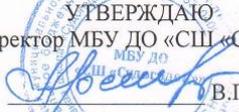
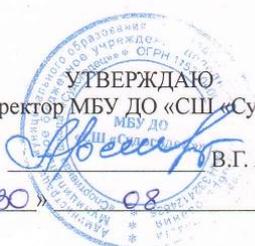


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Судогодец»»

Принято
на Педагогическом Совете

Протокол № 1 от 30.08. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СПШ «Судогодец»»

В.Г. Арсентьев
« 30 » 08 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» физкультурно-спортивной направленности составлена на основе государственного стандарта основного общего образования с учётом здоровьесберегающей, здоровьескорректирующей технологии физического воспитания.

Программа адаптирована к системе дополнительного образования и модифицирована по содержанию, техническому и методическому оснащению с учётом опыта практической деятельности спортивной школы.

Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа отделений лыжных гонок МБУ ДО «Спортивная школа» Судогодец»».

НОРМАТИВНАЯ И ПРАВОВАЯ БАЗА ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации;
- Устав МБУ ДО «Спортивная школа» Судогодец»».

Программа составлена на основе программы, допущенной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту «Лыжные гонки»: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ П.В. Квашук и др., 2005 г.

Программа предназначена для детей с 7 лет до неопределенного возраста.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение начальными основами техники передвижения на лыжах, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки по лыжным гонкам.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий лыжным спортом начального школьного возраста, а также учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональным программам по видам спорта лыжные гонки.

Таким образом, программа имеет физкультурно-спортивную направленность и является педагогически целесообразной.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники передвижения на лыжах,
- развитие двигательных и координационных способностей;
- воспитание трудолюбия;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем

организма детей;

- выявление задатков и способностей детей
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий лыжными гонками.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки по предпрофессиональной программе.

ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

- **Комплексность** - для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.
- **Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения по программе, учащиеся должны **знать:**

1. основные понятия, термины лыжных гонок,
2. историю развития лыжного спорта,
3. основы правил соревнований в избранном виде спорта.

уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,

3. соблюдать режим дня,
4. владеть техникой передвижения на лыжах.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации Программы необходимо наличие материально-технической базы. Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки) для проведения занятий в холодную погоду, помещение лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах.

Наличие необходимого количества комплектов исправленного лыжного инвентаря. Наличие комплектов лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы, предназначенных для первоначального обучения технике передвижения на лыжах.

НАСТОЯЩАЯ ПРОГРАММА СОСТОИТ ИЗ ТРЕХ ЧАСТЕЙ:

Первая часть – нормативная, определяет возрастной диапазон зачисления детей в спортивно-оздоровительные группы, численный состав занимающихся, режим работы и объем нагрузки по видам подготовки.

Вторая часть - программный материал, который содержит теоретическую и практическую подготовки. Практическая подготовка распределена по основным видам подготовки и годам обучения.

Третья часть – методическая, которая включает рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, проведению контрольно-переводных испытаний с целью определения уровня общей физической подготовленности, по организации педагогического контроля и воспитательной работы.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет до неопределенного возраста, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься лыжными гонками, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а также не прошедшие конкурсный отбор для обучения по программам спортивной подготовки.

1.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом.

Учебный год групп начинается с сентября по май и рассчитывается на 46 учебных недель, летний период - работа по индивидуальным планам. Так, как Закон «Об образовании» позволяет в учреждении иметь программу с любым количеством часов. Тренер отдыхает летний период.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап	
	1 год	Свыше 1 года
Теоретическая подготовка	14	14
Практическая подготовка, из них:	262	262
- Общая физическая подготовка	166	166
-Специальная физическая подготовка	69	69
Техническая подготовка	27	27
Общее количество часов в год	276	276

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СОГ

Разделы подготовки	Этап спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
Теоретическая подготовка (%)	5%
Общая физическая подготовка (%)	60%
Специальная физическая подготовка (%)	25%
Техническая подготовка (%)	10%

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия, теоретические и практические занятия. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во тренировок в неделю	Кол-во часов в год	Наполняемость группы (чел)
1-й год	6	3	276	15-30
Свыше 1 года	6	3	276	15-30

II. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и тренировочном занятии на лыжных трассах. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по лыжному спорту.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы проверки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

ТЕМЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Инструктаж по технике безопасности во время ТЗ.

Тема № 1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Тема № 2. Основы здорового образа жизни.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема № 3. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Лыжный инвентарь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и

их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Экипировка лыжников. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Тема № 4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

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

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях.

2.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

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

2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

2.1. 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.

2.2. 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

3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ 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.

4. 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.

5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, туризм, спортивные игры.

6. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

7. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращения 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. Глубокие 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.

8. УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ: стоя в полу наклоне 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.

9. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА.

Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

- **Легкая атлетика:** бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от 500 до 2000 м.

- **Гимнастика:** Подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, поднимание туловища из положения, лежа, различные висы на перекладине.

- **Спортивные игры:** обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр - баскетбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис. Участие в товарищеских встречах.

- **Подвижные игры:** «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т.д.; эстафеты с предметами, лазанием и перелазанием.

- **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.

2.2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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.

2.2.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основной задачей технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе является формирование рациональной временной,

пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода, конькового хода и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическим и свободным (коньковыми) стилями.

- Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком и в движении.
- Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.
- Обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
- Обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.
- Обучение основных элементов свободного (конькового) стиля.

III. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

3.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной

подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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 и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

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 должен 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.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

V. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена:

Осуществляется врачом спортивной школы. 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.

VI. 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.

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

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

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 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 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.

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. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 72 с.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. - М., 1990.
5. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.