Детско-юношеская спортивная школа структурное подразделение
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского с. Подбельск
муниципального района Похвистневский Самарской области
(ДЮСШ-СП ГБОУ СОШ им. Н. С. Доровского с. Подбельск)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 101 – од от 27.08.2019 года
Директор
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск
_____ Уздяев В.Н.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности

«Лыжные гонки»

целевая аудитория: обучающиеся в возрасте 9 - 17 лет
срок реализации: 1 год

Составитель:
тренер-преподаватель ДЮСШ
Каргин А.В., Трондин С.М., Витушкин А.Н.

ПРИНЯТА
Тренерским советом ДЮСШ-СП
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск
Решение № 01 от 27 августа 2019 года

РАССМОТРЕНА
Экспертной комиссией ДЮСШ-СП
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск
Решение № 01 от 21 августа 2019 года

Оглавление:

Пояснительная записка.....2

Ты лыжный спорт, храним навеки, Ты будешь с нами навсегда. И мышцы рук и ноги крепки, И сила воли на века......2

Содержание курса.....5

Примеры, заданий и критерии оценивания образовательных результатов.....7

Модуль № 1. Общая физическая подготовка.....7

Модуль № 3. Интегральная подготовка.....9

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.....53

Пояснительная записка

Ты лыжный спорт, храним навеки,
Ты будешь с нами навсегда.
И мышцы рук и ноги крепки,
И сила воли на века.

Программа «Лыжный спорт путь к совершенству»представляет собой типовую образовательную программу, направленную на удовлетворение потребностей обучающихся ДЮСШ-СП ГБОУ СОШ им. Н. Доровского с. Подбельск , постоянно проживающих в м.р. Похвистневский Самарской области, в области физической культуры, раздел «зимние виды спорта», в частности занятиях лыжным спортом. Данная образовательная программа разработана для групп обучающихся, состоящие из 15 человек. Возраст обучающихся: от 9 до 17 лет включительно. В ходе реализации программы предполагается формирование у обучающихся следующих компетенций:

- умение самостоятельно организовать свой досуг посредством занятий лыжным спортом;
- умение определять цель и способы ее достижения,
- умение контролировать и оценивать свои действия,
- умение планировать достижение поставленных целей.

Модульная форма выбрана в целях обеспечения данной программе многофункциональности, и предполагает дифференциацию образовательных результатов в процессе их формирования.

Программа содержит 5 модулей, изучение которых осуществляется в соответствии с последовательностью, представленной разработчиками. Специфика группы, а именно уровень физической подготовки обучающихся, требует увеличения количество часов в Модулях 1 и 2 до 16 часов. Материально-техническое обеспечение позволяет реализовать все запланированные образовательные результаты во всех модулях в полной мере. В случаях успешного и быстрого освоения какого-либо модуля, оставшееся время может быть использовано для закрепления знаний и умений, получаемых в других модулях. Так же, возможно изучение двух или трёх модулей параллельно, реализация некоторых образовательных результатов из Модуля 1 и Модуля 2 в процессе изучения других модулей

Общее количество часов, отводимых на реализацию программы – 264 часа, распределение по модулям следующее:

- Модуль 1. Общая физическая подготовка – 120часов
- Модуль 2. Лыжная подготовка -140 часов

- Модуль 3. Интегральная -52 часа

В завершающей фазе каждого модуля предполагается проведение контрольного мероприятия, время, для проведения включено в общее количество часов по соответствующему модулю. Контрольно-измерительные задания и упражнения содержатся в разделе «Примеры заданий и критерии оценивания образовательных результатов» по каждому модулю. Контрольные нормативы и тесты на знание основ лыжного спорта содержатся в разделе «Приложения». Так же, задания и упражнения могут быть разработаны тренером-преподавателем, реализующим программу, на основе примеров заданий, содержащихся в ней или самостоятельно, опираясь на материалы, предоставленные в разделе «Приложения».

Оценка сформированности каждого образовательного результата производится по совокупности из трёх источников:

- текущий контроль по модулю;
- результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий.
- выполнение КПН

Реализация программы завершается зачётом.

Обучающимся выставляется положительная оценка - зачёт, в случае, если:

- по 4 и 5 модулям в процессе обучения он набрал не менее 10 баллов;
- в сумме по пяти модулям - не менее 65 баллов;
- показал положительную динамику уровня ОФП и СФП.

Максимальное количество баллов, которое могут набрать обучающиеся – 115 баллов:

- максимум в 1,2 и 3 модуле – 25 баллов;
- максимум в 4 и 5 модуле – 20 баллов;
  - Раздел наполняется и корректируется тренером-преподавателем, реализующим программу, в соответствии с возрастными, физиологическими особенностями обучающихся, а так же особенностями
- участие в организации и проведении школьных соревнований по лыжным гонкам-10 баллов;

Программа содержит раздел «Приложения» наполненный контрольно-измерительными материалами – нормативами ВФСК «ГТО», тестами на знание основ лыжного спорта.

Цель:

Сформировать устойчивый навык применения лыжной подготовки в процессе формирования общей физической культуры.

1. **Задачи:** Разработать механизмы мотивации обучающихся, обеспечивающие повышение их интереса к занятиям лыжной подготовкой.
2. Разработать систему информирования родителей о пользе лыжных гонок, обеспечивающую формирование интереса у детей и родителей к ЗОЖ.

3. Разработать и апробировать организационные методы, обеспечивающие эффективность достижения новых образовательных результатов.

В ходе реализации программы учащиеся должны:

Знать: историю развития лыжного спорта, термины лыжных гонок, основы правил проведения соревнований по лыжным гонкам, требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий лыжными гонками; меры профилактики травматизма и правила безопасности при проведении занятий и соревнований по лыжному спорту; теоретическую шкалу смазочных материалов для подготовки скользящей поверхности лыж,. принципы, методы и средства, используемые при проведении занятий по лыжной подготовке; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; профилактику заболеваний; теоретические и методические основы лыжного спорта ,основы техники способов передвижения на лыжах; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности ;правила безопасности на занятиях

Уметь: применять, составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики; рассчитывать тренировочную нагрузку на разминке, организовать свой режим дня, с учетом тренировочных занятий, составить график самостоятельных занятий, регулировать физическую нагрузку, планировать тренировочное занятие, измерять частоту ЧСС, определять своё состояние по внешним признакам, составлять комплексы упражнений для различных групп мышц; организовать спортивные мероприятия; передвигаться по пересеченной местности, используя разнообразные лыжные хода, способы подъемов, спусков и поворотов; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений и подсказать средства их устранения; устанавливать и подготавливать инвентарь для тренировочных занятий; ориентироваться в схеме лыжных трасс, демонстрировать технику различных ходов бега на лыжах.

Владеть: техникой классического и конькового хода, навыками нанесения смазки на скользящую поверхность лыж для тренировочного занятия и на соревнования, основами гигиены, выполнять обязанности (судей контролера, секретаря) на старте и финише, судейской практикой, ведением дневника самоконтроля, процедурами восстановление организма, правилами питания при регулярных занятиях.

Содержание курса

№	Тема модуля	Содержание модуля	Результаты
1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения. Взаимосвязь физических упражнений на двигательную активность. Принципы самоконтроля. .	***Знают:*** какие упражнения входят в состав ОФП, принципы составления ОРУ, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц рук , упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц туловища, принципы дозирования физических упражнений, последовательность выполнения ОРУ, о воздействии конкретного упражнения, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие быстроты, наиболее эффективное средство для развития общей выносливости. ***Умеют:*** подбирать упражнения для заданной группы мышц, составлять комплексы ОРУ. ***Владеют*:**принципами дозирования при выполнении физических упражнений, принципами дозирования при составлении комплекса ОРУ, ведением систематического наблюдения за своей физической подготовкой и физическим развитием, ведением дневника самоконтроля.
2	Лыжная подготовка	Специальные физические упражнения: имитационные, на лыжероллерах , на лыжах.	***Знают:*** Что такое специальная физическая подготовка и специальные беговые и имитационные упражнения. Технику передвижения классическим ходом. Одновременным безшажным ходом. Одновременным одношажным ходом. Переменным двушажным ходом. Переменным Четырехшажным ходом. Технику передвижения коньковым ходом. Полуконьковый ход. Двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход

			Коньковый ход без отталкивания руками Одношажный (под каждый шаг). ***Умеют:***применять упражнения с внешним сопротивлением, подбирать упражнения СФП и СИУ в зависимости от задач конкретной тренировки.передвигаться по трассе с палками и без палок. ***Владеют*:** упражнениями с преодолением веса собственного тела, техникой специальных беговых упражнений, навыками планирования самостоятельных всесезонных тренировочных занятий; личным примером пропагандирует здоровый образ жизни.. основными тактическими действиями в беге на спринтерские дистанции, средние дистанции, основными тактическими действиями в беге на длинные дистанции
3	Интегральная подготовка.	История развития лыж и лыжного спорта. Основы техники безопасности. Восстановительные мероприятия. Лыжный инвентарь, техника лыжных ходов. Инструкторская и судейская практика.	***Знать:*** История развития лыж и лыжного спорта. Техника безопасности, принципы профилактики травматизма Правила бега на спринтерские и длинные дистанции, правила судейства, правила проведения соревнований по лыжным гонкам на различные дистанции, технику безопасности при беге по лыжной трассе. Правила подбора лыжного инвентаря. Правила хранения лыжного инвентаря. Экипировка лыжника гонщика ***Уметь*:**организовать правильный режим дня,организовать соревнования по лыжным гонкам со сверстниками, подобрать форму одежды для занятий лыжным спортом по погоде. Уметь подбирать смазку на скользящую поверхность для коньковых и классических лыж. ***Владеть*:** лыжной терминологией,преодолевать поставленные задачи, работать в команде,

			Демонстрируют лидерские качества, повышая уровень подготовки применять тактические действия в беге на различные дистанции.

