

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с.Александровка муниципального района
Ставропольский Самарской области Структурное подразделение дополнительного
образования детей детско-юношеская спортивная школа
муниципального района Ставропольский.
(СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский ГБОУ СОШ с. Александровка)

Принята:
на заседании методического совета
Протокол № 1
« 01 » августа 2024г.

Утверждаю:
Руководитель СП ДОД ДЮСШ
м.р. Ставропольский
ГБОУ СОШ с. Александровка
_____/ В.П.Казаева

« 01 » августа 2024г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности отделения лыжные гонки
«Юный лыжник в районе» для детей с 8 до 10 лет.

Срок реализации программы 3 года.

Составитель программы:
Инструктор-методист - Стаканова Н.В.
Тренер-преподаватель - Кучина А.М.
Тренер-преподаватель – Макеев Н.А.

Применяется тренерско-преподавательским
составом ДЮСШ м.р.Ставропольский:
Мокеев Н.А.
Доценко А.И.
Прокопьева О.М.
Кучина А.М.

2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Юный лыжник в районе» для детей с 8 до 10 лет, (далее — Программа), разработана и применяется тренерско-педагогическим составом СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский Самарской области (далее- ДЮСШ), сроком реализации три (3) года.

Актуальность данной программы связана с обозначившейся в последнее время тенденцией совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения. Повышение уровня физического воспитания связано с пониманием необходимости специальной педагогической работы по решению задач развития общей культуры юношества, развития интеллекта спортсмена как необходимых условий успешности жизненного самоопределения. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 3 года обучения.

Новизна данной Программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения Программы состоит из 3 модулей. Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребности общества и образовательным стандартам второго поколения в формировании компетентной творческой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств и, что особенно важно, на интеллектуальное развитие и повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков.

Цель программы – формирование личностных и физических качеств обучающихся посредством приобщения к занятиям лыжными гонками. Программа составлена в соответствии со следующими

Программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ министерства Просвещения № 196 от 9.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительны общеобразовательные программам»,
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г.№ 996-р),

- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р),
- Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»,
- Приказа Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Распоряжение Правительства Самарской области от 9.08.2019 г. № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 года № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2014 «Об утверждении «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий лыжными гонками. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки лыжников: теоретическую, физическую, технико-

тактическую, психологическую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организация медико-педагогического и психологического контроля и управления.

I. Нормативная часть программы.

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – втягивающий этап.

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах с 8 до 10 лет.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ:

Программа рассчитана на 46 недель, что составляет 184 часа и разбита на 2 модуля:

Первый модуль «Начально-ознакомительный» на 17 недель: с 1 сентября по 31 декабря 2024 года (67 часа).

Второй модуль «Основной вспомогательный» на 29 недель: с 1 января по 31 мая 2025 года (117 часов).

Программа рассчитана на 52 недели, что составляет 208 часов и разбита на 3 модуля:

Первый модуль «Начально-ознакомительный» на 17 недель: с 1 сентября по 31 декабря 2024 года (67 часа).

Второй модуль «Основной вспомогательный» на 23 недели: с 1 января по 31 мая 2025 года (117 часов).

Третий модуль «» на 6 недель: с 1 июня по 31 августа 2025год (24 часа)

Учебно-тренировочный план (далее-План) является основным документом при организации и проведении занятий по Программе в СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский и содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта (специальная физическая подготовка и технико-тактическая подготовка;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- инструкторская и судейская практика;
- контрольно-переводные нормативы;
- соревновательная практика.

Также учебным планом определена самостоятельная работа обучающихся. Учебный план рассчитан на 46 недель и 52 недели занятий. Дополнительные недели обеспечивают непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период и обеспечивается следующим образом:

- в спортивно-оздоровительных лагерях;
- восстановительные мероприятия и иные мероприятия.

Программа ориентирована на обучение детей по возрастной группе:

дети от 8 до 10 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий, или высокий уровень физической подготовки). Возможны зачисления детей и других возрастом.

Учебно-тренировочный план и Календарный план занятий на 2024-2025 год - 8-10 лет.

Этап подготовки СОГ	Возраст обучающихся (лет)	Максим. число об-ся в группе (чел.)	Учебные часы в неделю (час)	Годовая нагрузка (часов)					Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец обучения
				46 недель		52 недели			
				Модуль 17 недель	Модуль 9 недель	Модуль 17 недель	Модуль 29 недель	Модуль 6 недель	
Втягивающий	8-10	20	3,5	184		208			выполнение нормативов по ОФП, выступление на спортивно-массовых мероприятиях

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю, втягивающий этап обучения по модулям, для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения

Втягивающий этап подготовки СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	2	4
2	Общая физическая подготовка	24	44
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	36
4	Тактическая подготовка	18	20
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12
6	Медицинское обследование	1	1
7	Количество часов в модуле	67	117
	Общее количество часов на 46 недель	184	

**Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,
втягивающий этап обучения по модулям,
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения**

