обычной ходьбе или беге.

В коньковом ходе без махов руками согнутые перед грудью руки прижимают палки к туловищу, удерживая их в горизонтальном положении кольцами за туловищем. Нередко их зажимают под мышками, чтобы уменьшить силу сопротивления воздуха.

Оздоровительное значение лыжного спорта объясняется благоприятной гигиенической обстановкой занятий, вовлечением в активную двигательную деятельность всех основных мышц, интенсивной работой органов дыхания, кровообращения. Лыжные прогулки - прекрасное средство активного отдыха. Пребывание на свежем воздухе закаляет организм, повышает его устойчивость к простудным заболеваниям. Лыжные оздоровительные прогулки доступны людям всех возрастов.

2.3.2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика спортсмена - это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведёт борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как

соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре кинограмм, кинокольцовок и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в ложных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

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

Овладение способами передвижения и применение их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей имеют наибольшее значение в тактической подготовке лыжника-гонщика. Выбор хода во многом зависит от степени овладения им и от индивидуальных особенностей лыжника - силы мышц его верхних конечностей и туловища. Скорость передвижения во многом зависит от сочетания ходов и выбора момента перехода с хода на ход в зависимости от состояния и микрорельефа лыжни и условий скольжения. Все это изучается во время учебно-тренировочных занятий. Одним из главных методов обучения тактике является повторное прохождение отрезков дистанции, специально подобранных в зависимости от задач тактической подготовки и различных по длине и рельефу.

Скорость на склоне во многом зависит от правильного выбора стойки спуска. Низкая стойка обеспечивает наименьшее сопротивление воздуха и дает возможность несколько отдохнуть, но на сложном рельефе применять низкую стойку нецелесообразно, так как это не дает возможности быстро выполнить повороты и затрудняет преодоление неровностей. На длинных и очень пологих

спусках, когда применение низкой стойки не увеличивает скорость, лучше передвигаться одновременным бесшажным ходом.

Вторым важным моментом в тактической подготовке является умение правильно распределить силы по дистанции.

В ходе тренировочных занятий необходимо проводить тактические учения, где лыжники овладевают приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее. В таких случаях они ориентируются на информацию тренера о времени прохождения отдельных отрезков дистанции.

Умение распределять силы приобретает в процессе учебно-тренировочных занятий, на которых контролируется время прохождения отрезков дистанций и частота сердечных сокращений на подъемах, спусках и равнине. Сопоставляя личные ощущения с этими объективными показателями, лыжник овладевает умениями контролировать свою работоспособность.

2.3.3 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку, за исключением учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Воспитывать сознательное отношение к делу, организованность, ответственность должна сама организация учебно-тренировочного процесса.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

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

Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам **убеждения**. Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является **поощрение** юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является **наказание**, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в коллективе, отстранение от соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

Особое место в воспитательной работе с юными лыжниками должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у юного лыжника выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности лыжника, его личностные качества.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают

формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Для целенаправленного формирования психики юного лыжника тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую и теоретическую. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а так же способности произвольно управлять собой в условиях соревнований. Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоком уровне желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, независимо от ее исхода. Успешность психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация. В основе подготовки лежат с одной стороны особенности

вида спорта, с другой психические особенности спортсмена и чем больше соответствие, тем скорее можно ожидать высоких результатов.

Выделяют следующие направления:

1. Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений

- развитие внимания, памяти, воображения, мышления
- музыкальности, эмоциональности координации, способности к самоанализу
- формирование целеустремленности, трудолюбия
- формирование системы специальных знаний о психике человека

умение сосредотачиваться перед стартом, противостоять неблагоприятным воздействиям

2. Психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели (монотонная и продолжительная работа, успех на соревнованиях зависит от качества тренировочного процесса)

3. Психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу

- мотив соревновательной деятельности
- уверенность в своих силах
- индивидуальный комплекс настраивающих мероприятий
- саморегуляция психических состояний
- профилактика перенапряжений

Желательным условием является ведение спортивного дневника, чтобы формировать объективное представление о собственных возможностях, средствах и методах их развития и совершенствования.

