

Министерство образования Самарской области

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  
(ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск)

Принята на заседании  
Педагогического совета  
ДЮСШ-СП ГБОУ СОШ  
им. Н.С. Доровского  
Протокол № 01 от 01.08.2025 г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ  
им. Н.С. Доровского с.Подбельск  
\_\_\_\_\_ Уздяев В.Н.  
Приказ № 026-од от 01.08.2025 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Лыжные гонки»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Каргин Алексей Викторович,  
Реализуют:  
Печников А.  
тренер-преподаватель

## Содержание

Краткая аннотация	3
1. Пояснительная записка	3
1.1 Направленность программы	3
1.2 Актуальность программы	3
1.3 Новизна программы	5
1.4 Педагогическая целесообразность	5
1.5 Цель и задачи программы	5
1.6 Адресат программы	6
1.7 Сроки реализации	6
1.8 Форма обучения	6
1.9 Формы организации деятельности	6
1.10 Планируемые результаты	7
1.11 Критерии и формы определения результативности	9
1.12 Формы контроля реализации программы	10
2. Учебный план программы	11
3. Учебно-тематический план программы	12
4. Содержание программы	12
5. Ресурсное обеспечение	17
6. Список литературы	18
7. Календарный учебный план график	20
8. Приложения	28

## **Краткая аннотация**

Программа «Лыжные гонки» представляет собой дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, направленную на удовлетворение потребностей обучающихся ДЮСШ-СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Подбельск, постоянно проживающих в сельской местности м.р. Похвистневский Самарской области, в области физической культуры, в частности занятиях лыжным спортом.

### **1. Пояснительная записка**

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

#### **1.1. Направленность программы**

Программа «Лыжные гонки» имеет **физкультурно- спортивную направленность.**

#### **1.2 Актуальность программы**

**Актуальность программы** в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. №996-р, направленных на формирование гармоничной личности, культуры здоровья у обучающихся, формирования у них ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни. В соответствии со Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года на территории муниципалитета проводится развитие спортивной инфраструктуры, укрепляется материально техническая база, что обеспечивает занятость большего количества обучающихся лыжным спортом. Программа имеет разноуровневый подход реализации, который обеспечивает детям возможность занятий, не зависимо от уровня подготовки.

В муниципальном районе Похвистневский Самарской области очень давно были заложены прочные спортивные традиции. В селах большая часть населения любят лыжные гонки. Это локальная и культурная особенность поселений и жителей, проживающих в них. В большом количестве семей ещё с детства начинается воспитание любви к спорту и к лыжному спорту. Программа предполагает не только занятия на лыжной трассе, но и в спортивном зале, чем отличается от других подобных программ. Все эти факторы формируют востребованность и актуальность программы в конкретном учреждении.

Лыжные гонки — это не только олимпийский вид спорта, но и самый массовый в России зимний спорт.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской

Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р); Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434- ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»)

**1.3. Новизна программы** состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

При необходимости (самоизоляция, карантин), любой модуль программы может быть преобразован, и занятия могут проводиться дистанционно при помощи интернет-платформ sferum.ru, VK.com, uchi.ru в формате видеоуроков, мастер-классов, а также теоретических заданий и видео просмотров материалов на заданную тему со ссылкой на интернет-источник с дальнейшим обсуждением с обучающимся.

**1.4 Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что основой подготовки обучающихся является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Уровень программы – базовый.

#### **1.5 Цель программы:**

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

#### **Задачи программы:**

*обучающие:*

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- подготовить учащихся к успешной сдаче норм ГТО;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым)
- научить использовать в своей речи

*развивающие:*

- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- спортивную терминологию

*воспитательные:*

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям по лыжным гонкам в свободное время;
- воспитывать морально-волевые качества (чувство коллективизма, целеустремленность, выдержка, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов)
- воспитывать трудолюбие;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

## 1.6 Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана для обучающихся 9-17 лет. Для зачисления ребенка в спортивно-оздоровительную группу с родителями (законными представителями) проходит беседа о состоянии здоровья ребёнка, особенностях вида спорта, родители (законные представители) подают заявку в «Навигаторе дополнительного образования детей Самарской области». Занятия проводятся в группах в количестве до 20 человек. Программа может быть ориентирована и на детей с ОВЗ.

### Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15-20	до 25	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

## 1.7 Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май, 126 учебных часов в год.

## 1.8 Форма обучения

Очная. Возможна очно-заочная форма обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, с применением кейс-технологий, онлайн – занятий при помощи электронных образовательных ресурсов.

## 1.9 Формы организации деятельности

Парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;

- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

**Учебно-воспитательная деятельность** в объединении осуществляется через применение следующих форм занятий: беседы, просмотры соревнований, участие в соревнованиях.

Создаются условия для развития личности ребёнка, его нравственного становления, укрепления его морально-волевых качеств, гражданственности и патриотизма.

Для создания целостной системы воспитания и обучения в работе объединения особое место отводится работе с родителями по выявлению воспитательных возможностей семьи, приобщению родителей к участию в совместной деятельности, к участию в мероприятиях с детьми.

