

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа»**



**Утверждаю**

**Директор**

**МАУДО «Спортивная школа»**

**С.А.Трефилов**

**" 08 " 2024 г.**

**Рассмотрено**

**на заседании педагогического**

**совета**

**МАУДО «Спортивная школа»**

**протокол № 1 от " 30 " августа 2024 г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*(содержательная направленность - «лыжные гонки»)*

*Программа разработана в соответствии с 329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической  
культуре и спорте в РФ»*

**Срок реализации программы 10 лет.**

Разработчики программы:  
тренер-преподаватель по лыжным гонкам:  
Горбунов А.П.

г. Покачи, 2024 г.

## Содержание

- Пояснительная записка
- Учебно-тренировочный план
- I. Методическая часть программы
  - 1.1. Организационно-методические указания на проведение учебно-тренировочных занятий и контрольных испытаний
- II. Теоретическая подготовка
- III. Программный материал
  - 3.1. Общая и физическая подготовка
  - 3.2. Техническая подготовка
  - 3.3. Практические рекомендации по организации физкультурной, технической подготовки и оценке контрольных упражнений
- IV. Система контроля и зачетные требования
  - 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы
- V. Врачебный контроль
- VI. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий
- VII. Воспитательная работа
- VIII. Восстановительные мероприятия
- IX. Требования к результатам освоения программы по предметным областям
- Методическая литература

## Пояснительная записка.

Настоящая программа является документом определяющим содержание и объем физкультурно-оздоровительной деятельности в спортивно-оздоровительных группах отделения лыжные гонки МАУДО «Спортивная школа» города Покачи.

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с 329-ФЗ от 04.12.2007 г. Российской Федерации «О физической культуре и спорте в РФ».

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Длительное пребывание на свежем воздухе, активные движения, физические нагрузки, общение, положительные эмоции – всё это благотворно влияет на здоровье, на полноценное физическое развитие, содействует многостороннему и гармоничному развитию личности обучающихся. Особенно лыжная подготовка является одним из важнейших средств физического воспитания с целью гармоничного развития и оздоровления детей школьного возраста при наблюдающемся в последнее время дефиците двигательной активности.

При передвижении на лыжах в работу вовлекаются все основные группы рук, ног и туловища, что оказывает положительное влияние на организм занимающихся. Ходьба и бег на лыжах благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы обучающихся. Регулярные учебно-тренировочные занятия способствуют развитию у обучающихся таких качеств, как выносливость, сила, ловкость, гибкость и др.

Деятельность спортивной школы предусматривает многолетнюю и целенаправленную подготовку юных спортсменов. Данная образовательная программа по лыжным гонкам разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки. Срок её реализации – 10 лет.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных лыжников основные задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса следующие:

**Цель реализации программы** дополнительного образования детей «Лыжные гонки» заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание смелых, волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Система программы по лыжным гонкам представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности по общей физической подготовке, специализированной подготовке в избранном виде спорта.

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе и теория и методика лыжного спорта, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась.

Основными формами тренировочного процесса являются: теоретические и практические групповые тренировочные занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование.

### **Основные показатели выполнения программных требований**

#### **На спортивно оздоровительном этапе:**

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

#### **Ожидаемые результаты:**

1. Освоение детьми преподаваемого предмета;
  - сохранение и укрепление здоровья; освоение разнообразных умений и навыков;
  - усвоение основных элементов в избранном виде спорта;
  - самостоятельная работа занимающихся, самосовершенствование.
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
  - сохранность контингента занимающихся;
  - дальнейшее вовлечение в систематические занятия всех желающих детей, подростков и молодежи;
  - активность детей в учебно-тренировочном процессе;
  - количество детей, выбравших дело или профессию, связанную с физической культурой и спортом.
3. Детские достижения

- удовлетворённость обучающихся от собственных достижений;
- объективность самооценки;
- 4. Нравственное развитие личности
- доброжелательная атмосфера в коллективе, дружба, отсутствие актов насилия и гуманное отношение друг к другу;
- традиции клуба и общая деятельность коллектива;
- приобщение к культурным ценностям.

**Спортсмен должен уметь:**

- владеть техникой попеременных ходов.
- одновременных ходов.
- коньковых ходов.
- владеть техникой преодоления подъемов и спусков.

**Спортсмен должен знать:**

Правила соревнований, способы подбора смазки, основы тактических действий, правила выбора и установки инвентаря, основы методик обучения техники ходов и основы методики тренировок.

### **Учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом (*Таблица 1*), рассчитанным на 42 учебно-тренировочные недели в условиях спортивной школы.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники лыжных гонок.