.

Примеры, заданий и критерии оценивания образовательных результатов.

№	Примеры заданий	Критерии оценивания
	Модуль № 1. Общая физическая подготовка.	
	Текущий контроль по модулю – 21 балл.	
	Тема 1. Общеразвивающие упражнения.	
1.	1.1. Общеразвивающие упражнения — это специально подобранные упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц и оздоровления организма. Они способствуют формированию правильной осанки; укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы. С их помощью развиваются и укрепляются мышцы плечевого пояса, туловища, ног, подвижность суставов; нормализуются процессы напряжения и расслабления; они содействуют развитию также психофизических качеств. По какому принципу составляется комплекс ОРУ? Почему именно так?	Текущий контроль: Учащийся проводит анализ высказывания -1 Формулирует принцип – 1 бал; Учащийся проводит анализ высказывания - 1бал, Приводит аргументацию своей формулировки – 1 бал; Учащийся составляет любой комплекс ОРУ на 10 упражнений – 1балл: Учащийся составляет комплекс ОРУ для мышц плечевого пояса, -1 балл. Групповая работа: Учащийся анализирует комплексы ОРУ, составленные другими участниками, делая вывод о том, на какую группу мышц они более ориентированы – 1 балл.
	Тема 2. Взаимосвязь физических упражнений на двигательную активность.	
2.	1.1 Назови какие упражнения входят в состав ОФП для развития двигательной активности лыжника гонщика. 1.2 Назови на сколько групп подразделяются	Учащийся называет все упражнения -1 балл; Учащийся называет, на сколько групп -1 балл;

	гимнастические упражнения. 1.3 Назови какие упражнения входят в легкоатлетическую группу для развития двигательной активности лыжника гонщика. 1.4. Назови какие спортивные игры применяют для развития двигательной активности лыжника гонщика. 1.5 Составь комплекс упражнений для осенне-летнего периода из гимнастических, легкоатлетических и игровых упражнений. 1.6 Проведи разминку перед тренировкой и объясни какую роль несёт твой комплекс упражнений для развития двигательной активности 1.7.Какие виды беговых упражнений ты знаешь? 1.8.Составь комплекс беговых упражнений для подготовки мышц для занятий лыжным спортом. 1.9. Сформулируй цель первой лыжной тренировки для человека, который практически не уделял время физической культуре в своей жизни.	Учащийся называет все три группы-1 балл; Учащийся называет упражнения входящие в легкоатлетическую группу-1 балл; Учащийся называет какие спортивные игры применяют для развития двигательной активности лыжника гонщика -1 балл; Учащийся составляет комплекс упражнений для осенне-летнего периода-1 балл; Учащийся проводит разминку перед тренировкой и даёт объяснение своим действиям-1 балл; Текущий контроль: Учащийся называет виды беговых упражнений -1бал Учащийся демонстрирует виды беговых упражнений-1бал Учащийся формулирует цель первой лыжной тренировки для неподготовленного человека -1 балл
Тема 3 Принципы самоконтроля.		
3.	1.1. Измерь свою ЧСС. 1.2. Фиксируй свою ЧСС в течении тренировки, проанализируй и сделай выводы. 1.3. Измерь ЧСС у друга перед началом тренировки и после нагрузки(прыжковой имитации в подъём 120 м.)	Текущий контроль: Учащийся измеряет ЧСС верно – 1 балл; Учащийся строит график изменения ЧСС в течении тренировки -1 балл. Учащийся правильно определяет пульс у друга-1бал, Даёт вразумительный сравнительный результат-1бал,
Модуль № 2. Лыжная подготовка		
Текущий контроль по модулю – 1**2 баллов.**		
Тема 1. Имитационные упражнения		

1.	1.1 Какие виды имитационных упражнений ты знаешь? 1.2. Составь комплекс имитационных упражнений для подготовки мышц для занятий лыжным спортом. 1.3. Объясни роль имитационных упражнений в подготовке к лыжному сезону. 1.4 Продемонстрируй какие имитационные упражнения ты знаешь. 1.5 определи в сравнении двух учащихся, у кого больше развит плечевой пояс. 1.6 Какие упражнения будешь применять.	Текущий контроль: Учащийся называет виды имитационных упражнений - 1бал Учащийся демонстрирует виды имитационных упражнений -1бал Учащийся называет задачи, несущие решающую роль в процессе выполнения имитационных упражнений в летне-осенней период подготовки-1 балл; Учащийся демонстрирует 2 упражнения-1 балл; Учащийся демонстрирует все виды упражнений-2 балла; Учащийся подобрал правильные упражнения для сравнения-1 балл; Учащийся дал правильную оценку-1 балл;
Тема 2. Упражнения на лыжероллерах и на лыжах		
2.	1.1. Чем отличается равновесие от баланса при передвижении на лыжероллерах 1.2. Какие специальные развивающие упражнения, направленные непосредственно на развитие координационных способностей лыжероллеристов 1.3. Составь график самостоятельных занятий для себя, цель которых – поддержание своей физической формы в тонусе. 1.4. Составь график самостоятельных занятий для своего товарища, с учётом того, что через две недели ему предстоит сдача норматива по бегу на короткие дистанции.	Текущий контроль: Учащийся даёт определения терминам «равновесие» и «баланс»-1бал Учащийся перечисляет упражнения которые необходимы для развития равновесия – 1 балл; Учащийся составляет график самостоятельных занятий для себя – 1 балл; Учащийся составляет график самостоятельных занятий для другого человека в определённых условиях – 1 балл.
Модуль № 3. Интегральная подготовка.		
Текущий контроль по модулю – 32 бала.		
Тема 1. История развития лыж и лыжного спорта.		

1.	1.1. Учащийся выполняет тест на знание истории лыж и лыжных гонок. Приложение: Тест «Лыжная подготовка» Приложение№1	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет тест на «3» - 1 балл Учащийся выполняет тест на «4» - 2 балла Учащийся выполняет тест на «5» -3 балла Учащийся называет точные даты при ответе (+)- 1 балл
Тема 2. Основы техники безопасности		
1.	1.1 Перечисли какие правила техники безопасности ты знаешь при занятии по лыжным спортом. 1.2 В летне - осенний период. 1.3.В зимний период. 1.4 Попроси друга объяснить начинающему ученику правила техники безопасности в зимний период. 1.5 Сделать буклет по правилам техники безопасности	Учащийся перечисляет все правила -1 балл Учащийся перечисляет правильно все правила в летне - осенний период-1балл; Учащийся перечисляет правильно в зимний период - 1балл; Учащийся делает сравнительный анализ -1балл; Учащийся даёт правильную оценку другу, поправляя ответы-1 балл: Учащийся распечатал на листе (А-4)-1-балл; Учащийся сделал цветной буклет в книжном варианте -2 балла;
Тема 3. Восстановительные мероприятия		
1.	1.1 Назови какие восстановительные мероприятия ты знаешь, перечисли и обоснуй. 1.2 Какие средства мероприятий входят в восстановительную систему. 1.3 Изучи приложение №6	Учащийся правильно называет восстановительные мероприятия -1 балл; Учащийся даёт правильные ответы по приложению № 6-2-балла;
Тема 4. Лыжный инвентарь.		
1.1 Подбери для себя инвентарь для тренировки. 1.2 Расскажи как правильно хранить пластиковые и деревянные лыжи в летний период. 1.3 У друга отлетело крепление с лыжи, что будешь делать?	Учащийся правильно подбирает лыжи и палки-1 балл: Учащийся даёт правильный ответ -1 балл Учащийся возьмёт и отнесёт на ремонт в мастерскую-1 балл; Учащийся возьмёт и отремонтирует сам-2 балла: Учащийся подбирает смазку и объясняет свой выбор -1 бал;	