### **Режим занятий**

Три занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения 10 минут в группах после каждых 45 минут обучения, согласно СанПиН 1.2.3685-21.

## **1.10 Планируемые результаты освоения программы.**

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
<b>проявление</b> - чувство дружбы, товарищества; - чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; - смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества;	<b>Познавательные УУД:</b> - работа с информацией - сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам техническим действиям; <b>Коммуникативные УУД:</b> - рассчитывает тренировочную нагрузку на разминке;	<b>Должен знать:</b> - начальные знания о истории развития лыжных гонок в России; - базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; - причины травматизма и правила безопасности во время

		занятий лыжными гонками; - способы контроля и оценки
--	--	---

<p>- ьтуры здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;</p> <p>- культуры поведения болельщика во время просмотра игр.</p>	<p>-использует разнообразные лыжные хода;</p> <p>- умеет слушать и слышать тренера команды и судьи</p> <p>- взаимодействует по правилам соревнований в команде;</p> <p>- ориентируется в схеме лыжных трасс;</p> <p>- демонстрирует технику различных ходов бега на лыжах.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p>- ставит цель перед соревнованиями</p> <p>- планирует свою индивидуальную деятельность во время соревнований</p> <p>- находит и корректирует недочеты и ошибки в ходе соревнований и тренировок с помощью педагога</p> <p>- выполняет требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;</p> <p>- выполняет требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом.</p>	<p>индивидуального физического развития и физической подготовленности</p> <p>- общие правила соревнований по лыжным гонкам;</p> <p>- характеристику техники лыжных ходов, правила соревнований по лыжным гонкам</p> <p><b>Должен уметь:</b></p> <p>- владеть техникой основных лыжных ходов;</p> <p>- выполнять приемы страховки и само страховки;</p> <p>- участвовать в соревновательной деятельности;</p> <p>- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов.</p>
---	--	---

### 1.11 Критерии и способы определения результативности

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

- текущий контроль по модулю;
- результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий;
- выполнение нормативов (КН).

Реализация программы завершается зачётом.

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

- по 1 и 2 модулям в процессе обучения он набрал не менее 20 баллов;
- в сумме по трем модулям - не менее 30 баллов;
- показал положительную динамику уровня ОФП и СФП.
- 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;

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».

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

### **1.12 Формы подведения итогов реализации программы:**

- соревнования;
- фестивали;
- открытые и контрольные занятия.

### **Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:**

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольные нормативы.

## **2. Учебный план**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
2.	«Общая физическая подготовка»	42	4	38
3.	«Специальная физическая подготовка»	42	2	40
4.	«Техническая подготовка»	42	2	40

	Итого	126	8	118
--	-------	-----	---	-----

### 3. Учебно-тематический план

№	Модуль/Тема	Всего часов	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Модуль «Общая физическая подготовка»</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>
1.1	Теоретическая подготовка	4	4	-
1.2	ОФП	6	1	5
1.3	Гимнастические упражнения	6		6
1.4	Легкоатлетические упражнения	6		6
1.5	Спортивные игры	6		6
1.6	Подвижные игры и эстафеты	6		6
1.7	Передвижение на лыжах	8		8
<b>2</b>	<b>Модуль «Специальная физическая подготовка»</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>40</b>
2.1	Теоретическая подготовка	2	2	-
2.2	Упражнения, имитирующие попеременные лыжные ходы	10	-	10
2.3	Упражнения, имитирующие одновременные ходы	10	-	10
2.4	Упражнения в движении	10	-	10
2.5	Игры. Эстафеты	10	-	10
<b>3</b>	<b>Модуль «Техническая подготовка»</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>40</b>
3.1	Теоретическая подготовка	2	2	-
3.2	Классические лыжные ходы	15	-	15
3.3	Коньковые лыжные ходы	15	-	15
3.4	Горнолыжная техника	10	-	10
	Итого	126	8	118

### 4. Содержание программы

Программа состоит из 3 модулей. «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка».

#### Модуль «Общая физическая подготовка» (42 ч)

**Цель:** формирование системы знаний, умений и навыков в общей физической подготовке, как в подготовительном этапе к освоению лыжной подготовки.

**Задачи:**

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;

- формирование черт спортивного характера;

**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.

## **1.1 Теоретическая подготовка (4 ч)**

**Тема 1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.**

Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**Тема 2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

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

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

**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. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

### **Тема 1.2 Общая физическая подготовка (бч)**

**Теория.** Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.  
**Практика.** Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседание.

### **Тема 1.3 Гимнастические упражнения (б ч)**

**Практика:** Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

### **Тема 1.4 Акробатические упражнения (бч)**

**Практика:** Перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад.

### **Тема 1.5 Спортивные игры (6ч)**

**Практика:** Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

### **Тема 1.6 Подвижные игры (6ч)**

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

### **Тема 1.7 Передвижение на лыжах (8ч)**

**Практика:** Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.

## **Модуль «Специальная физическая подготовка» (42 ч)**

**Цель:** формирование системы знаний, умений и навыков в специальной физической подготовке, как в этапе лыжной подготовки.