2.3.4. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки		
	НП-1	НП-2	НП-3
Контрольные	2	3	3
Отборочные	-	1	1
Основные	-	1	1
Итого:	2	5	5

В лыжных гонках, как и в любом другом виде спорта, существуют свои этапы подготовки спортсменов как в годичном макроцикле, так и в многолетнем процессе подготовки. Весь годичный цикл подготовки делится на 3 этапа: летне-осенний, зимний и весенний.

Каждый из вышеперечисленных этапов соответствует определенному периоду подготовки лыжников-гонщиков. Так, летне-осенний этап соответствует подготовительному периоду; зимний этап - соревновательному, весенний – переходному.

Летне-осенний этап в свою очередь делится на следующие циклы:

1. середина мая – июнь – втягивающий цикл. Основной задачей цикла является – подготовить организм лыжника-гонщика к предстоящему (следующему) циклу с выполнением высоких по объему тренировочных нагрузок.

2. июль – август – базовый цикл. В этом цикле происходит дальнейшее повышение объема тренировочных нагрузок и увеличение числа тренировочных занятий скоростной и скоростно-силовой направленности.

3. сентябрь – середина ноября – цикл, в ходе которого стабилизируются объемы тренировочных нагрузок и повышается количество тренировочных занятий скоростной направленности, т.е. повышается интенсивность выполнения тренировочных нагрузок.

Зимний этап делится на следующие циклы:

1. середина ноября – декабрь – цикл ранних стартов и развития состояния спортивной формы. Данный цикл характеризуется повышением уровня специальной подготовленности, а также выхода спортсменом (лыжником-гонщиком) в состояние спортивной формы, за счет скоростных, скоростно-силовых тренировочных занятий и соревновательной работы, т.е. участия в соревнованиях. В ходе этого цикла проходят основные отборочные соревнования.

2. январь – середина апреля – соревновательный цикл. Характеризуется большим количеством стартов, соревнованиями в масштабе страны (этапы Кубка России, Чемпионата России, Чемпионата Мира). В данном цикле лыжники-гонщики участвуют в 15-20 соревнованиях, их число может достигать до 35 в зависимости от квалификации спортсмена.

Весенний этап:

середина апреля – середина мая – цикл, на котором происходит полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона, а также поддержания тренированности на определенном уровне для обеспечения оптимальной готовности лыжника-гонщика к началу очередного сезона.

2.3.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Контроль за состоянием здоровья осуществляется фельдшером ДЮСШ. Учащиеся начальной подготовки НП-2,3 проходят углубленное медицинское обследование (Центр здоровья детей) 1 раз в год, как правило, в феврале месяце (зимой).

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется с учетом возраста, квалификации, индивидуальными особенностями спортсменов, этапа подготовки, задач

тренировочного процесса, характера и особенностей построения тренировочных нагрузок.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Система восстановительных мероприятий разделяется на 4 группы средств:

- педагогические,
- гигиенические,
- психологические
- медико-биологические,

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

Психологические средства восстановления

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон к реабилитации. К психологическим средствам восстановления относятся: разнообразный досуг, создание положительного фона во время отдыха, музыкальные воздействия, внушение.

Гигиенические факторы восстановления

Система гигиенических факторов состоит из рационального распорядка дня, личной гигиены, специализированного питания и питьевого режима, закаливания и гигиенических условий тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На этапе НП при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, физиотерапия, все виды массажа, баня и сауна. Все перечисленные средства должны быть назначены и контролироваться медиком.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшается восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна, общий ручной массаж и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

2.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

- Легкая атлетика: Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках от 300 до 1000 м, направленная на развитие общей выносливости.

Кроссовый бег в большом объеме с учетом только времени пробежки, но не длины дистанции. Начинать бег можно с одной минуты и довести до 60 минут, а затем и до двух часов.

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

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

- Спортивные игры: обучение основных приемов техники игры в нападении, защите. Ознакомление с тактикой и правилами игр — баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон и др. Участие в товарищеских встречах.