В спортивно-оздоровительных группах продолжительность занятий составляет 6 часов в неделю - 3 раза по 2 академических часа.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение техники атлетических упражнений;
- воспитание моральных и волевых качеств;

**Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и спортивной подготовке**

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Число уч-ся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	7 лет	16	6	Прирост показателей ОФП

Таблица 2

**Примерный годовой план  
(тренировочных недель – в условиях спортивной школы)**

Разделы подготовки	Объем деятельности %
1. Теоретическая подготовка	5-10%
2. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	30-35%
3. Техническо-тактическая подготовка	45%
4. Подвижные и спортивные игры	5-10%
5. Самостоятельная работа	5-10%

Таблица 3

**Учебно-тренировочный план по лыжным гонкам с учетом возраста обучающихся.**

№	Разделы подготовки	СОГ (7-9 лет), час.	СОГ (10-17 лет), час.
1.	Теоретическая подготовка	11	11
	Общая физическая подготовка	64	64
2.	Специальная физическая подготовка, тактическая	25	25
3.	Техническая подготовка	101	101
4.	Спортивные и подвижные игры	22	22
5.	Самостоятельная работа	11	11
6	Общее количество часов	234	234

**Учебно-тренировочный план распределения материала  
на 42 тренировочных недели, группа СОГ**

Содержание занятий	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
<b>Теоретические занятия</b>	1	1	1	1	1	1	2	2	1		<b>11</b>
ОФП	7	7	6	6	6	6	6	6	7	7	<b>64</b>
СФП	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	<b>25</b>
Технико-тактическая подготовка	10	11	13	13	10	12	11	10	11		<b>101</b>
Спортивные и подвижные игры.	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>22</b>
Самостоятельная работа	2	1	2	1	1	1	1	1	1		<b>11</b>
<b>Всего часов</b>	26	26	26	26	22	24	24	24	24	12	<b>234</b>

## I. Методическая часть программы

### 1.1. Организационно-методические указания на проведение тренировочных занятий и контрольных испытаний

Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных лыжников. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности лыжника-гонщика в различные периоды жизненного пути. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Учебно-тренировочный процесс на отделении лыжных гонок планируется на основе изложенных в данной программе учебных материалов.

Программа предусматривает организацию и проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий по теоретическому и практическому разделам.

## **II. Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах**

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеомагнитофонные записи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор учебно-тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В конце занятий необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

### **1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.**

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

### **2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим учебно-тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.**

Поведение на улице во время движений к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом учебно-тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

### **3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.**

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

### **4. Основы техники способов передвижения на лыжах.**

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

### **5. Правила соревнований по лыжным гонкам.**

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организованная работа по подготовке

соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

#### **6. Основные средства восстановления.**

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

#### **7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.**

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах.

### **III. Программный материал**

#### **3.1. Общая и специальная физическая подготовка.**

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

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

#### **3.2. Техническая подготовка.**

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

#### **3.3. Практические рекомендации по организации физической, технической, подготовки и оценке контрольных упражнений.**

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

Поскольку в спортивно оздоровительных группах занимаются обучающиеся разного возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей обучающихся.

## **VI. Система контроля и зачетные требования.**

### **4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.**

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (Таблица 2), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей и специальной физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

*Таблица 2*

### **НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП СОГ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

## **V. Врачебный контроль.**

Врачебный контроль за обучающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена, проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия

выполняемых учебно-тренировочных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, отбору упражнений, последовательности их выполнения);
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимальный результат.

## **VI. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.**

### **1. Общие требования**

1.1. К занятиям лыжными гонками допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

1.2. Занятия лыжными гонками отменяются при температуре воздуха ниже  $-25$  градусов без ветра и  $-20$  градусов с ветром

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены

1.4. При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении
- Травмы при столкновениях
- Выполнение упражнений без разминки
- Обморожение или переохлаждение
- Потертости от лыжных ботинок

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю

1.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями

- 2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и смазку лыж
- 2.3. Провести разминку
3. Требования безопасности во время занятий
  - 3.1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя
  - 3.2. Не кататься на тесных или свободных лыжных ботинках
  - 3.3. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения
  - 3.4. Выходить на лыжню и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя
  - 3.5. Кататься следует в одном направлении
  - 3.6. Соблюдать интервал движения ( при медленном катании 2-3 м, при ускорении – 8-10 м, при спусках – не менее 30 м)
  - 3.7. Запрещается резко останавливаться тормозить и падать
  - 3.8. Обязательно предупредить тренера-преподавателя (лично или через товарища) о сходе с дистанции по каким-либо причинам
  - 3.9. На спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы.
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
  - 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
  - 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру- преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
5. Требования безопасности по окончании занятий.
  - 5.1. Снять лыжи и спортивную форму.
  - 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
  - 5.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

## **VII. Воспитательная работа.**

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с обучающимися различных учебно-тренировочных групп.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена.