Втягивающий этап подготовки СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль	Углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	2	4	2
2	Общая физическая подготовка	24	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	36	4
4	Тактическая подготовка	18	20	5
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12	2
6	Медицинское обследование	1	1	1
7	Количество часов в модуле	67	117	24
	Общее количество часов на 52 недели	208		

**Календарный план занятий на 2024-2025 учебный год
(46-52 недели).**

месяц	неделя	занятие	Тема и содержание занятия	Время занятия
сентябрь	1	1	Прохождение мед. Комиссии перед началом уч.года. Теория тема № 1,2,3,4,5. Техника безопасности на занятиях, игровая тренировка.	2
		2	Теория тема № 1,2,3,4,5. ОФП (Тема №4, ТЕМА №8),	2
	2	1	ОФП (Тема №4, ТЕМА №8), СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП (Тема №2, ТЕМА №6), СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	3	1	ОФП (Тема №8, ТЕМА №2), СФП (ТЕМА №1, №3, №6)	2
		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2
	4	1	ОФП (Тема №3, ТЕМА №5), СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ТТП, Теория тема № 1,2,3,4,5.	2

	5	1	ОФП (Тема №4, ТЕМА №8),	2
		2	ТПП, Теория тема № 1,2,5.	2
октябрь	6	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	7	1	ТПП, Теория тема № 1,2,5.	2
		2	ОФП(Тема №1, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
	8	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5)	2
		2	Теория тема № 3,4,5.	2
	9	1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №4	2
	10	1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №4	2
ноябрь	11	1	ТПП №1, ОФП№6, СФП№4	2
		2	Соревнования	2
	12	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	13	1	ТПП, Теория тема № 4,5.	2
		2	ОФП(Тема №1, ТЕМА №5)	2
	14	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №4	2
	15	1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №6, ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №3	2
декабрь	16	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6) ТПП №4	2

	17	1	ОФП(Тема №8, ТЕМА №2) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
		2	ОФП(Тема №8, ТЕМА №2) СФП (ТЕМА №2, №4, №7), ТТП	2	
	18	1	Прохождение мед. Комиссии, ТТП	2	
		2	Соревнования	2	
	19	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №7, ТТП №4	2	
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТТП №4	2	
январь	20	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТТП №4	2	
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8)	2	
	21	1	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
		2	ТТП, Теория тема № 2,5.	2	
	22	1	ОФП(Тема №1, ТЕМА №5)	2	
		2	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
	23	1	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2	
		2	ТТП, ОФП(Тема №4, ТЕМА №8)	2	
февраль	24	1	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТТП №4	2	
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8)	2	
	25	1	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6)	2	
		2	ОФП(Тема №8, ТЕМА №2) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
	26	1	Соревнования	2	
		2	Соревнования	2	
	27	1	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТТП №4	2	
		2	ТТП № 3,4	2	
	март	28	1	Теория тема № 3,5.	2
			2	ОФП (Тема №2, ТЕМА №6) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
29		1	Соревнования	2	
		2	Соревнования	2	
30		1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5)	2	
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8)	2	

			СФП №4, ТТП №4	
	31	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	2
	32	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТТП №4	2
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №7)	2
апрель	33	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6)	2
	34	1	ОФП(Тема №8, ТЕМА №2) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №1, ТЕМА №5)	2
	35	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	2
	36	1	ТТП, Теория тема № 2,3.	2
		2	Прохождение мед. Комиссии	2
май	37	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	2
	38	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5) ТТП	2
		2	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6) Теория тема № 2,3,4,5.	2
	39	1	ОФП(Тема №8, ТЕМА №2)	2
		2	ОФП(Тема №1, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	40	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7) ТТП№2	2
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТТП №4	2
июнь	41	1	ОФП (Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТТП №4	2
		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2
	42	1	ОФП (Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТТП №4	2
		2	ОФП (ТЕМА №8) СФП №4, ТТП №4	2
	43	1	ОФП(Тема №1, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2

		2	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2
	44	1	ТТП№3,4, ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТТП №4	2
ИЮЛЬ	45	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТТП №4	2
	46	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	2
	47	1	ОФП(Тема №1, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2
	48	1	Теория тема № 4,5.	2
		2	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТТП №4	2
Август	49	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №1) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	50	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6)	2
		2	ОФП(ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2
	51	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	2
	52	1	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2
		2	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2
12 месяцев	52 недели	104 занятия	208 часов	

№	Разделы подготовки	Тема занятия	Час
1	Теория	Тема №1: История лыжного спорта. Правила техники безопасности на занятиях.	8
		Тема №2: Правила лыжного спорта.	