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

- Велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности (в лес, парк) и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

2.5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и физиологический возраст, ведение дневника спортсмена (дневник самоконтроля). Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Самоконтроль представляет собой ряд мероприятий, проводимых человеком, занимающимся спортом, для наблюдения за своим состоянием при занятиях физическими упражнениями, и позволяет планировать и проводить тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями.

Задачи самоконтроля:

1. Обучение простейшим методам самонаблюдения во время занятий физическими упражнениями.
2. Привитие необходимых навыков личной гигиены.
3. Регистрация и оценка полученных данных.
4. Определения степени физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья.

При проведении самоконтроля желательно выбирать такие показатели, для которых не требуется сложная аппаратура, а результат выражается в сантиметрах, секундах, килограммах. Для более точных оценок рекомендуется все измерения проводить в одно и то же время с помощью одного и того же

метода, одними и теми же инструментами. Результаты самоконтроля должны заноситься в **дневник**. Чтобы проверить воздействие на организм тренировочного занятия, необходимо сопоставить данные, полученные до тренировки, после и утром следующего дня. Если организм не восстановился, а спортсмен приступил к очередной тренировке, возможно переутомление и даже состояние перетренированности. Известно, что различные функции организма восстанавливаются по-разному. Поэтому при самоконтроле непосредственно после тренировочных занятий необходима определенная последовательность. Частота сердечных сокращений, частота дыхания и артериальное давление восстанавливаются сравнительно быстро, и учитывать их следует раньше других.

Самочувствие — как субъективная оценка своего состояния складывается из суммы признаков наличия (или отсутствия) болей, каких-либо необычных ощущений, бодрости или усталости, вялости. Самочувствие может быть хорошим, удовлетворительным и плохим. Например, при тренировке после большого перерыва или при очень быстром увеличении нагрузок могут появиться боли в мышцах. В некоторых случаях у спортсменов может возникать ощущение сердцебиения. В норме этого не должно быть.

Усталость - это субъективное ощущение утомления, которое выявляется в нежелании или невозможности выполнить обычную тренировочную нагрузку. В дневнике фиксируется степень усталости, ее продолжительность, под влиянием чего она происходит. Важно отмечать настроение: нормальное, устойчивое, подавленное, угнетенное, чрезмерно возбужденное. Известно, например, что плохое настроение отрицательно сказывается на физическом состоянии: снижается вес, силовые качества, выносливость.

Появление утомления в процессе тренировочных занятий или соревнований - закономерно. Это физиологический процесс, нормально протекающий в организме здорового человека. Такое утомление не только не вредно, но и необходимо организму, поскольку является средством тренировки, повышения работоспособности, степени физической подготовленности. Не следует прекращать занятия при появлении, первых признаков утомления: небольшой одышки, учащенного сердцебиения, легкой испарины и т. д. И лишь когда на фоне утомления возникает стойкое переутомление, которое не проходит на следующий день или к очередному занятию, следует разобраться в причинах его возникновения. При небольшой степени утомления отмечается небольшое покраснение кожи, потливость, учащенное дыхание, резкие движения. Однако внимание не нарушено. Отмечается также в дневнике аппетит (нормальный, повышенный или сниженный). Ухудшение его или

отсутствие зачастую указывает на утомление или болезненное состояние. Из объективных признаков при самоконтроле чаще всего регистрируются частота пульса, вес, потоотделение, данные динамометрии.

Подсчет пульса необходимо проводить утром, лежа в постели, затем стоя (ортостатическая проба). В процессе нарастания перетренированности происходит закономерное урежение частоты пульса. Уменьшается и величина реакции на ортостатическую пробу. Проверку веса желательно проводить утром, натощак, а если это не всегда возможно, то всегда в одно и то же время. Нарастание тренированности постепенной сопровождается постепенной стабилизацией веса. Чрезмерное падение веса, если оно не связано с ошибками в методике тренировок, может быть обусловлено неправильным общим режимом или недостаточным питанием. Обычно потери веса за одно тренировочное занятие не превышают 2-3% от исходного.

Потоотделение служит косвенным показателем повышения уровня тренированности. При самоконтроле необходимо отмечать степень потливости: умеренную, значительную, чрезмерную. С ростом тренированности, по мере того как организм освобождается от излишков воды, потливость уменьшается. Усиление ее в период высокой тренированности может служить одним из признаков неблагополучия в вегетативной нервной системе.