1.4 Помоги другу подобрать по погоде смазку для коньковых лыж.	Учащийся демонстрирует в сравнении кат подготовленных лыж-1 балл;
Тема 5. Техника лыжных ходов. .	
1.1 Назови, какие ты знаешь виды лыжных ходов. 1.2 Чем отличается инвентарь этих лыжных ходов. 1.3 Реши тест в приложении №3 1.4 ознакомься с приложением № 4 и обоснуй изученное	Учащийся называет правильно виды лыжных ходов-1 балл. Учащийся даёт правильный ответ -1 балл ; Учащийся правильно демонстрирует подбор инвентаря-1 балл; Учащийся правильно отвечает на 80% ответа на тест -1 балл; Учащийся правильно отвечает на 100% ответа на тест -2 бала; Учащийся дал положительные ответы на заданные вопросы по теме «развитие равновесия»-1 бал; Учащийся продемонстрировал некоторые приёмы развития равновесия-1 бал
Тема6. Инструкторская и судейская практика.	
1.1 Объяснить правила соревнований перед стартом. 1.2 Оформление места старта, финиша. 1.3 Провести соревнования по лыжным гонкам среди учащихся мальчиков младших классов общим стартом. 1.4 Подвести итог соревнований и заполнить грамоты.	Учащийся доступно объяснил правила соревнований -1 балл; Учащийся правильно отметил место старта и финиша -1 балл; Учащийся правильно расставил участников соревнований соблюдая правила техники безопасности-1 балл; Учащийся быстро и правильно определил победителей -1 балл; Учащийся правильно подписал грамоты победителям-1 балл;

Приложение 1

Тест «Лыжная подготовка»

Задание:

Внимательно прочитайте текст.

Выберите правильные варианты ответов, ответы оформите в виде таблицы:

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ответ														

№ задания	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Ответ														

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

а. Франция, Бельгия, Германия

б. Швеция, Норвегия, Финляндия

в. Англия, Италия, Испания

2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

а. 1956г, Италия

б. 1924г, Франция

в. 1952г, Норвегия

3.Самый распространенный лыжный ход:

а. попеременный двухшажный

б. попеременный четырехшажный

в. одновременный бесшажный

4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию лыжники?

а. Коньковый

б. Классический

в. Четырехшажный

5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?

а. Слалом, лыжные гонки

б. Прыжки с трамплина, биатлон

в. Фристайл, скоростной спуск

г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина

6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?

а. 70

б. 50

в. 40

7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?

а. 30

б. 50

в. 40

8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

а. ног

б. туловища

в. рук

г. произвольно

9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

а. двухшажный

б. трехшажный

в. четырехшажный

10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

а. поворота на месте

б. подъемов и спусков

в. ступающего и скользящего шага

11. Самый удобный способ подъема наискось:

а. «елочка»

б. «лесенка»

в. «полуелочка»

12. Выбор способа подъема в гору зависит от:

а. крутизны склона

б. длины палок

в. длины лыж

13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

а. «лесенкой»

б. «елочкой»

в. беговым шагом

14. Определить на рисунке торможение «плугом»:

а. \/

б. |\

в. =

15. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

а. армреслинг

б. биатлон

в. бобслей

16. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнять возможности называют:

а. Голкипер

б. Гандикап

в. Предварительный старт

17. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

а. нет, обязан уступить в любом случае

б. можно

в. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

18. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

а. касанием рукой лыжника

б. касание палкой лыж соперника

в. наездом на пятки лыж соперника

г. голосом

19. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?

а. одиночным

б. парным

в. общим

20. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?

а. коньковый

б. классический

21. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

а. эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода

б. эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода

в. длина лыж не имеет значения

22. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?

а. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе

б. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе

в. одинаковые по высоте как и в классике

23. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?

а. увеличить скорость

б. сохранить скорость

в. сохранить равновесие

24. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:

а. впереди креплений

б. на уровне креплений

в. позади креплений

25. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:

а. попеременный двухшажный ход

б. попеременный четырехшажный ход

в. одновременный бесшажный ход

г. одновременный двухшажный ход

26. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?

а. общий

б. одиночный или парный

в. групповой

27. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

а. быстроту

б. силу

в. выносливость

28. По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки носят:

а. физические упражнения ациклического характера

б. комбинированные физические упражнения

в. физические упражнения циклического характера

Ответы на тест:

№ задания	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
Ответ	**б**	**б**	**а**	**а**	**г**	**б**	**а**	**в**	**а**	**в**	**в**	**а**	**б**	**а**

№ задания	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
Ответ	**б**	**б**	**в**	**г**	**а**	**б**	**б**	**б**	**а**	**б**	**а**	**б**	**в**	**в**

Приложение 2

Вопросы для зачёта по лыжной подготовке для учащихся

1. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе…
а) ног;
б) туловища;

в) рук;
г) произвольно.
2. Существуют попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы. В чём разница между этими ходами?
а) в длине скользящего шага;
б) в маховом выносе ноги;
в) в работе рук.
3. Основой техники попеременного двухшажного хода является…
а) широкий скользящий шаг;
б) попеременная работа палками;
в) сильное отталкивание ногой.
4. Что является грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?
а) незаконченный толчок ногой;
б) двухопорное скольжение;
в) незаконченный толчок рукой;
г) короткий скользящий шаг.
5. Самостоятельные занятия по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре воздуха…
а) -4…-7 С;
б) -10…-14 С;
в) -16…-20 С.
6. К попеременным лыжным ходам относится…
а) бесшажный ход;
б) одношажный ход;
в) двухшажный ход.
7. К одновременным лыжным ходам относится…
а) двухшажный ход;
б) трёхшажный ход;
в) четырёхшажный ход.

8. Выбор способа подъёма в гору зависит от…
а) крутизны склона;
б) длины палок;
в) длины лыж.
9. Какой из классических ходов применяется при подъёме по склону крутизной 15 – 25 ?
а) одновременный одношажный;
б) одновременный двухшажный;

в) попеременный двухшажный.

10. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?
а) упором;
б) переступанием;
в) плугом.
11. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?
а) глубокий присед;
б) умышленное падение на бок;
в) выставление палок кольцами вперёд.
12. При спуске с горы наиболее частой причиной падении лыжника является…
а) чрезмерный наклон туловища вперёд;
б) выставление вперёд одной лыжи;
в) неровная лыжня.
13. Какая стойка лыжника самая устойчивая при спуске?
а) низкая;
б) средняя;
в) высокая.
14. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать…
а) время проведения занятий;
б) температуру воздуха и наличие ветра;
в) состояние снега.
15. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подаёт сигнал…
а) касанием рукой;
б) наезжанием на пятки лыж;
в) голосом.

Ответы к тестам по лыжной подготовке для учащихся:

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
В
В
А
Б
В
В
А
А
В
Б
В
Б
Б
Б
В

1 – 3 – 1 балл

4 – 6 – 2 балла

7 – 9 – 3 балла

10 – 12 – 4 балла

13 – 15 – 5 баллов

Пояснительная записка.

Контрольно-измерительные материалы (тест) составлены в форме тестирования, которые позволяют расширить и углубить полученные знания по разделу «Лыжная подготовка».

Основное назначение тестов - оценивание учебных знаний по теме «Лыжная подготовка» в 5 классе по предмету «Физическая культура».

Цель тестирования:

контроль качества текущих знаний учащихся по разделу «Лыжная подготовка»

Задачи тестирования:

повторить и обобщить знания учащихся по пройденным темам

выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами

Содержание тестов

Текст тестовых заданий составлен в соответствии с основными положениями ФГОС ООО, основан на программе по предметной линии учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы.

Условия применения

Работа рассчитана на учащихся 5 класса

Характеристика содержания тестов

Предлагаются тестовые задания с выбором ответа из 10 вопросов:

В вопросах №1,2,3,4,5, 6,9 каждое задание содержит 3 варианта ответов, из которых учащиеся выбирают один правильный..

В вопросах №7,8 написать правильный ответ.

В вопросе №10 назвать не менее 2 спортсменов.

Все задания оцениваются в 1 балл

Время выполнения работы

На выполнения каждого задания отводится 1-2 минуты.

Примерное время на выполнение теста – 10-15 минут

Оценка выполнения тестовых заданий

Учащимся в конце теста выставляется оценка.

тесты	
баллы	**оценка**
9-10	«5»
7-8	«4»
5-6	«3»
0-4	«2»

При получении оценки «2» учащимся предоставляется возможность пройти тест снова.