### **Задачи:**

- формировать навыки лыжной подготовки;
- закрепить способность организовывать свои учебные действия;
- обучить специальной терминологии лыжного спорта;
- ознакомить с основами лыжных техник;
- развить мотивацию к занятиям лыжным спортом

**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 спалками 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.

### **Тема 2.1 Теоретическая подготовка (2ч)**

**Теория.** Правила выполнения физических упражнений. Способы развития физических качеств. Влияние имитационных и специально-подводящих упражнений на процесс обучения и подготовки занимающихся.

### **Тема 2.2 Упражнения, имитирующие попеременные лыжные ходы (10ч)**

**Практика:** Положение посадки: и.п. – ноги параллельно на ширину одной ступни, согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены; передвижение прыжками на полусогнутых ногах вперед, назад; маховые движения руками в положении посадки; маховые движения руками с амортизатором (резиной) в положении посадки; имитация попеременного двухшажного хода на месте; бег короткими шагами с попеременным отталкиванием палками; ходьба «полушагом» при большом наклоне туловища; ходьба «полушагом» при большом наклоне туловища, хватом палок за середину; передвижение на лыжах без движений ногами; скольжение на одной лыже с отталкиванием другой; бег 50-60м с ускорением под уклон с увеличением частоты шагов; имитация попеременного четырехшажного хода без палок; имитация попеременного четырехшажного хода с палками.

### **Тема 2.3 Упражнения, имитирующие одновременные ходы (10ч)**

**Практика:** Положение двухопорного скольжения из и.п. – стоя с наклоном туловища вперед параллельно земле, ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, голова приподнята, слегка согнутые руки отведены назад, ладони внутрь; двухопорное скольжение с выпрямлением туловища, прямые руки вынести вперед; двухопорное скольжение, имитация одновременного бесшажного хода с продвижением вперед (небольшим прыжком на обеих ногах); двухопорное скольжение, имитация одновременного одношажного хода с продвижением вперед (небольшим прыжком); двухопорное скольжение, имитация одновременного двухшажного хода с продвижением вперед; и.п. - двухопорное скольжение, стоя перед опорой. С падением вперед упереться в опору согнутыми руками, толчком рук вернуться в и.п.; имитация одновременного бесшажного хода с амортизатором, стоя лицом к опоре; имитация одновременного бесшажного хода с амортизатором, стоя спиной к опоре; имитация одновременного одношажного хода с амортизатором, стоя лицом к опоре; имитация попеременного двухшажного хода с переходом на одновременный одношажный ход.

### **Тема 2.4 Упражнения в движении (10ч)**

**Практика:** Передвижение по ровной или слегка пологой местности ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне, то же с приседанием и выпрямлением; передвижение ступающим шагом с поворотами /зигзагом/; ходьба ступающим шагом, чередуя широкие и короткие шаги; ходьба скольльзящим шагом по лыжне; продвижение скольжением на двух, на одной

лыже после предварительного небольшого разбега; ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне; бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагом вокруг предметов /деревья, кустарники, кочки и т.д./, передвижение по равнине и в пологие подъемы "полуелочкой" и "елочкой"; переход с одной, параллельно идущей лыжни, на другую; игры и игровые задания на равнинной местности.

### **Тема 2.5 Игры. Эстафеты (10ч)**

**Практика:** Игры: «Быстрый лыжник», «Салки на марше», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет на гору», «Кто быстрее», «Круговая лапта», «Охотники и утки» «Ручей», «Кросс по кругу», «Бег с выбыванием», «По горной тропинке», «Перегонки лыжников», «А ну-ка перепрыгни», «Найди флажок». Эстафеты: «Встречная эстафета»; «С палками и без палок»; «У кого сильнее руки»; «С горки на горку»; «Змейка».

### **Модуль «Техническая подготовка» (42ч)**

**Цель:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- правила соревнований
- обучить преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- обучить торможению «плугом», «упором»,
- совершенствовать технику скользящего шага;
- совершенствовать технику конькового хода;
- совершенствовать технику спуска со склонов в различных видах стойки.

##### *Развивающие:*

- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить скоростно-силовые качества учащихся;
- развить координационные способности.

##### *Воспитательные:*

- воспитать морально-волевые качества.

##### *Предметные ожидаемые результаты:*

Обучающийся должен знать:

- краткую характеристику техники лыжных ходов;
- правила поведения и технику безопасности при занятиях в зале и на улице.

Воспитанник должен уметь:

- преодолевать подьёмы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- тормозить «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием.

Воспитанник должен приобрести навык:

- навык передвижения на лыжах в различных техниках.

### **Тема 3.1. Теоретическая подготовка (2ч)**

**Теория:** 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. Основы техники классических ходов. Основы техники коньковых ходов. Основы горнолыжной техники.