Перетренированность - состояние, которое возникает в результате стойкого переутомления на протяжении всего периода тренировки. При значительной степени утомления заметно значительное покраснение кожи, потливость (особенно плечевого пояса), учащенное дыхание, неуверенные движения и покачивания при ходьбе; жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение. Появляется головная боль, жмет в груди, тошнота. Такое состояние держится обычно долго. При переутомлении нередко появляются бессонница или, наоборот, повышенная сонливость. Нарушения сна регистрируются в дневнике самоконтроля.

Чаще всего перетренированность является следствием нарушения методики занятия и режима:

- применение больших физических нагрузок; тренировки без учета индивидуальных особенностей организма;
- неблагоприятные гигиенические и санитарные условия;
- малые интервалы между тренировками в недельном тренировочном цикле;
- узкоспециальная тренировка;
- нарушения режима, нерациональное питание, злоупотребление вредными привычками.

Перетренированность сопровождается нарушениями сна и аппетита, ухудшением самочувствия и настроения, вялостью и быстрой утомляемостью после физических нагрузок; снижением работоспособности, апатией, нежеланием тренироваться, медленным восстановлением сил после тренировок. При появлении подобных симптомов необходимо изменить план дальнейших тренировок и нормализовать общий режим. Целесообразно врачебное освидетельствование. Показатели физического развития и телосложения следует учитывать при построении тренировочных занятий. Наибольшим изменениям подвергаются такие показатели, как вес, жизненность легких, окружность грудной клетки, мышечная сила. Зная это, спортсмен может контролировать объемы и интенсивность мышечной нагрузки, уровень физической подготовленности, степень тренированности и соответственно этому изменять режим и содержание тренировки, отдых, питание. Вес тела подвержен колебаниям и зависит от степени развития мышечной и жировой ткани, костей скелета, особенностей телосложения, качества питания и количества принятой пищи и жидкости, времени года, дня, работы на производстве, физической нагрузки. Постоянный вес свидетельствует о том, что затраты энергии и восстановление сил в процессе тренировки протекают нормально. Каждый спортсмен должен знать вес своего тела. Особенно это необходимо представителям тех видов спорта, соревнования в которых проходят по весовым категориям. На начальном этапе тренировки вес тела обычно снижается за счет освобождения организма от излишков воды и жира, спустя 3-4 недели стабилизируется и остается постоянным, возможны лишь небольшие колебания. При оценке физического развития и его изменений используют так называемый росто-весовой показатель (вес, г, разделить на рост в см). Величина этого показателя зависит от плотности тканей и роста человека. Уровень тренированности спортсмена во многом зависит от работы сердца и состояния кровеносных сосудов. Одним из показателей является частота сердечных сокращений (ЧСС). Контроль за ЧСС может осуществляться пальпаторно на лучевой или сонной артерии. У одного и того же человека частота пульса в состоянии покоя меняется в зависимости от времени суток и места исследования. Под влиянием физических упражнений сердечная деятельность усиливается, и пульс становится чаще. Учащение пульса отмечается и в результате нервного возбуждения.

Подсчет пульса для самоконтроля лучше всего проводить утром, после сна, лежа в постели, по секундной стрелке часов или секундомеру в течение 15 секунд, затем умножить на 4. Если число ударов меньше 60 в минуту, то пульс замедленный (брадикардия), если больше 80 - учащенный, а если более 120 ударов в минуту в состоянии покоя - тахикардия. При самоконтроле

необходимо знать и частоту дыхания. В норме она должна составлять 15-18 в минуту (вдох и выдох считают за одно дыхание). Результаты наблюдения рекомендуем заносить в дневник самоконтроля, примерная форма которого предложена в таблице

Таблица Дневник самоконтроля.