Главной задачей в занятиях с лыжниками является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской

направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

#### **Главные направления воспитательного процесса:**

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

**Методы и формы** воспитательной работы включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание. Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- собрание с родителями обучающихся;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование дней защитников Отечества, дня Победы, посещение воинских частей;
- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей;
- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

#### **VIII. Восстановительные мероприятия.**

Среди факторов, оптимизирующих подготовку, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Как известно, восстановительные процессы в организме спортсменов представляют собой важнейшие психофизиологические процессы, суть которых заключается в том, что после мышечной деятельности происходят

обратные изменения в работе тех функциональных систем, которые обеспечивали выполнение данной физической нагрузки. Все изменения, происходящие в этот период, можно объединить понятием «восстановление». Восстановление учебно-тренировочных нагрузок означает не только возвращение организма к исходному или близкому к нему уровню. Прогрессирующее развитие тренированности спортсмена является результатом того, что следовые реакции, наблюдающиеся в организме после отдельных учебно-тренировочных нагрузок, не устраняются полностью, а сохраняются и закрепляются конструктивными изменениями функциональных систем организма спортсменов, возникающими в восстановительном периоде, которые служат основой повышения тренированности.

Оптимальное сочетание процессов утомления и восстановления - физиологическая основа постоянной и долговременной адаптации организма к физическим и спортивным нагрузкам. Поэтому применение различных восстановительных средств и методов после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

В результате утомления в организме спортсменов в виде закономерной биологической реакции возникают процессы восстановления, которые обеспечивают возврат к исходному уровню функционального состояния организма.

Развертывание и быстрота восстановительных процессов тесно связаны с тремя группами факторов: особенностями учебно-тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состоянием спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и др.), экологическими факторами окружающей среды.

В восстановительном периоде после тренировки различают три фазы:

а) первая: в результате выполнения работы наступает утомление, работоспособность снижается, а затем постепенно возвращается к дорабочему состоянию;

в) вторая: работоспособность продолжает возрастать до величин, превышающих уровень работоспособности. Наступает эффект сверхвосстановления (суперкомпенсации).

г) третья: через некоторое время достигнутый уровень сверх исходного состояния работоспособности возвращаются к исходному уровню до тренировки.

Одна из важных особенностей восстановительных процессов - неоднократное (гетерохромные) возвращение к исходному уровню различных показателей психофизиологических функций. Так, например, восстановление потребления кислорода, легочной вентиляции, пульса, артериального давления и температуры кожи у работающих мышц происходит в разные сроки. Гетерохромное восстановление психофизиологических функций предполагает неодинаковую степень готовности к различным упражнениям.

Активное воздействие на восстановительные процессы представляет собой не менее важную задачу, чем адекватные учебно-тренировочные нагрузки. Поэтому применение различных восстановительных средств рассматривается в современной системе подготовки спортсменов как необходимый фактор достижения высоких спортивных результатов. Следует подчеркнуть, что в научных исследованиях установлено: процессы восстановления можно тренировать. Скорость восстановления работоспособности после учебно-тренировочных нагрузок – один из основных критериев оценки тренированности человека.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий многие специалисты рекомендуют комплексное применение различных восстановительных средств. Весьма важно, чтобы принцип комплектности применения восстановительных средств осуществлялся во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро, мезо, и микроциклах, а также в течение учебно-тренировочного дня. Для рационального планирования учебно-тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий важное значение имеет постоянно поступающая информация об особенностях развертывания процессов утомления восстановления в организме спортсменов после отдельных различных по направленности, характеру и величине учебно-тренировочных нагрузок в недельном учебно-тренировочном микроцикле (кумулятивный эффект). Все это позволяет более эффективно применять различные средства восстановления. При разработке восстановительных мероприятий необходимо учитывать основные функциональные звенья, обеспечивающие работоспособность в данном виде спорта, и конкретные, лимитирующие работу данного спортсмена. Вместе с тем выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности спортсмена выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе учебно-тренировочного цикла.

## **IX. Требования к результатам освоения программы по предметным областям.**

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях по лыжным гонкам.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжным спортом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики лыжных гонок;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся учебно- тренировочных нагрузок;

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы

## **Методическая литература**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988
2. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
3. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б, Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
  
8. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
9. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
- 10.Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] П. В. Квашук и др. - М. : Советский спорт, 2005.
- 11 Примерная программа для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ. Лыжные гонки., Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е., М., Советский спорт, 2009г.
- 12 . Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008
- 13.Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 07.06.2013г., далее – 329-ФЗ)
14. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 15.

Интернет-сайты

<http://nsportal.ru/>

<http://www.ski-ugra.ru>

[www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)