### **Тема 3.2. Классические лыжные ходы (15ч)**

**Практика:** Ступающий шаг. Скользящий шаг. Передвижение скользящим шагом с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход (скоростной вариант). Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход (скоростной вариант). Комбинированные ходы (переход с попеременного хода на одновременный, с одновременного хода на попеременный).

### **Тема 3.3 Коньковые лыжные ходы (15ч)**

**Практика:** Одновременный полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный двухшажный коньковый ход.

### **Тема 3.4 Горнолыжная техника (10ч)**

**Практика:** Подъемы ступающим и скользящим шагом. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Спуски в низкой и основной стойке с небольших склонов. Торможение палками, падением, «плугом». Повороты переступанием на месте. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Спуски в высокой и основной стойке с небольших склонов. Торможение «плугом», «упором». Повороты переступанием на месте, в движении, махом на месте. Преодоление бугров и впадин. Подъемы «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Спуски в высокой и основной стойке с пологих и крутых склонов. Торможение «упором». Повороты в движении, «упором», «плугом», на параллельных лыжах. Преодоление уступа и выступа.

## **5. Ресурсное обеспечение**

### **Методическое обеспечение программы**

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; карточки для судейства; планшеты.
- Наглядные средства: галерея портретов выдающихся легкоатлетов России и мира; плакаты.
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/>)

### **Кадровое обеспечение программы**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального

мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

### **Материально-технические условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Для реализации данной программы необходимы:

беговая дорожка;

эспандеры ;

секундомеры;

трасса для кроссового бега;

лыжный инвентарь;

лыжная трасса

### **6.Список литературы**

- 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.
- 12 Бутин И.М. Лыжный спорт-М., Изд. Центр «Академия» 2000 г.
- 13 Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт». Учебное пособие. 2001
- 14 Евстраков В.Д. Коньковый ход Но не только.-М., 2007
- 15 Ермаков Е.Е. Техника лыжных ходов-Смоленск. 1995

## Интернет ресурсы

1. Базовые силовые упражнения-  
<https://www.youtube.com/watch?v=xroQAOPTcHk>
2. Силовая тренировка-  
<https://www.youtube.com/watch?v=N4AyTKkpxXE>
3. Упражнения для баланса-  
<https://www.youtube.com/watch?v=bUmx9K-a7qs>
4. Техника конькового хода-  
<https://www.youtube.com/watch?v=b2xhvaaanWk>
5. Коньковый ход-<https://www.youtube.com/watch?v=GIDXjCHJzBk>
6. Обучение коньковому ходу-  
<https://www.youtube.com/watch?v=kavRcGv5gcY>

**Календарный учебный план график программы «Лыжные гонки»  
на 2025-2026 уч.год**

Общее количество часов по программе - 126 часов

Нагрузка в неделю - 3,5 часа

№	Дата (число, месяц)	Тема занятия	Форма обучения, форма занятия и подведение итогов	Количество часов	Место проведения	Форма контроля, дистанционное обучение
<b>Модуль «Общая физическая подготовка»</b>						
1		Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	Теоретическое	1	Спортивный зал	Объяснение, рассказ, беседа Онлайн-занятия на платформе Сферум;
2		Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	Теоретическое	1	Спортивный зал	Объяснение, рассказ, беседа Онлайн-занятия на платформе Сферум;
3		Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена.	Теоретическое	1	Спортивный зал	Объяснение, рассказ, беседа Онлайн-занятия на платформе Сферум;
4		Краткая характеристика техники лыжных ходов	Теоретическое	1	Спортивный зал	Объяснение, рассказ, беседа Онлайн-занятия на платформе Сферум;
5		Общая физическая подготовка	Практическое	2	Спортивный зал	Объяснение наблюдение, игра, беседа
6		Общая физическая подготовка	Практическое	2	Спортивный зал	Объяснение наблюдение, игра, беседа
7		Общая физическая подготовка	Практическое	2	Спортивный зал	Объяснение наблюдение, игра, беседа
8		Гимнастические упражнения	Практическое	2	Спортивный зал	Объяснение наблюдение, игра, беседа
9		Гимнастические упражнения	Практическое	2	Спортивный зал	Объяснение наблюдение, игра, беседа
10		Гимнастические упражнения	Практическое	2	Спортивный зал	Объяснение наблюдение, игра, беседа
11		Акробатические упражнения	Практическое	2	Спортивный зал	Объяснение наблюдение, игра, беседа
12		Акробатические упражнения	Практическое	2	Спортивный зал	Объяснение наблюдение, игра, беседа



32		Передвижение на лыжах	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
33		Передвижение на лыжах	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
34		Передвижение на лыжах	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
35		Передвижение на лыжах	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
36		Передвижение на лыжах	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
37		Передвижение на лыжах	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
38		Передвижение на лыжах	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
39		Передвижение на лыжах	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
40		Передвижение на лыжах	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
41		Передвижение на лыжах	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
42		Передвижение на лыжах	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
<b>Модуль «Специальная физическая подготовка»</b>						
43		Теоретическая подготовка	Теоретическое	1	Спортивный зал	Объяснение, рассказ, беседа
44		Теоретическая подготовка	Теоретическое	1	Спортивный зал	Объяснение, рассказ, беседа
45		Упражнения, имитирующие попеременные лыжные ходы	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
46		Упражнения, имитирующие попеременные лыжные ходы	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
47		Упражнения, имитирующие попеременные лыжные ходы	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
48		Упражнения, имитирующие попеременные лыжные ходы	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
49		Упражнения, имитирующие попеременные лыжные	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа





						игра, беседа
<b>Модуль «Техническая подготовка»</b>						
86		Теоретическая подготовка	Теоретическое	1	Спортивный зал	Объяснение, рассказ, беседа
87		Теоретическая подготовка	Теоретическое	1	Спортивный зал	Объяснение наблюдение, игра, беседа
88		Классические лыжные ходы	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
89		Классические лыжные ходы	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
90		Классические лыжные ходы	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
91		Классические лыжные ходы	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
92		Классические лыжные ходы	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
93		Классические лыжные ходы	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
94		Классические лыжные ходы	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
95		Классические лыжные ходы	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
96		Классические лыжные ходы	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
97		Классические лыжные ходы	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
98		Классические лыжные ходы	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
99		Классические лыжные ходы	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
100		Классические лыжные ходы	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
101		Классические лыжные ходы	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
102		Классические лыжные ходы	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
103		Коньковые лыжные ходы	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
104		Коньковые лыжные ходы	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение,



						игра, беседа
124		Горнолыжная техника	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
125		Контрольные испытания	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа
126		Контрольные испытания	Практическое	1	Лыжная база	Объяснение наблюдение, игра, беседа

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

№	Примеры заданий	Критерии оценивания
<b>Модуль № 1. Общая физическая подготовка.</b>		
<b>Текущий контроль по модулю – 21 балл.</b>		
<b>Тема 1. Общеразвивающие упражнения.</b>		
<b>1.</b>	<p>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?</p>	<p><u>Текущий контроль:</u>  Учащийся проводит анализ высказывания -1  Формулирует принцип – 1 балл;  Учащийся проводит анализ высказывания - 1балл,  Приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл;  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.</p>
<b>Тема 2. Взаимосвязь физических упражнений на двигательную активность.</b>		
<b>2.</b>	<p>1.1 Назови какие упражнения входят в состав ОФП для развития двигательной активности лыжника гонщика.  1.2 Назови на сколько групп подразделяются гимнастические упражнения.  1.3 Назови какие упражнения входят в легкоатлетическую группу для развития двигательной активности лыжника гонщика.  1.4. Назови какие спортивные</p>	<p>Учащийся называет все упражнения - 1 балл;  Учащийся называет, на сколько групп -1 балл;  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</p>

<p>игры применяют для развития двигательной активности лыжника гонщика.</p> <p>1.5 Составь комплекс упражнений для осенне-летнего периода из гимнастических, легкоатлетических и игровых упражнений.</p> <p>1.6 Проведи разминку перед тренировкой и объясни какую роль несёт твой комплекс упражнений для развития двигательной активности</p> <p>1.7.Какие виды беговых упражнений ты знаешь?</p> <p>1.8.Составь комплекс беговых упражнений для подготовки мышц для занятий лыжным спортом.</p> <p>1.9. Сформулируй цель первой лыжной тренировки для человека, который практически не уделял время физической культуре в своей жизни.</p>	<p>лыжника гонщика -1 балл;</p> <p>Учащийся составляет комплекс упражнений для осенне-летнего периода-1 балл;</p> <p>Учащийся проводит разминку перед тренировкой и даёт объяснение своим действиям-1 балл;</p> <p>Текущий контроль:</p> <p>Учащийся называет виды беговых упражнений -1бал</p> <p>Учащийся демонстрирует виды беговых упражнений-1бал</p> <p>Учащийся формулирует цель первой лыжной тренировки для неподготовленного человека -1 балл</p>
<p><i>Тема 3 Принципы самоконтроля.</i></p>	
<p>1.1. Измерь свою ЧСС.</p> <p>1.2. Фиксируй свою ЧСС в течении тренировки, проанализируй и сделай выводы.</p> <p>3. 1.3. Измерь ЧСС у друга перед началом тренировки и после нагрузки(прыжковой имитации в подъём 120 м.)</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>Учащийся измеряет ЧСС верно – 1 балл;</p> <p>Учащийся строит график изменения ЧСС в течении тренировки -1 балл.</p> <p>Учащийся правильно определяет пульс у друга-1бал,</p> <p>Даёт вразумительный сравнительный результат-1бал,</p>
<p><b>Модуль № 2. Специальная физическая подготовка</b></p>	
<p><b>Текущий контроль по модулю – 12 баллов.</b></p>	
<p><i>Тема 1. Имитационные упражнения</i></p>	

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

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
<i>Тема 2. Основы техники безопасности</i>		
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;
<i>Тема 3. Восстановительные мероприятия</i>		
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;
<i>Тема 4. Лыжный инвентарь.</i>		