№ п/п	Показатели	Дата (число, месяц, год)	Дата (число, месяц, год)
1.	Самочувствие	Хорошее	Нормальное
2.	Настроение	Удовлетворительное	Подавленное
3.	Болевые ощущения	Нет	Боль в трапециевидных мышцах
4.	Работоспособность	Обычная	Пониженная
5.	Желание тренироваться	Большое	Отсутствует
6.	Сон (качество, продолж.)	Хороший, 8 ч	Неспокойный, 7 ч
7.	Аппетит	Хороший	Сниженный
8.	Пульс (уд. мин.) утром, лежа и стоя	60-70 /62-74	
9.	Вес (кг) до и после тренировки	67,8/66,7	66,9/65,8
10.	Потоотделение	Умеренное	Умеренное
11.	Динамометрия пр/лв. рукой:		
12.	до тренировки	62/60	60/58
13.	после тренировки	58/56	56/56
14.	Отклонения в учебно-тренировочном режиме	Нет	Нет
15.	Спортивный результат		

Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность

и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

2.6. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой

Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.

Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.

Выйдя на улицу, не спешите вставать на лыжи, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.

В течение всего года регулярно выполняйте упражнения на выносливость. Низкий уровень выносливости является одной из причин травматизма.

Следует внимательно слушать объяснения учителя, стараться правильно и точно выполнять упражнения.

При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 м, при спусках - не менее 30 м. При спусках не выставляйте вперед лыжные палки. Если возникает необходимость в быстрой остановке, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади). Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники. Не прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.

При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

О поломке и порче лыжного снаряжения, о необходимости сойти с дистанции надо обязательно предупредить учителя. Не уходите с занятий без разрешения учителя.

Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду, чтобы не заболело горло.

Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях лыжной подготовкой следующие: температура не ниже -14, тихий ветер.

Перед входом в помещение счистить снег с лыж.

При сильном морозе необходимо поручать учащимся следить друг за другом и сообщать преподавателю о первых признаках отморожения.

При утомлении или ухудшении самочувствия учащийся должен быть отправлен на базу в сопровождении товарища.

Вначале занятий по лыжной подготовке лыжня обязательно проверяется преподавателем.

Крепление лыж к обуви должно быть удобным для пользования, прочным и надёжным. Во избежание путаницы, лыжи и ботинки к ним должны иметь один номер. Правая лыжа отличается от левой буквой "п" под номером.

Перед выходом с базы к месту занятий преподаватель обязан объяснить правила передвижения с лыжами в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения – движение в строю с лыжами и т.п. При передвижении к месту занятий и обратно должны быть специально назначенные учащиеся, ведущие и замыкающие колонну. Группу учащихся разрешается водить с лыжами только по тротуару или левой обочине дороги не более чем в два ряда. Впереди и позади колонны должны находиться сопровождающие. Они обязаны иметь красные флажки, а с наступлением темноты и в тумане – зажжённые фонари: впереди белого цвета, а позади – красного.

Спуск с гор должен проводиться только по сигналу преподавателя, строго поочередно для каждого занимающегося. Между спускающимися лыжниками необходимо выдерживать такие интервалы времени, которые исключают всякую возможность наезда лыжников друг на друга.

Требования к одежде при занятии лыжным спортом.

Одежда для занятий на лыжах или коньках должна быть лёгкой, тёплой, не стесняющей движений.

Уроки лыжной подготовки должны проводиться при температуре не ниже - 15° С со скоростью ветра не более 3м/сек.

Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме. Надевать обувь лучше на два носка. Носки должны быть сухими.

Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной. Чтобы не застудить поясницу, следует надеть длинный свитер.

Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши, а на руки - варежки. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.

Инструкция для учащихся при занятиях лыжной подготовкой.