Приложение 3

Тест по теме «Лыжная подготовка» для учащихся.

_____ (Ф.И.)

1. При проведении соревнований по лыжным гонкам нужно соблюдать правила:

а) Если вы сошли с дистанции и не можете продолжать соревнования, то обязательно сообщите об этом в судейскую коллегию.

б) Во время соревнований можно сокращать (срезать) дистанцию.

в) Догнав соперника, нельзя его обгонять.

2. Для занятий лыжным спортом желательно одеть:

а) Шорты, майку, кеды.

б) Спортивную куртку, лыжную шапочку, варежки (перчатки).

в) Спортивную кофту, тонкие носки.

3. Лыжи и палки подбирают:

а) По возрасту.

б) По цвету.

в) По росту.

4. Ваши действия при переохлаждении организма:

а) Занести пострадавшего в помещение, согреть с помощью одеял, дать выпить сладкого, горячего чая.

б) Пострадавшего перенести в тень, расстегнуть верхнюю одежду.

в) Пострадавшему обеспечить покой и неподвижность.

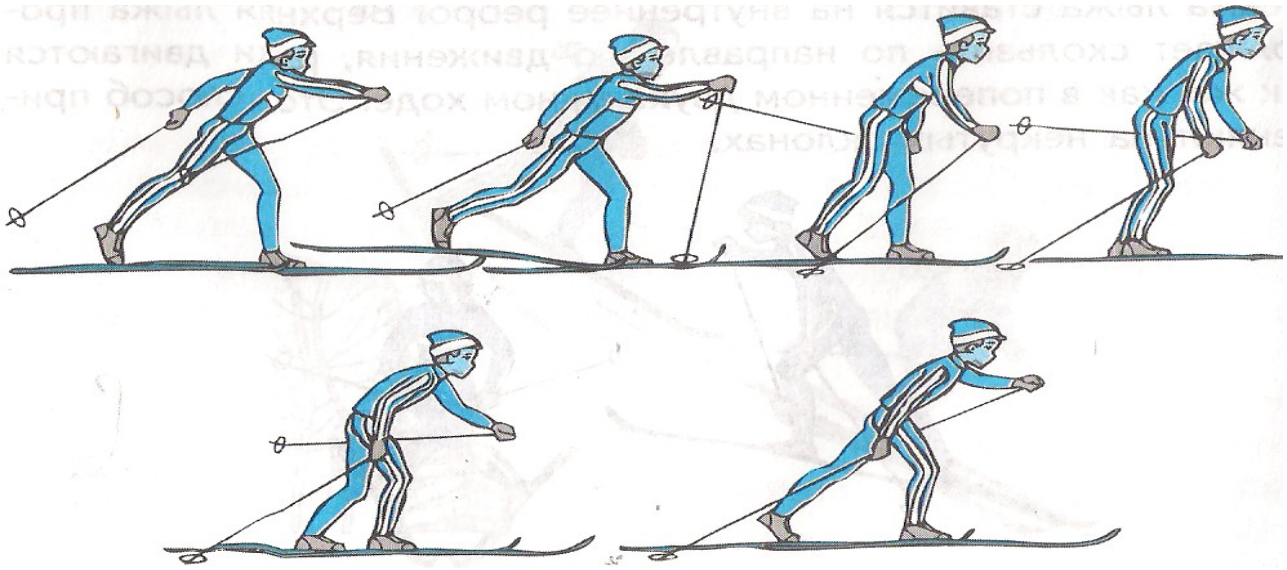
5. Какой лыжный ход изображен на рисунке?

а) Попеременный двухшажный ход

б) Одновременный бесшажный ход

в) Одновременный одношажный ход

6. Какой лыжный ход изображен на рисунке?



а) Попеременный двухшажный ход

б) Одновременный бесшажный ход

в) Одновременный одношажный ход

7. Назовите лыжный ход:

-Лыжник одновременно сильно отталкивается палками, скользя на обеих лыжах, он выносит обе палки вперед и вверх, затем быстро ставит их впереди носков ботинок и сильно отталкивается, туловище при этом наклоняется до горизонтального положения.

_____

8. Назовите лыжный ход:

- С шагом левой ноги вперед выносится правая палка, одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок – тяжесть переносится на левую ногу. Правая нога после толчка расслабляется и по инерции идёт назад - вверх, поднимая пятку лыжи. Туловище при этом наклонено вперёд, правая рука заканчивает вынос палки вперёд, кисть на уровне плеча. Из этого положения лыжник готовится сделать следующий шаг. Продолжая скольжение на левой ноге, он ставит правую палку с нажимом на снег и ею отталкивается. С одновременным подтягиванием правой ноги и переносом на неё тяжести тела продолжается вынос левой руки вперёд: скольжение происходит на правой лыже. Цикл хода завершен и в дальнейшем повторяется.

---

9. Чем отличается одновременный бесшажный ход от попеременного двухшажного хода:

а) Работой рук и ног

б) Работой только рук

в) Работой только ног

Ответы:

Вопрос	Ответ
1	а
2	б
3	в
4	а
5	б
6	а
7	Одновременный

	бесшажный ход
8	Попеременный двухшажный ход
9	а

Приложение №4

Результаты и их обсуждение

Комплекс упражнений для тренировки равновесия

Формирование способности к равновесию осуществляется с помощью комплекса подводящих и специальных физических упражнений, отвечающим требованию координационной сложности. На начальном этапе тренировки целесообразно применять 1) подводящие упражнения, способствующие освоению новых элементов передвижения на лыжероллерах; а затем 2) специальные развивающие упражнения, направленные непосредственно на развитие координационных способностей лыжероллистов.

Разработанный комплекс упражнений включает в себя следующие упражнения:

1. «Коньковая» стойка (рисунок 1.а)

Исходное положение (И.п.) - полуприсед на одной ноге, стопа направлена строго вперед, вес тела распределен на всю стопу. Вторую ногу приподнимают от поверхности на 5-10 см и отводят в сторону так, чтобы стопы ног были на одной линии, а носки направлены в одну сторону. Легкий наклон туловища должен быть направлен вовнутрь, чтобы ОЦМ не выходил на внешнюю сторону за опорную ногу. Руки, по желанию, можно убрать за спину. Регулировать усилие можно углом сгибания коленного сустава опорной ноги, для этого необходимо отвести дальше приподнятую ногу, не меняя расстояния от поверхности. Время выполнения данного упражнения на одной ноге составляет 60-90 с, после чего следует сразу начать упражнение на другой ноге и выполнять по 3-8 серий. Рекомендуется новичкам.

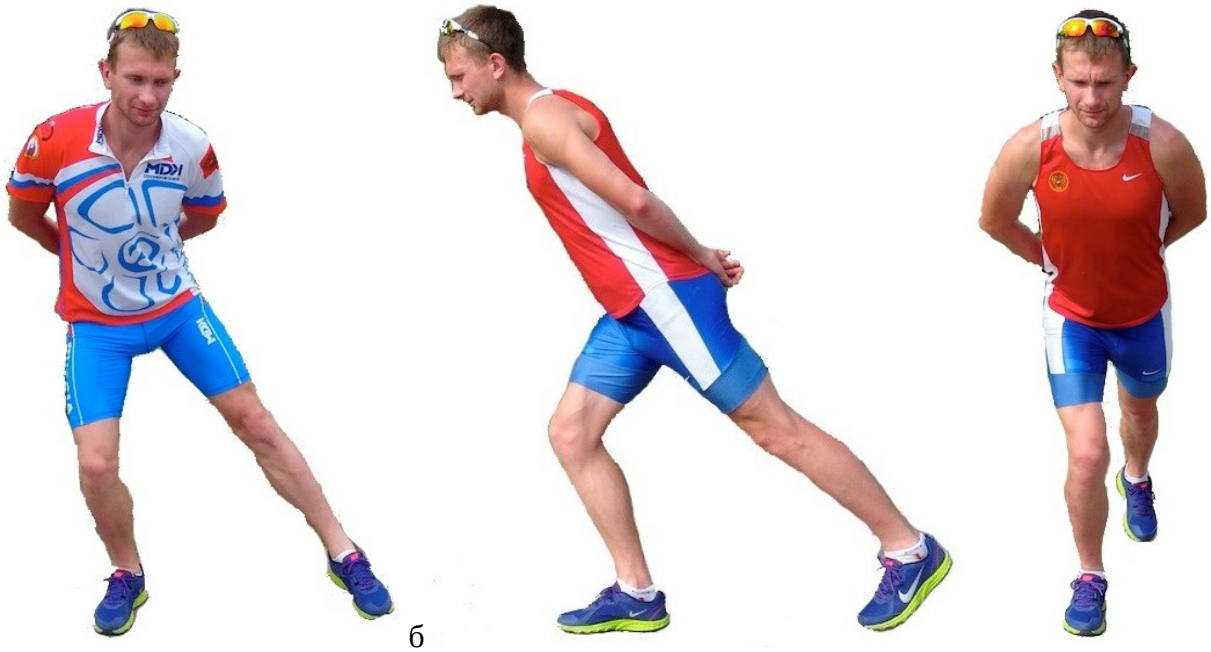


Рисунок 1 – Приемы выполнения упражнений: а) «Коньковая» стойка; б) «Классическая» стойка