<p>1.1 Подбери для себя инвентарь для тренировки.</p> <p>1.2 Расскажи как правильно хранить пластиковые и деревянные лыжи в летний период.</p> <p>1.3 У друга отлетело крепление с лыжи, что будешь делать?</p> <p>1.4 Помоги другу подобрать по погоде смазку для коньковых лыж.</p>	<p>Учащийся правильно подбирает лыжи и палки-1 балл:</p> <p>Учащийся даёт правильный ответ -1 балл</p> <p>Учащийся возьмёт и отнесёт на ремонт в мастерскую-1 балл;</p> <p>Учащийся возьмёт и отремонтирует сам-2 балла:</p> <p>Учащийся подбирает смазку и объясняет свой выбор -1 бал;</p> <p>Учащийся демонстрирует в сравнении кат подготовленных лыж-1 балл;</p>
<p><i>Тема 5. Техника лыжных ходов.</i></p>	
<p>1.1 Назови, какие ты знаешь</p>	<p>Учащийся называет правильно виды</p>

<p>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</p>	<p>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 балл; Учащийся продемонстрировал некоторые приёмы развития равновесия-1 бал</p>
<i>Темаб. Инструкторская и судейская практика.</i>	
<p>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.</p>	<p>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;</p>

## 6. Приложения

### Приложение 1

**Внимательно прочитайте текст.**

**Выберите правильные варианты ответов, ответы оформите в виде таблицы:**

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

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

**1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?**

- а. Франция, Бельгия, Германия
- б. Швеция, Норвегия, Финляндия
- в. Англия, Италия, Испания

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

- а. 1956г, Италия

б. 1924г, Франция

в. 1952г, Норвегия

**2. Самый распространенный лыжный ход:**

а. попеременный двухшажный

б. попеременный четырехшажный

в. одновременный бесшажный

**3. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию лыжники?**

а. Коньковый

б. Классический

в. Четырехшажный

**4. 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

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

а. 70

б. 50

в. 40

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

а. 30

б. 50

в. 40

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

а. ног

б. туловища

в. рук

г. произвольно

**8. При передвижении на лыжах применяют одновременный:**

а. двухшажный

б. трехшажный

в. четырехшажный

**9. Обучение передвижению на лыжах начинают с:**

а. поворота на месте

б. подъемов и спусков

в. ступающего и скользящего шага

**10. Самый удобный способ подъема наискось:**

а. «елочка»

б. «лесенка»

в. «полуелочка»

**11. Выбор способа подъема в гору зависит от:**

а. крутизны склона

б. длины палок

в. длины лыж

**12. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:**

а. «лесенкой»

б. «елочкой»

в. беговым шагом

**13. Определить на рисунке торможение «плугом»:**

а.  $\vee$

б.  $\backslash$

в.  $=$

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

а. армреслинг

б. биатлон

в. бобслей

**15. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнивать возможности называют:**

а. Голкипер

б. Гандикап

в. Предварительный старт

**16. 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

**17. 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

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

а. одиночным

б. парным

в. общим

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

а. коньковый

б. классический

**20. 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

**21. 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

**22. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?**

- а. увеличить скорость
- б. сохранить скорость
- в. сохранить равновесие

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

- а. впереди креплений
- б. на уровне креплений
- в. позади креплений

**24. 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

**25. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?**

- а. общий
- б. одиночный или парный
- в. групповой

**26. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:**

- а. быстроту
- б. силу
- в. выносливость

**27. По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки носят:**

- а. физические упражнения ациклического характера
- б. комбинированные физические упражнения
- в. физические упражнения циклического характера

**Ответы на тест:**

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

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

## *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 падения 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**

**38**

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.

<b>тесты</b>	
<b>баллы</b>	<b>оценка</b>
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:

- Если вы сошли с дистанции и не можете продолжать соревнования, то обязательно сообщите об этом в судейскую коллегию.
- Во время соревнований можно сокращать (срезать) дистанцию.
- Догнав соперника, нельзя его обгонять.

#### 2. Для занятий лыжным спортом желательно одеть:

- Шорты, майку, кеды.
- Спортивную куртку, лыжную шапочку, варежки (перчатки).
- Спортивную кофту, тонкие носки.

#### 3. Лыжи и палки подбирают:

- По возрасту.
- По цвету.
- По росту.