- Получая лыжный инвентарь, ознакомиться с состоянием крепления (замков) мягкого или жёсткого, рабочей поверхностью лыж, исправностью лыжных палок и при обнаружении дефектов принять меры к их устранению в помещении лыжной базы.
- Подбирать по размеру ноги обувь и следить, чтобы она была сухая.
- Во избежание потёртостей не ходить на лыжах, не кататься на коньках в тесной и чересчур свободной обуви. Почувствовав боль, ослабить лыжные крепления, расшнуровать ботинки и, получив разрешение преподавателя, следовать на базу.
- В холодную погоду необходимо следить за своими товарищами и при появлении признаков отморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела: уши, нос, щёки) немедленно сухой шерстяной варежкой растереть поверхность тела рядом с отмороженным местом до порозовения, после чего слегка растереть непосредственно отмороженное место.
- Если во время занятий (соревнований) вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредить инструктора-преподавателя, судейскую коллегия (лично, через судью или товарища).
- Строго соблюдать интервалы при передвижении на лыжах по дистанции (3-4 м), при спусках не менее 30 м.
- При спусках не выставлять лыжные палки вперёд, не останавливаться у подножья горы, помнить, что вслед за вами следуют товарищи.
- При поломке и порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, предупредить преподавателя и после его разрешения,

следовать к лыжной базе или ближайшему населённому пункту.

- Прыгать с лыжного трамплина можно только после специальной подготовки на прыжковых лыжах.
- Систематически смазывать лыжи специальной мазью, соответствующей температуре воздуха. Не кататься на неподготовленном лыжно-конькобежном инвентаре. Не заниматься в холодную погоду без перчаток, варежек, шапочки. Одежда для конькобежно-лыжной подготовки должна быть лёгкой и свободной. Для этой цели лучше всего использовать хлопчато-синтетические, байковые, шерстяные костюмы не сковывающие движения.
- На катках или учебной лыжне кататься и передвигаться только против часовой стрелки во избежание столкновения, не находиться на льду или лыжне без коньков или лыж.

3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для зачисления на этап начальной подготовки обучающиеся должны сдать нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы (Лыжные гонки)

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП (СО и НП)

Виды нормативов	оценка	I г.об.		II-III г.об.	
		9-10 лет		11-12 лет	
				Юн.	Дев.
1. Бег 60 м.	Отл.	11.5 сек.	10,4 сек.	10,5 сек.	
	Хор.	12.0 сек.	10,5 сек.	10,6 сек.	
	Уд.	13.0 сек	10,6 сек.	10,7 сек.	
2. Бег 500 м.	Отл.	2.30	1,50 мин.	1,55 мин.	
	Хор.	2.50	1,52 мин.	2,00 мин.	
	Уд.	3.20	1,55 мин.	2,05 мин.	
3. Бег 1000 м.	Отл.	5.30	5.00		
	Хор.	6.00	5.30		
	Уд.	6.30	6.00		

4. Прыжок с места	Отл.	140	150 м.	145 м.
	Хор.	135	145 м.	140 м.
	Уд.	130	140 м.	135 м.
5. Отжимание	Отл.	12		18
	Хор.	10		16
	Уд.	8		14

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП
(ТЭ 1-2 г.о)**

Виды нормативов	оценка	I г.об.		II г.об.	
		11-12-13 лет		12-13-14 лет	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1. Бег 60 м.	Отл.	10,2 сек.	10,6 сек.	10,1 сек.	10,4 сек.
	Хор.	10,3 сек.	10,7 сек.	10,2 сек.	10,5 сек.
	Уд.	10,4 сек.	10,8 сек.	10,3 сек.	10,6 сек.
2. Бег 500 м.	Отл.		2.10 мин.		
	Хор.		2.20 мин.		
	Уд.		2.30 мин.		
3. Бег 1000 м.	Отл.	4,20 мин.	4,35 мин.	4,00 мин.	4,20 мин.
	Хор.	4,40 мин.	4,55 мин.	4,20 мин.	4,40 мин.
	Уд.	5.00 мин.	5,20 мин.	4.40 мин.	5.00 мин.
4. Бег 2000 м.	Отл.				9,00 мин.
	Хор.				9,30 мин.
	Уд.				10.00 мин.
5. Бег 3000 м.	Отл.			11,30 мин.	
	Хор.			12.00 мин.	
	Уд.			12,50 мин.	
6. Прыжок с места	Отл.	170 м.	165 м.	180 м.	175 м.
	Хор.	165 м.	160 м.	175 м.	170 м.
	Уд.	160 м.	155 м.	170 м.	165 м.
7. Отжимание подтягивание	Отл.	6	20	7	25
	Хор.	5	15	6	20
	Уд.	4	10	5	15

**Таблица №3. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП
(ТЭ 3-5 г.о)**

Виды нормативов	оценка	III г.об.		IV г.об.		V г.об.	
		13-14-15 лет		14-15-16 лет		15-16-17 лет	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1. Бег 60 м.	Отл.	10,0 сек.	10,1 сек.	9,9 сек.	10,0 сек.	9,0 сек.	9,5 сек.