2. ***«Классическая» стойка*** (рисунок 1.б)

И.п. - полуприсед на одной ноге, стопа направлена строго вперед, вес тела распределен на всю стопу. Вторая нога полностью выпрямлена в коленном суставе и отведена назад, а мысок стопы направлен вперед в 5-10 см от поверхности земли. Туловище имеет небольшой наклон вперед. Руки зафиксированы либо за спиной, либо принимают положение фазы свободного скольжения в попеременном двушажном классическом ходе. Регулировать усилие можно углом сгибания коленного сустава опорной ноги, для этого необходимо отвести дальше приподнятую ногу, не меняя расстояния от поверхности. Время выполнения на одной ноге составляет 60-90 с, после чего сразу следует начинать выполнять упражнения на другой по 3-8 серий. Рекомендуется новичкам.

3. ***Стойка на одном лыжероллере*** (рисунок 2.а)
4. И.п. – стойка на одном лыжероллере, руки разведены в стороны для лучшего сохранения баланса (либо убраны за спину для усложнения выполнения упражнения). Опорная нога остается слегка согнутой в коленном суставе. Разрешается делать небольшое подпрыгивание для сохранения равновесия. Выполнять упражнение следует в течение 60 с, после чего сразу начать упражнения на другой ноге, и так по 3-8 серий.
5. ***Приседание на одном лыжероллере*** (рисунок 2.б).

И.п. - стойка на одном лыжероллере. Выполняют присед на опорной ноге, другую ногу отводят вперед. Рекомендуется выполнять приседание до угла 90 градусов в коленном суставе. Выполняют по 10-15 приседаний на каждой ноге в течение 3-8 серий. При потере равновесия разрешается слегка опираться задним колесом лыжероллера свободной ноги. Рекомендуется для высококоординированных лыжероллистов.

6. ***Качение на одном лыжероллере*** (рисунок 2.в)

При качении по равнине или небольшому спуску следует сделать акцентированный прокат на одной ноге. Для этого выполняют максимально длинный прокат. Направление движения можно регулировать подпрыгиванием. Для усложнения упражнения выбирают более длинный спуск или расставляют декоративные конусы для проката по криволинейной траектории «змейке». Упражнение выполняют 10-15 раз на каждой ноге.

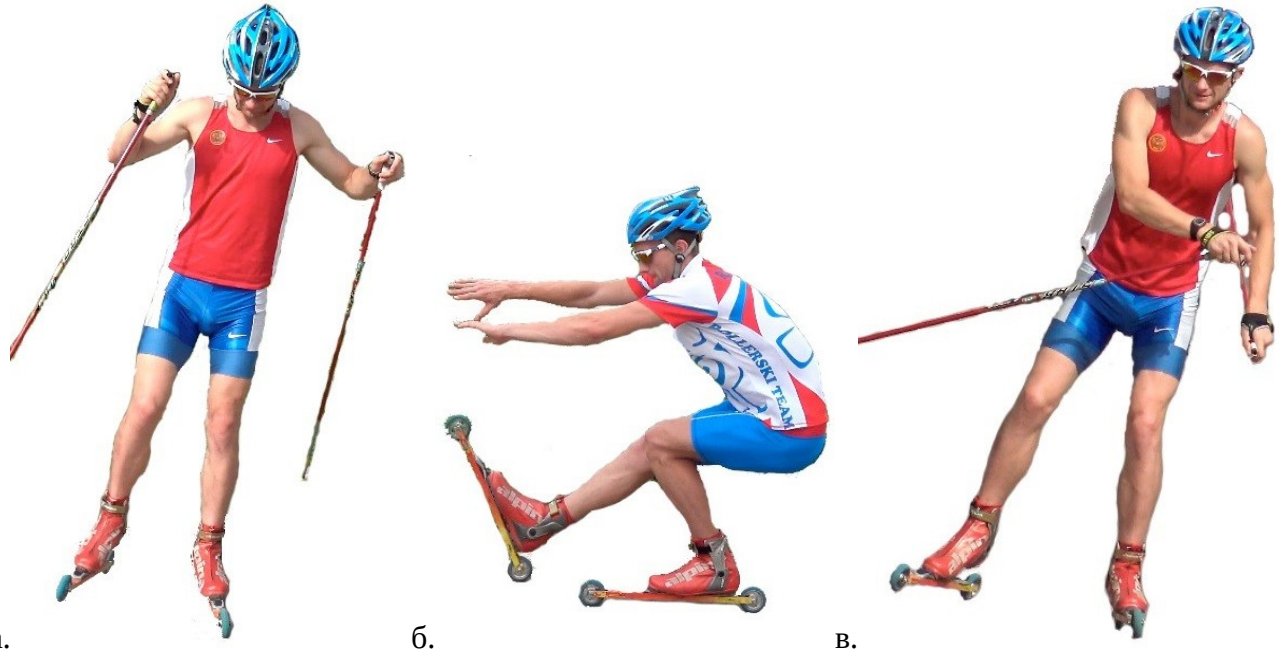


Рисунок 2 - Приемы выполнения упражнений: а) «Стойка на одном лыжероллере»; б) «Приседание на одном лыжероллере»; в) «Качение на одном лыжероллере»

7. Боковое перепрыгивание на одном лыжероллере (рисунок 3)

И.п. – стойка на одном лыжероллере. Выполняют перепрыгивание через препятствие (в качестве препятствия можно нарисовать на асфальте линию мелом, найти трещину или положить какой-либо предмет) из стороны в сторону, удерживая равновесие на одном лыжероллере. При уверенном выполнении упражнения следует усложнить препятствие.

Рисунок 3 – Приемы выполнения упражнения «Боковое перепрыгивание на одном лыжероллере»

8. ***Упражнение «самокат»*** (рисунок 4)

И.п. – стойка на одном лыжероллере, толчковая нога без лыжероллера (в качестве обуви рекомендуется надеть кроссовок). Толчковой ногой выполняют сильное отталкивание для более длительного проката на лыжероллере. Руками производят маховые движения в такт с работой ног (для усложнения упражнения можно убрать руки за спину). Для выполнения упражнения осуществляют прокат по 400-1500 м на каждой ноге. Упражнение полезно на начальном этапе обучения. Для новичков рекомендуется использовать для этого упражнения классические лыжероллеры.

Рисунок 4 – Приемы выполнения упражнений: а) «Самокат»

9. ***Качение на одной ноге с отталкиваниями палками*** (рисунок 5)

И.п. – стойка на одном лыжероллере. Опорная нога слегка согнута в коленном суставе. Отталкивание выполняют двумя руками одновременно с помощью палок. Стоя на одном лыжероллере, спортсмен выполняет отталкивание руками, стараясь удержать равновесие. Цель упражнения: проехать максимально возможное или заданное расстояние, не касаясь поверхности земли второй ногой. Используется на равнинном участке или в подъем. Для выполнения упражнения осуществляют прокат по 100-400 м на каждой ноге, после чего можно повторить упражнение (2-4 серии).

Рисунок 5 – Приемы выполнения упражнений: «Качение на одной ноге с отталкиваниями палками»

10. ***Коньковый одновременный одношажный ход с двумя отталкиваниями палками*** (рисунок 6)

Используют технику конькового одновременного одношажного хода с добавлением дополнительного отталкивания палками при длительном прокате на каждой ноге. Упражнение рекомендуется выполнять при уверенном освоении техники этого лыжного хода и осуществлять прокат по 100-400 м на каждой ноге, после чего можно повторить упражнение (2-4 серии).

Рисунок 6 – Приемы выполнения «Конькового одновременного одношажного хода с двумя отталкиваниями палками»

Разработанный комплекс упражнений применяют в подготовительной части тренировочного занятия после предварительной разминки. В рамках годового учебно-тренировочного процесса предлагаемая методика занимает общеподготовительную часть подготовительного периода. Упражнения могут применяться как в комплексе, так и по отдельности. Благодаря дифференцированному подбору упражнений можно акцентировать внимание на развитии отдельных элементов равновесия.