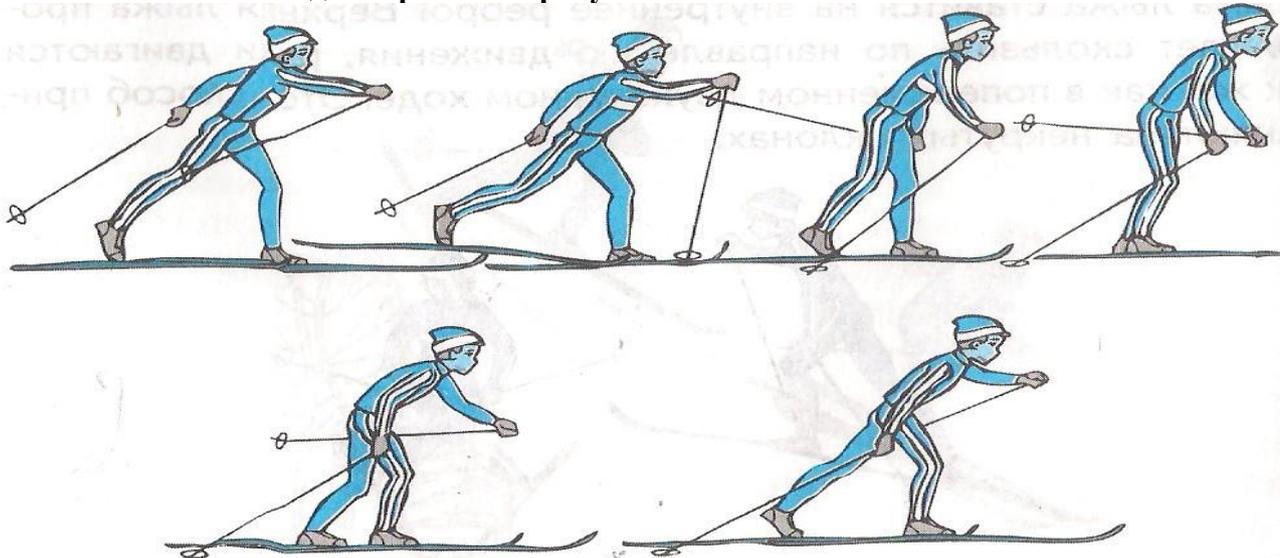
#### 4. Ваши действия при переохлаждении организма:

- Занести пострадавшего в помещение, согреть с помощью одеял, дать выпить сладкого, горячего чая.
- Пострадавшего перенести в тень, расстегнуть верхнюю одежду.
- Пострадавшему обеспечить покой и неподвижность.

#### 5. Какой лыжный ход изображен на рисунке?

- Попеременный двухшажный ход
- Одновременный бесшажный ход
- 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 выносятся 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. Рекомендуются 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. Рекомендуются 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.

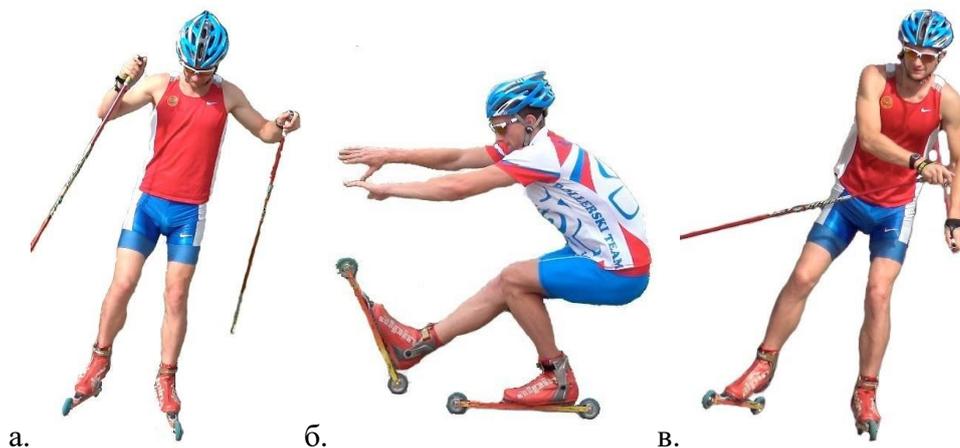


Рисунок 2 - Приемы выполнения упражнений: а) «Стойка на одном лыжероллере»; б) «Приседание на одном лыжероллере»; в) «Качение на одном лыжероллере»

### 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).

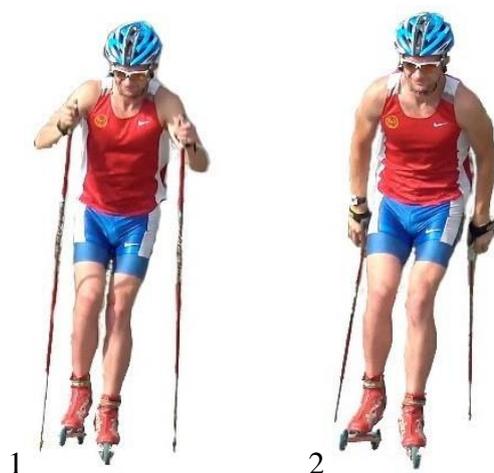


Рисунок 5 – Приемы выполнения упражнений: «Качение на одной ноге с отталкиваниями палками»