	Хор.	10,1 сек.	10,2 сек.	10,0 сек.	10,1 сек.	9,5 сек.	9,8 сек.
	Уд.	10,2 сек.	10,3 сек.	10,1 сек.	10,2 сек.	10,0 сек.	10,1 сек.
2. Бег 1000 м.	Отл.	3,50 мин.	4,10 мин.	3,40 мин.	4,00 мин.	3,30 мин.	3,50 мин.
	Хор.	4,10 мин.	4,30 мин.	4,00 мин.	4,25 мин.	3,45 мин.	4,15 мин.
	Уд.	4,30 мин.	4,45 мин.	4,10 мин.	4,40 мин.	4,00 мин.	4,30 мин.
3. Бег 2000 м.	Отл.		8,10 мин.		8,00 мин.		7,50 мин.
	Хор.		8,45 мин.		8,15 мин.		8,00 мин.
	Уд.		9,15 мин.		8,45 мин.		8,20 мин.
4. Бег 3000 м.	Отл.	11,20 мин.		10,00 мин.		9,30 мин.	
	Хор.	11,40 мин.		10,30 мин.		10,00 мин.	
	Уд.	12,00 мин.		11,00 мин.		10,30 мин.	
5. Прыжок с места	Отл.	185 м.	180 м.	190 м.	185 м.	210 м.	200 м.
	Хор.	180 м.	175 м.	185 м.	180 м.	200 м.	190 м.
	Уд.	175 м.	170 м.	180 м.	175 м.	190 м.	180 м.
6. Отжимание подтягивание	Отл.	8	28	10	30	13	35
	Хор.	7	25	9	28	11	30
	Уд.	6	20	8	25	9	28

4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Для реализации программы отделения лыжные гонки даны:

- Тезисы по теоретической подготовке на весь период обучения.
- Нормативные требования по этапам многолетней подготовке.
- Нормативные требования оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей (см.раздел «Система контроля и зачетных требований).
- Перечень необходимой документации отделения.
- Права и обязанности учащихся школы.
- Перечень необходимой литературы, которую можно использовать для самоподготовки и самообразования.
- Инвентарь и оборудование необходимые для проведения тренировочного процесса:
 1. Трасса для бега и велосипедной подготовки в зимнее и летнее время 3-5 км;
 2. Зал - ОФП и СФП: разнообразие тренажеров, как для общей, так и для специальной подготовки, место для проведения игровых занятий, для занятий на развитие гибкости координации.

Все практические места занятий должны быть обеспечены в соответствии санитарно-гигиенических требований и техники безопасности.

Согласно календаря спортивно-массовой работы регулярно проводятся спортивные соревнования по триатлону и тестирование.

Контроль за состоянием здоровья и функциональном развитии осуществляется на всём периоде обучения врачебно-медицинским кабинетом школы. В летнее время занятия проводятся в спортивно-оздоровительных лагерях.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). – М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
7. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидже. – М.: «Литтерра», 2003
8. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989. 50
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2000.
10. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 1992.

11. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.
12. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.
13. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
14. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
15. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 1992.
16. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
17. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
19. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
20. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.
21. Система подготовки спортивного резерва / Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
22. современная система спортивной подготовки / Под.ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995
23. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.
24. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
25. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

26. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
27. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
28. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
29. Платонов В.Н. общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
30. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
31. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, - М., 1995.
32. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
33. Шишкина А.В. Лыжные гонки XXI века: специальная физическая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков / А.В.Шишкина. Екатеринбург: УГТУ-УПИ 2008.
34. Элен К. «Питание для выносливости». Изд. Тулома, 2005.
35. Янсен П. «ЧСС, лактат и тренировка на выносливость». Изд. Тулома, 2006.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. <http://www.totmasport.ru>, Тотемская ДЮСШ;
2. <http://dush-pol.ru>, ДЮСШ г.Полыскаево;
3. <http://www.healdisease.ru>, Медицина и спорт;
4. <http://www.ski66.ru>, Новости лыжного спорта Свердловской области;
5. <http://www.skisport.ru>, Официальный сайт журнала лыжный спорт;
6. <http://ski-store.ru>, Профессиональный интернет-магазин, полезная информация о лыжах;
7. <http://lib.sportedu.ru>, Библиотека по физической культуре и спорта
8. <http://skisport.narod.ru>, Детский центр культуры и спорта беговые лыжи;

9. <http://www.minobraz.ru>, Министерство общего и профессионального образования Свердловской области;

10. <http://www.minsport.gov.ru>, Министерство спорта РФ

11. <http://www.flgr.ru>, Федерация Свердловской области по лыжным гонкам;

12. <http://minsport.midural.ru>, Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области;

13. <http://www.flgr.ru/>, Федерация лыжных гонок России.

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЫ.

Членами ДЮСШ могут быть учащиеся, зачисленные приказом.

Учащиеся ДЮСШ имеют право:

- Заниматься избранным видом спорта.
- Получать необходимые знания, умения и навыки в объеме программы.
- Пользоваться спортивными сооружениями и инвентарем.
- Выбрать тренера-преподавателя в спортивной специализации.
- Получить индивидуальный план тренировок на период каникул и временного отъезда в другую местность.
- Участвовать в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, если по уровню своей подготовки входит в состав команды.
- Участвовать в физкультурных праздниках, фестивалях, спартакиадах за свою группу по специализации и школу.

Учащийся ДЮСШ обязан:

- Строго выполнять устав спортивной школы.
- Сочетать занятия спортом с успешной учёбой в общеобразовательной школе или другом учебном заведении.
- Укреплять свое здоровье путем систематического посещения учебно-тренировочных занятий в дни и часы, предусмотренные расписанием.
- Регулярно проходить медицинское освидетельствование, соблюдать режим учебы, питания, отдыха и личной гигиены.
- Постоянно повышать свою физическую подготовку, совершенствовать свое спортивное мастерство.
- Выполнять намеченные планы групповых и индивидуальных занятий, вести учет выполнения заданий дневник спортсмена.

- Быть примером дисциплинированного культурного поведения, равняться в своем поведении на лучших, поддерживать и умножать традиции школы, уважать честь и достоинство других занимающихся и работников школы.
- Соблюдать спортивную этику и достойно защищать честь школы.
- Быть на занятиях в опрятной спортивной форме, предусмотренной временем года и местом проведения занятия.
- Знать и строго выполнять правила техники безопасности во время занятий.
- Быть активным помощником тренера-преподавателя.

Приложение 2

1. ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ

ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА

1. Цель отталкивания палками: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.

3. При выносе рук и палок вперед.

3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.

3.2. Напряженность рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперед.

3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперед происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка

ДЫХАНИЯ.

3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

4. Исходная поза отталкивания палками.

4.1. Постановка лыжных, палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся внизу.

4.3. Палки наклонены: а) только вперед; б) вперед и наружу; в) вперед и внутрь.

4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только руками.

5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания палками.

6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в «кулак».

6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

2. ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

1. Применяется при спуске: а) прямо; б) наискось.

2. Носки лыж: а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.

3. Пятки лыж: а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.

4. Лыжи ставятся: а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. Давление на лыжи: а) равномерное; б) неравномерное.

3.ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1. Поворот пересыпанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.

2. Скорость при выполнении поворота переступанием: а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.

3. Поворот выполняется на спуске: а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.

4. В начале выполнения поворота вес тела переносится: а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равномерно на обеих лыжах.

5. Лыжа при отталкивании ставится: а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.

6. В начале отталкивания лыжей нога: а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.

7. В начале отталкивания ногой голень: а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.

8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе: а) согнута; б) выпрямлена.

9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней: а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см; в) на расстоянии 70-80 см.

10. Лыжные палки в момент постановки в снег: а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.