		Тема №3: Судейство в лыжном спорте.	
		Тема №4: Просмотр фильмов о спорте, лыжном спорте.	
		Тема №5: Технические новшество и судейские изменения в спорте	
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	ТЕМА №1: Упражнения на выносливость.	78
		ТЕМА №2: Упражнения на силу.	
		ТЕМА №3: Упражнения на скорость.	
		ТЕМА №4: Упражнения на координацию.	
		ТЕМА №5: Упражнения на тренажерах.	
		ТЕМА №6: Упражнения с гирями, резинками, мячами и др. инвентарем.	
		ТЕМА №7: Упражнения на гибкость.	
		ТЕМА №8: Упражнения на мышцы спины и живота (пресс)	
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка (СФП)	ТЕМА №1: Упражнения на имитацию движений	58
		ТЕМА №2: Упражнения необходимые для торможения.	
		ТЕМА №3: Упражнения необходимые для передвижений различным ходом.	
		ТЕМА №4: Упражнения на руки с резиной, тренажерах.	
		ТЕМА №5: Упражнения для развития силовых качеств.	
		ТЕМА №6: Упражнения для развития спринторских качеств лыжника.	
		Тема №7: Упражнения для развития специальной выносливости	
		Тема № 8: Подвижные игры.	
4	Тактическая подготовка (ТПП)	ТЕМА №1: Действия для классического хода	43
		ТЕМА №2: Действия в свободном ходе.	
		ТЕМА №3: Действия при спринторских дисциплинах	
		ТЕМА №4: Подвижные игры с элементами лыжного спорта.	
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	Участие в школьных соревнованиях	18
		Участие в районных соревнованиях	
		Участие в областных соревнованиях	
		Участие в спортивно-массовых	

		мероприятиях	
		Контрольные испытания, тестирование	
6	Медицинское обследование	Прохождение мед. Комиссии перед началом и в конце уч.года, перед соревнованиями и вовремя уч.тренировок. Сборов.	3
Всего			208

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

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП)

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств:

быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 60 м , бег 500 -1000м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девочки), подтягивание (юноши), поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек.

II. Методическая часть программы.

Спортивно-оздоровительный этап

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Теоретическая подготовка

1.Вводное занятие.

История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

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

2.Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.

Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для

проведения занятий и соревнований. Личная гигиена спортсмена.

Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.

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

4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

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

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

6. Основные средства восстановления.

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

7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика).

Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

Приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного безшажного хода и торможения «плугом».

Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие

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

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

2. Техническая подготовка.

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

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

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

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

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

№п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
1	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса).

				Выступление солей
3	Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) - на равнине и до 36 - на подъеме	Учащение (38-46 дыханий в мин) ,поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин) учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление не координированных движений. Отказ от дальнейшего движения
5	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
6	Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
7	Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
8	Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более

Педагогический контроль.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, вначале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год .

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

1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая

сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

3) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. *Критерием служит максимальный результат.*

1) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

2) Бег 30 м, 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

3) Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время.*

Для оценки специальных физических качеств в спортивно-оздоровительных группах включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. *Критерием, служит минимальное время.*

Для оценки технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах включает правильное выполнение попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов, торможения («сдано», «не сдано»).

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в игровых заданиях

(например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определенном отрезке). Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл - если результат показан хуже предыдущего.
Медико-биологический контроль.

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе и по индивидуальному обучению с лицами ограниченными возможностями.

Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы — формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда — задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в лыжных гонках, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, учёбы в школе, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

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

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методом, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство.

Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера-преподавателя, от его педагогических способностей и методических навыков;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе.
- от всего коллектива, общественного мнения в нём, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

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

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

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путём форм поведения складываются качества личности. С учётом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему **методов убеждения и методов приучения**. Методическая работа тренера ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

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

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определённые условия.

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

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;

- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

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

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

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания,- это решающий критерий;

- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления и их взаимосвязи;

- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;

- суждение и оценки должны быть понятны детям и коллективу, должны получить их признание;

- детей следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своём поведении и давать ему оценку.

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

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

-поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии воспитанника;

- не следует скупиться на поощрения, когда воспитанник хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять её без нужды и меры;

- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию воспитанника и коллектива; признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;

- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому тренер-

- преподаватель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;
- поощрение отдельного спортсмена должно быть понятно и поддержано коллективом;
 - наказанный воспитанник или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
 - санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых;
 - санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения; |.
 - санкции должны соответствовать уровню развития личности.

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

Как в спорте, так и в образовании используют различные методические формы убеждения. Одна из них — беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями тренера-преподавателя.

Тренер должен принимать во внимание:

- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации, состав и количество участников беседы;
- тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);
- активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов.

Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путём столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекция и упрочение их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в неё самих спортсменов. Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой.

Решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стало привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится *соблюдение заданных норм и правил*, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требования тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы

коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

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

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

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

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

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

Основные воспитательные мероприятия

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и её анализ;
- регулярное поведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Психологическая подготовка

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная,

аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

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

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

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

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

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

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

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

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

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с

необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

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

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

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

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

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

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

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

ЛИТЕРАТУРА

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт,
3. *Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева.* 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
4. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
5. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. - М.: Высшая школа, 1979.
6. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990.
8. *Раменская Т.И.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
9. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.