Основные статистические характеристики результатов тренировочного процесса представлены в таблице 1. После выполнения предложенного комплекса упражнений время проката на левой ноге в среднем увеличилось с 9,4±4,9 с до 16,8±6,3 с, а на правой ноге – с 10,9±4,1 с до 17,7±6,3 с. В среднем продолжительность проката для левой ноги была меньше, чем для правой, - на 16% до тренировки и на 5% после нее, что свидетельствует об ожидаемо большей тренированности правой ноги у большинства спортсменов.

Таблица 1 – Характеристика результатов проката на лыжероллерах до и после проведения тренировки равновесия

Антропометрические и кинематические параметры испытуемых	Кол-во набл.	Среднее	Мин.	Макс.	Ст. откл.
Рост, см	18	177,7	166	193	8,3
Масса, кг	18	75	61	90	9,2

Время проката левой ногой до тренировки, с	18	9,7	5,5	23,7	4,8
Время проката левой ногой после тренировки, с	18	16,8	8,8	32,4	6,3
Время проката правой ногой до тренировки, с	18	10,9	4,5	21,5	4,1
Время проката правой ногой после тренировки, с	18	17,7	9,9	31,2	6,3
Абс. прирост времени проката для левой ноги, с	18	7,1	2,6	13,6	3,0
Отн. прирост времени проката для левой ноги, %	18	82,8	27,0	175,4	42,5
Абс. прирост времени проката для правой ноги, с	18	6,9	2,2	14,9	3,4
Отн. прирост времени проката для правой ноги, %	18	68,8	24,2	164,9	39,4

Исследование зависимости абсолютного прироста длительности лыжероллерного проката на одной ноге относительно другой проводилось с помощью линейного регрессионного анализа, результаты которого представлены на рисунке 7. Абсолютный прирост времени проката после тренировки составил 7,1±3,0 с на левой ноге и 6,9±3,4 с на правой ноге, а относительный – 82,8±42,5% на левой ноге и 68,8±39,4% на правой. Можно отметить более высокий абсолютный прирост продолжительности проката на левой ноге, в среднем менее тренированной, и соответственно меньший прирост – для правой.

Рисунок 7 – Диаграмма рассеяния абсолютного прироста времени проката на лыжероллерах после тренировки равновесия (дов. инт. 0,95)

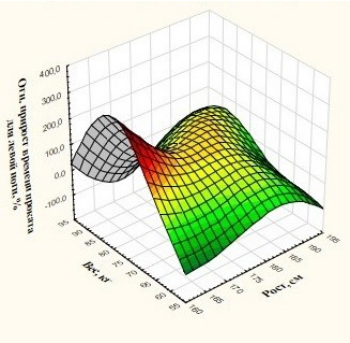
Результаты линейного регрессионного анализа зависимости относительного прироста длительности лыжероллерного проката представлены на рисунке 8. Отмечена значимая отрицательная корреляция относительного прироста времени с временем проката

до тренировки (r=-0,47), то есть чем больше первоначальное время проката на одном лыжероллере и соответственно выше техническая подготовленность спортсмена, тем меньшего прироста свободного проката на одной ноге он может достичь после тренировки равновесия. Можно предположить, что относительно более высокий прирост длительности проката для левой ноги свидетельствует о влиянии уровня индивидуальной технической и функциональной подготовленности спортсменов на развитие способности к равновесию.

Рисунок 8 – Диаграммы рассеяния и размаха относительного прироста времени проката на лыжероллерах после тренировки равновесия

Таким образом, разработанный комплекс упражнений позволил улучшить равновесие лыжероллистов средней квалификации, оцениваемое временем свободного проката на одной ноге, на 69-83% за четыре недели. Проведенным статистическим анализом подтверждена эффективность предложенного комплекса упражнений по существенному увеличению времени проката на одном лыжероллере (p=0,000018).

Известно, что на устойчивость положения человека влияют длина и вес его тела, и для потери устойчивости более высоких или тяжелых спортсменов требуется большее усилие. Аппроксимация сплайнами зависимости роста и веса спортсменов от результатов тренировки равновесия проиллюстрирована в виде 3D-поверхности на рисунке 9. Интересно отметить, что согласно полученным экспериментальным данным у высокорослых спортсменов оказалась менее устойчивой правая нога, а у более тяжелых – левая нога. Полученные данные целесообразно проверить на более репрезентативной выборке, чтобы усовершенствовать рекомендации по тренировке равновесия с учетом индивидуальных антропометрических показателей.

а. 

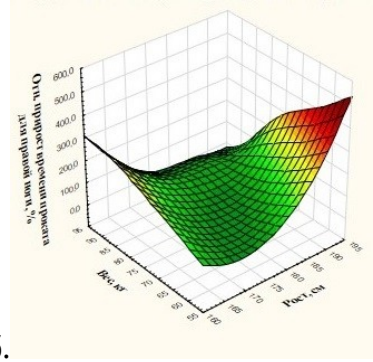
б. 

Рисунок 9 – Сплайн-поверхности зависимости прироста времени проката на лыжероллерах от роста и массы испытуемых после тренировки равновесия: а) для левой ноги; б) для правой ноги (min max)

Следует отметить, что тренировка равновесия для лыжероллистов квалификации МС и МСМК не оказывает влияния на продолжительность свободного проката на одной ноге, так как уровень их технической подготовленности позволяет катиться на одном лыжероллере без смены ноги до его полной остановки. Тем не менее выполнение отдельных упражнений предложенного комплекса опытными лыжероллистами в начале соревновательного сезона позволяет увереннее проходить повороты на крутых спусках, не снижая скорости и сохраняя равновесие. По нашему мнению, апробация разработанного комплекса упражнений для улучшения способности к равновесию способствовала успешному выступлению сборной команды г. Москвы на чемпионате России.

Заключение

Разработанный комплекс упражнений, основанный на целенаправленном развитии способностей к сохранению равновесия, позволяет существенно повысить уровень технической подготовленности малоопытных лыжероллистов. В качестве объективных критериев эффективности разработанного комплекса упражнений выступали скорость и устойчивость тела при передвижении на лыжероллерах, оцениваемые по времени проката на одном лыжероллере до и после тренировки. Результаты педагогического эксперимента показали, что практическая реализация разработанного комплекса упражнений приводит к существенному (на 69-83%) повышению устойчивости положения тела при передвижении на лыжероллерах. Полученные результаты открывают дополнительные возможности совершенствования координационных способностей лыжероллистов и лыжников-гонщиков в процессе подготовки к соревновательной деятельности посредством выполнения специального комплекса упражнений.

Приложение № 5

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. К занятиям по лыжным гонкам допускаются дети с 9 лет, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Имеющие страховой полис от несчастного случая. Заявление от родителей. Прошедшие инструктаж по соблюдению правил техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам.

1.2. На занятиях учащиеся должны:

-Иметь спортивную форму: легкую, теплую не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, варежки, ветровку.

-Внимательно слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

-Приходить на занятия без опозданий

-Соблюдать дисциплину на занятиях

-требования инструкций по технике безопасности;

-расписание учебных занятий;

-требования по обеспечению пожарной безопасности;

-правила личной гигиены;

-В процессе тренировки внимательно следить за правильностью крепления лыж к обуви, в случае обнаружения дефектов снаряжения сообщить тренеру.

-Знать границы полигона занятий

-Соблюдать интервал движения на лыжах по дистанции 3-4 метра, при спуске не менее 30 метров

-Следить друг за другом и немедленно сообщать о первых признаках обморожения

Запрещается:

-Приступать к началу занятий в отсутствии тренера-преподавателя

-Приступать к занятиям в отсутствии справки о состоянии здоровья

-Находиться на учебно-тренировочных занятиях без спортивной формы

-Нарушать дисциплину

-Самостоятельно покидать занятия без предупреждения тренера- преподавателя.

-Использовать инвентарь не по назначению

1.3. При занятиях наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1.4. Входить в помещение, на открытые спортивные площадки для учебно-тренировочных занятий и уходить с них допускается с разрешения тренера-преподавателя.

1.5. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений.

1.7. С учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

2.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.

2.2. Проверить исправность полученного спортинвентаря.

2.3. Перед началом выполнения упражнения уяснить ход его выполнения, а также получить разрешение тренера-преподавателя.

2.4. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру-преподавателю.

- проверить исправность инвентаря, ботинок, лыж, креплений, в случае обнаружения дефектов снаряжения сообщить тренеру-преподавателю.

3.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Соблюдать дисциплину на занятиях.

3.2. Внимательно слушать и выполнять задания тренера.

3.3. Соблюдать интервал движения на лыжах по дистанции 3-4 метра, при спуске не менее 30 метров.

3.4. В процессе тренировки внимательно следить за правильностью крепления лыж к обуви.

3.5. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.6. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы, во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.7. Переносить лыжи и палки только в вертикальном положении.