## 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).

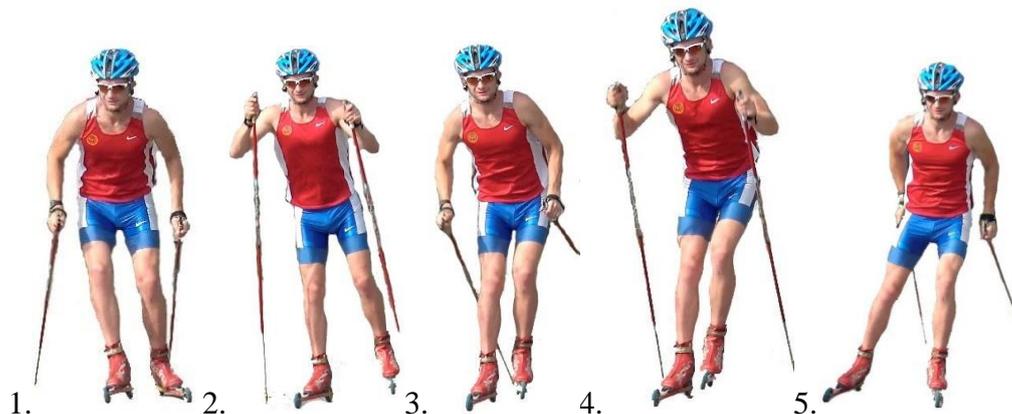


Рисунок 6 – Приемы выполнения «Конькового одновременного одношажного хода с двумя отталкиваниями палками»

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  $9,4 \pm 4,9$  с до  $16,8 \pm 6,3$  с, а на правой ноге – с  $10,9 \pm 4,1$  с до  $17,7 \pm 6,3$  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.	Средне е	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  $7,1 \pm 3,0$  с на левой ноге и  $6,9 \pm 3,4$  с на правой ноге, а относительный –  $82,8 \pm 42,5\%$  на левой ноге и  $68,8 \pm 39,4\%$  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.

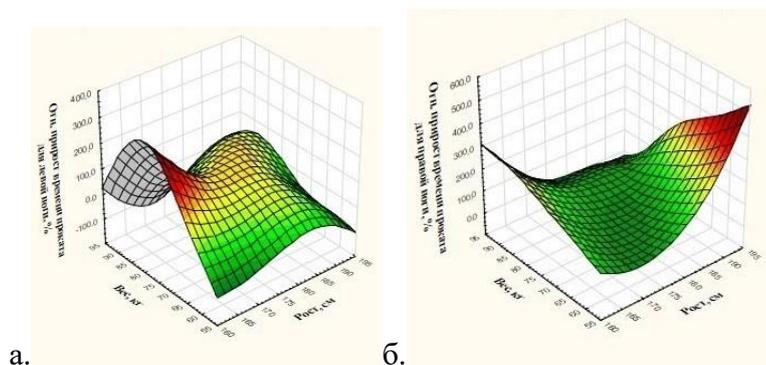


Рисунок 9 – Сплайн-поверхности зависимости прироста времени проката на лыжероллерах от роста и массы испытуемых после тренировки равновесия: а) для левой ноги; б) для правой ноги (min max)

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**

### **1.6 Техника безопасности**

#### **1. Общие требования.**

- 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.

- 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

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

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

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

- В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений.
- С учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

### **1.5 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

- Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.
- Проверить исправность полученного спортивного инвентаря.
  - Перед началом выполнения упражнения уяснить ход его выполнения, а также получить разрешение тренера-преподавателя.
  - 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.

### **1.6 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

- Соблюдать дисциплину на занятиях.
- Внимательно слушать и выполнять задания тренера.
  - Соблюдать интервал движения на лыжах по дистанции 3-4 метра, при спуске не менее 30 метров.
  - В процессе тренировки внимательно следить за правильностью крепления лыж к обуви.
- При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
  - После спуска с горы не останавливаться у подножия горы, во избежание столкновений с другими лыжниками.
- Переносить лыжи и палки только в вертикальном положении.
  - Следить друг за другом и немедленно сообщать о первых признаках обморожения.
  - Во избежание потертостей ног не пользоваться тесной или слишком свободной обувью.
- Запрещается:
  - приступать к началу занятий в отсутствие тренера-преподавателя;
  - находиться на учебно-тренировочных занятиях без спортивной формы;
  - нарушать дисциплину;
  - самостоятельно покидать занятия без предупреждения тренера-преподавателя;
  - использовать инвентарь не по назначению.

### **1.7 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

- При поломке или при обнаружении каких-либо неисправностей лыжного инвентаря немедленно прекратить его использование и сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
- При получении травмы, недомогании, признаках обморожения немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

### **1.8 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

- После окончания занятий:

- сдать тренеру-преподавателю спортивный инвентарь;
- снять и убрать спортивную одежду и обувь;
- умыться теплой водой с мылом.
- 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.

15.2. При проведении соревнований необходимо выполнять:

- требования инструкций по технике безопасности;
- требования по обеспечению пожарной безопасности;
- правила личной гигиены;

15.3. Участники соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

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

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

15.6. 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 сводится 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, происшедшем 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, проводится 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 наличии 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 ребер, необходимо туго забинтовать грудь или стянуть её

полотенцем во время выдоха.

## **5. 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

### **1.9 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.

### **1.10 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 становится 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 профилактики - 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

благоприятно 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 тонизирующую 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 релаксирующую 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.