3.8. Следить друг за другом и немедленно сообщать о первых признаках обморожения.

3.9. Во избежание потертостей ног не пользоваться тесной или слишком свободной обувью.

3.10.Запрещается:

- приступать к началу занятий в отсутствии тренера-преподавателя;

- находиться на учебно-тренировочных занятиях без спортивной формы;

- нарушать дисциплину;

- самостоятельно покидать занятия без предупреждения тренера- преподавателя;

- использовать инвентарь не по назначению.

4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При поломке или при обнаружении каких-либо неисправностей лыжного инвентаря немедленно прекратить его использование и сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы, недомогании, признаках обморожения немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1. После окончания занятий:

- сдать тренеру-преподавателю спортинвентарь;

- снять и убрать спортивную одежду и обувь;

- умыться теплой водой с мылом.

5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ

Настоящая инструкция предназначена для учащихся при проведении спортивных соревнований.

1.1 К соревнованиям допускаются учащиеся, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении соревнований необходимо выполнять:

- требования инструкций по технике безопасности;

- требования по обеспечению пожарной безопасности;

- правила личной гигиены;

1.3. Участники соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.4. Соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.5. При занятиях наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1.6. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.

2.2. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру-преподавателю.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

-Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований

- При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы

4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований.

Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря или оборудования.

4.2. При получении травмы, плохом самочувствии немедленно сообщить об этом тренеру – преподавателю.

ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.

Действия руководителей и специалистов при несчастном случае.

Первая доврачебная помощь – это комплекс мероприятий, направленных на восстановление и сохранение жизни и здоровья пострадавшего. Осуществляемых не медицинскими работниками (взаимопомощь) или самим пострадавшим (самопомощь).

Одним из важнейших положений оказания первой помощи является её срочность: чем быстрее она оказана, тем больше надежды на благоприятный исход. Поэтому первая доврачебная помощь при травмах и отравлениях оказывается пострадавшему немедленно на месте происшествия, используя медикаменты и перевязочные средства, имеющиеся в мед.аптечке данного помещения.

Для оказания квалифицированной медицинской помощи, пострадавший отправляется в ближайшее лечебное учреждение.

Телефон единая служба спасения – 01.

1. Первая помощь при пищевых отравлениях.

Пищевые отравления представляют собой проникновение токсичных веществ и ядов в организм, но через пищеварительный тракт.

Отравления такого вида могут быть вызваны и химическими веществами, куда можно отнести передозировку лекарств, алкоголь, краски, случайное пользование химических реактивов и многое другое.

Загрязненные или неправильно обработанные птица, мясо, фрукты являются также распространенными источниками пищевых отравлений.

Следует предполагать пищевое отравление, если несколько человек, которые принимали одну и ту же пищу, одновременно почувствовали себя плохо. В большинстве случаев пищевые отравления вызывают следующие симптомы: рвоту, понос, боли в желудке, затруднения дыхания.

Первая помощь при пищевых отравлениях сводиться к следующему.

- Пострадавший должен выпить достаточно большое количество воды и вызвать рвоту, чтобы максимально очистить желудок. При сильном отравлении эту процедуру рекомендуется повторить. К тому же прием большого количества воды уменьшает концентрацию токсинов в желудке.

- Необходимо принимать активированный уголь по 3-5 грамм через каждые 15 минут в течение часа.
- Следует принимать в больших дозах витамин С, который помогает удалению токсинов из организма (по 1 грамму в час в течении 3 часов).
- Чтобы помочь печени и снять симптомы отравления, надо принимать таблетки или экстракт чеснока или чай из подорожника.

При не очень сильном отравлении можно рекомендовать баню или сауну с не очень высокой температурой, чтобы токсины вышли с потом. На следующий день после отравления необходимо ограничить себя в еде, используя, в основном, чай, сухари, легкую пищу.

О каждом несчастном случае, происшедшим с обучающимися (воспитанником), пострадавший или очевидец несчастного случая немедленно извещает тренера-преподавателя, который обязан:

- Немедленно организовать первую доврачебную помощь пострадавшему и, при необходимости, его доставку в ближайшее лечебное учреждение;

- Сообщить о несчастном случае руководителю спортивной школы;

Руководитель спортивной школы обязан:

Немедленно принять меры к устранению причин несчастного случая;

- Сообщить о происшедшем несчастном случае в вышестоящий орган управления, родителям пострадавшего или лицам, представляющим его интересы;

- Запросить заключение из медицинского учреждения, в которое доставлен пострадавший, о характере и тяжести травмы.

Оказание первой помощи при ранениях, кровотечениях, переломах, ушибах, вывихах, растяжениях связок.

1. Первая помощь при ранениях.

Раной называется повреждение, при котором нарушается целостность кожных покровов, слизистых оболочек, а иногда и глубоких тканей. Раны могут быть огнестрельными, резаными, рублеными, колотыми, ушибленными, рваными, укушенными.

На все раны накладываются стерильные повязки, представляющие собой перевязочный материал, которым закрывают рану. Процесс наложения повязки на рану называется перевязкой.

Повязка состоит из двух частей: внутренней, которая соприкасается с раной, и наружной, которая закрепляет и удерживает повязку на ране. В качестве перевязочного материала применяются: марля, вата, косынки.

Оказывающий помощь при ранениях должен вымыть руки или смазать пальцы настойкой йода. Прикасаться к самой ране, а также к той части повязки, которая должна быть наложена непосредственно на рану, даже вымытыми руками, не допускается. Для перевязки можно использовать чистый носовой платок, чистую ткань и т.п.

Накладывать вату непосредственно на рану нельзя.

Если не требуется давящая повязка, то рану бинтуют не очень туго, чтобы не нарушить кровообращение, и не слабо, чтобы повязка не спадала.

2. Первая помощь при кровотечениях.

Кровотечения могут быть наружными и внутренними. Среди наружных кровотечений чаще всего бывают кровотечения из ран: капиллярное, венозное, артериальное, смешанное.

В зависимости от вида кровотечения и имеющихся при оказании первой помощи средств, осуществляют временную или окончательную его остановку.

Временная остановка наружного артериального кровотечения достигается путем прижатия поврежденных сосудов к кости пальцами, наложением жгута или закрутки, фиксированием конечности в положении максимального сгибания или разгибания в суставе.

Временная остановка наружного венозного и капиллярного кровотечения проводится путем наложения давящей стерильной повязки на рану и придания поврежденной части тела приподнятого положения, по отношению к туловищу.

Окончательная остановка артериального, а в ряде случаев и венозного кровотечения, проводиться при хирургической обработке ран.

Самый доступный и быстрый способ временной остановки артериального кровотечения – прижатие артерии выше места её повреждения пальцами.

Наложение жгута (закрутки) – основной способ временной остановки кровотечения при повреждении крупных артериальных сосудов конечностей. Жгут накладывают выше места кровотечения, ближе к ране, на одежду или мягкую подкладку из бинта, чтобы не прищемить кожу.

Его накладывают с такой силой, чтобы остановить кровотечение. Время наложения жгута с указанием даты и времени (часа и минут) отмечают в записке, которую подкладывают на виду под ход жгута.

Жгут на конечности следует держать не более 1,5-2,0 часов во избежание омертвления конечностей, ниже места наложения жгута.

3. Первая помощь при переломах.

Переломы могут быть закрытыми и открытыми.

При закрытых переломах не нарушается целостность кожных покровов, при открытых – в месте перелома имеется рана. Наиболее опасны открытые переломы. Различаются переломы без смещения и со смещением костных отломков.

Основным правилом оказания первой помощи как при открытом переломе (после остановки кровотечения и наложения стерильной повязки), так и при закрытом переломе является иммобилизация (создание покоя) поврежденной конечности, для чего используются готовые шины, а также подручные материалы: палки, доски, линейки, куски фанеры и т.п. При закрытом переломе шину накладывают поверх одежды. К месту травмы необходимо прикладывать «холод» (резиновый пузырь со льдом, снегом, холодной водой, холодные примочки и т.п.) для уменьшения боли.

При переломе конечностей шины накладывают так, чтобы обеспечить неподвижность, по крайней мере, двух суставов – одного выше, другого ниже места перелома, а при переломе крупных костей – даже трех. Фиксируют шину бинтом, косынкой, поясным ремнем и т.п.

При переломе костей черепа, пострадавшего необходимо уложить на спину. На голову наложить тугую повязку (при наличие раны стерильную) и положить «холод». Обеспечить полный покой до прибытия врача.

При повреждении позвоночника, осторожно, не поднимая пострадавшего, подсунуть под его спину широкую доску, дверь, снятую с петель, или повернуть пострадавшего лицом вниз и строго следить, чтобы при переворачивании его туловище не прогибалось, во избежание повреждения спинного мозга.

При переломе костей таза, под спину пострадавшего подсунуть широкую доску, уложить его в положение «лягушка», т.е. согнуть его ноги в коленях и развести в стороны, а стопы сдвинуть вместе, под колени подложить валик из одежды.

При переломе ключицы, положить в подмышечную впадину с поврежденной стороны небольшой комок ваты, прибинтовать к туловищу руку, согнутую в локте под прямым углом, подвесить руку к шее косынкой или бинтом.

При переломе рёбер, необходимо туго забинтовать грудь или стянуть её полотенцем во время выдоха.

4. Первая помощь при ушибах.

При ушибах, к месту ушиба нужно приложить «холод», а затем наложить тугую повязку. Не следует смазывать ушибленное место настойкой йода, растирать и накладывать согревающий компресс.

При сильных ушибах груди или живота могут быть повреждены внутренние органы: легкие, печень, селезенка, почки, что сопровождается сильными болями и нередко внутренним кровотечением. В этом случае, необходимо, на место ушиба положить «холод» и срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение

5.Первая помощь при вывихах.

При вывихах, оказывая первую помощь не нужно, пытаться вправить вывих, это обязанность врача. При вывихах в суставах создают покой путем иммобилизации конечностей. При вывихах в крупных суставах – тазобедренном, коленном, плечевом, а также в межпозвонковых суставах, рекомендуется ввести пострадавшему противоболевое средство. При вывихах в межпозвонковых суставах, пострадавшего можно транспортировать только лежа на спине, на твердом щите.

6. Первая помощь при растяжении связок.

При растяжениях связок, производят тугое бинтование, применяют «холод» на поврежденный сустав, создают покой поврежденной конечности.

Оказание первой помощи при отморожениях, при тепловом и солнечном ударе.

1. Первая помощь при отморожениях.

Повреждение тканей, в результате воздействия низкой температуры называется отморожением.

Первая помощь заключается в немедленном согревании пострадавшего, особенно отмороженной части тела, восстановлении в ней кровообращения.

Наиболее эффективно и безопасно это достигается, если отмороженную конечность поместить в теплую ванну с температурой воды 20 С. За 20-30 минут температуру воды постепенно увеличивают до 40 С.

После ванны (согревания) поврежденные участки необходимо высушить (протереть), закрыть стерильной повязкой и тепло укрыть. Нельзя смазывать их жиром и мазями.

Отмороженные участки тела нельзя растирать снегом, так как при этом усиливается охлаждение, а льдинки ранят кожу, что способствует инфицированию (заражению) зоны отморожения.

Нельзя растирать отмороженные места также варежкой, суконкой, носовым платком. Можно производить массаж чистыми руками, начиная от периферии к туловищу.

При отморожении ограниченных участков тела (нос, уши) их можно согревать с помощью тепла рук. Большое значение при оказании первой помощи имеют мероприятия по общему согреванию пострадавшего. Ему дают горячий кофе, чай, молоко.

В зависимости от глубины поражения тканей, различают степени отморожений:

-легкую (1 степень),

-средней тяжести (2 степень),

-тяжелую (3 степень)

- крайне тяжелую (4 степень).

Если еще не наступили изменения в тканях, то отмороженные участки протирают спиртом, одеколоном и осторожно растирают ватным тампоном или вымытыми сухими руками до покраснения кожи.

В тех случаях, когда у пострадавшего имеются изменения в тканях, характерные для 2,3 и 4 степеней отморожения, поврежденные участки протирают спиртом и накладывают стерильную повязку.

2.Первая помощь при тепловом или солнечном ударе.

При длительном перегреве происходит прилив крови к мозгу, в результате чего у человека может возникнуть тяжелое заболевание: солнечный удар или тепловой удар.

Пострадавший чувствует внезапную слабость, головную боль, головокружение, может возникнуть рвота, его дыхание становиться поверхностным, учащается пульс до 150-170 ударов в минуту.

Температура тела может повышаться до 40-41 С, возникает покраснение, а иногда бледность кожных покровов лица, обильное потоотделение, шаткая походка.

Первая помощь заключается в следующем:

-пострадавшего необходимо вывести (вынести) из жаркого помещения или удалить с солнцепека в тень,

-прохладное помещение, обеспечив приток свежего воздуха.

-его следует уложить так, чтобы голова была выше туловища,

-расстегнуть одежду, стесняющую дыхание, положить на голову лёд или делать холодные примочки.

Смочить грудь холодной водой, дать понюхать нашатырный спирт. Если пострадавший в сознании, нужно дать ему выпить 15-30 капель настойки валерьяны на 1/3 стакана воды.

При потере сознания растирают виски нашатырным спиртом, при остановке дыхания необходимо немедленно делать искусственное дыхание пострадавшему, при прекращении сердечной деятельности – непрямой массаж сердца и срочно вызвать врача.

Приложение № 6

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Успешное решение задач, стоящих перед отделением лыжные гонки в процессе подготовки лыжников невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система профилактика - восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение физических нагрузок;
- создание четкого ритма и режима учебных тренировок;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;

- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание (соки, витамины, питательные смеси и т.д.);
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый, контрастный, вибрационный;
- ванны (хвойная, солевая);

- баня 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная;
- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный;
- спортивные растирания.

Применение физических средств восстановления в тренировочном процессе благотворно сказывается на функциональном состоянии различных систем спортсменов. Однако получение запланированного результата возможно только при правильном сочетании восстановительных мероприятий различной направленности. Поэтому следует учитывать, что, кроме мобилизации резервов организма (т.е. стимулирования расхода веществ) физическими средствами восстановления тонизирующей направленности, необходимо также стимулировать процессы накопления энергетического и пластического материала, достигая это использованием средств релаксирующей направленности.

Физические средства восстановления, применяемые в соответствующих технологических режимах, обладают различной направленностью воздействия на организм:

– физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов возбуждения в ЦНС, мобилизации резервов организма, улучшению функционального состояния нервно-мышечного аппарата, увеличению уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов, обеспечивают т о н и з и р у ю щ у ю направленность действия, формируя «срочное» восстановление и запуск механизмов, характерных преимущественно для «срочной» адаптации;

– физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов торможения в ЦНС, накоплению энергетического и пластического материала, временному снижению функционального состояния нервно-мышечного аппарата и уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов, обеспечивают р е л а к с и р у ю щ у ю направленность, стимулируя «отставленное» восстановление, что в конечном итоге указывает на запуск механизмов, характерных преимущественно для «долговременной» адаптации.

Использование физических средств восстановления тонизирующей направленности в течение тренировочного или соревновательного дня способствует формированию наиболее оптимальной готовности организма спортсменов к предстоящей деятельности (ко второй тренировке или ко второй половине игрового дня) за счет мобилизации резервов организма, улучшения функционального состояния

нервно-мышечного аппарата и увеличения уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая «срочное» восстановление спортсменов.

Использование физических средств восстановления релаксирующей направленности после тренировочного или соревновательного дня обеспечивает максимально быстрое снижение функциональной активности организма спортсменов, за счет преобладания процессов торможения в ЦНС, снижения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая, в итоге, «отставленное» восстановление спортсменов, и создавая условия для формирования наиболее оптимальной готовности последних к следующему дню.

Строгое соблюдение технологических режимов физических средств восстановления, обеспечивающих соответствующую направленность действия, и своевременность их сочетания в режиме дня, позволит управлять восстановительными процессами спортсменов и повышать их функциональные возможности.

Сочетание физических средств восстановления тонизирующей и релаксирующей направленности создает предпосылки к взаимодействию «срочного» и «отставленного» эффектов восстановления, благодаря которому имеется возможность изменять функциональную активность организма спортсменов в зависимости от задач тренировочного процесса, выводя их на качественно более высокий уровень функционирования.

ЛИТЕРАТУРА

Контактная информация: ski-trener@yandex.ru

Авторы:

***Сергей Владимирович Корсаков**, Спортивная сборная команда РФ по лыжероллерам*
***Иван Александрович Солодов**, Спортивная сборная команда РФ по лыжероллерам*
***Антон Николаевич Шатагин**, Спортивная сборная команда РФ по лыжероллерам*
***Андрей Валерьевич Меликов**, Спортивная сборная команда РФ по лыжероллерам*

Оригинал статьи: http://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/9349

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – Физкультура и спорт 2015,.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2017,
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2016.

5. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- -2015

6. Раменская Т.И Функциональные возможности спортсменов. – 2014.
7. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2017.
8. Современная система спортивной подготовки Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 2016
9. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Советский спорт, 2014.
10. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, - М., 2014
11. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 2017.

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 2017.