

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Северо-Енисейская спортивная школа»

Рассмотрено
педагогическим советом
МБУ ДО «ССШ»
Протокол от «28» 05 2024 № 3

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ССШ»
Д.В. Герасимов
Приказ от «11» 06 2024 № 422

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«Лыжные гонки»

Направленность программы: физкультурно–спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 7 – 12 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Беленя Наталья Александровна, зам.директора по УВР

гп Северо–Енисейский
2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	11
Раздел № 2 «Комплекс организационно–педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	13
2.4. Методические материалы	13
2.5. Воспитательная работа	14
Список литературы	16
Приложение №1	17
Приложение №2	18
Приложение №3	20
Приложение №4	21
Приложение №5	22
Приложение №6	25

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки» (далее – Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно–тренировочного и воспитательного процессов на отделении «Лыжные гонки» МБУ ДО «ССШ» (далее – Учреждение).

Программа учитывает особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; требования к физкультурно–оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля; психофизиологические, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа составлена с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678–р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09–3242);
- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996–р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Устава МБУ ДО «ССШ» и других внутренних нормативных правовых актов.

Направленность Программы – физкультурно–спортивная.

Новизна Программы в том, что она учитывает специфику

дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться лыжными гонками всем детям, а также уделяется внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность Программы.

На федеральном уровне неоднократно поднималась проблема необходимости привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Наиболее подходящими для достижения поставленных задач названы наиболее востребованные массовые виды спорта такие как: лыжный спорт, настольный теннис, футбол, баскетбол и волейбол. В этой связи представленная программа является средством решения поставленных задач первое – привлечь и охватить как можно большее количество детей к регулярным занятиям спортом и второе – выполнять основную свою функцию – способствовать формированию здорового поколения страны.

Отличительной особенностью Программы является применение методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах, с использованием в учебно–тренировочном процессе игровых технологий. Используемая методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Данная методика тренировочного процесса полностью соответствует специфике передвижения на лыжах и исключает монотонное повторение пройденного материала. Внедрение же в образовательный процесс «игровых технологий» значительно повысит мотивацию к обучению юных спортсменов, создаст более позитивный настрой и дружескую обстановку на занятиях.

Программа предусматривает «базовый» уровень освоения содержания программы, который предполагает более углубленное изучение избранного вида спорта и освоение основных элементов техники лыжных ходов.

Адресат Программы: допускаются обучающиеся 7–12 лет, желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта.

Сроки реализации Программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 216 часов.

Наполняемость учебных групп: 12–15 человек.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе. Группы формируются из зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Занятие проводится на

лыжной трассе или на стадионе, или в спортивном зале, длительность которого составляет 90 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий лыжными гонками.

Задачи:

обучающие:

- сформировать представления о лыжном спорте, истории развития лыжных гонок;
- обучить основным приемам техники и тактики лыжных гонок;
- познакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

развивающие:

- развивать физические качества: гибкость, выносливость, скоростно-силовые возможности, координационные способности;
- развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение;

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умение действовать в коллективе;
- воспитывать дисциплинированность, коммуникабельность, упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Тео рия	Прак тика	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	84	2	82	Тестирование
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	52	2	50	Сдача контрольных нормативов
3.	Участие в соревнованиях	12	-	12	Результаты участия
4.	Техническая подготовка	24	4	20	Контрольные упражнения
5.	Тактическая подготовка	20	2	18	Беседа, опрос
6.	Теоретическая подготовка	8	8	-	Беседа, опрос
7.	Психологическая подготовка	6	-	6	Беседа, опрос
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	1	5	Тестирование
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	-	4	Прохождение медосмотра
	Итого	216	33	183	

Содержание учебного плана Программы

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП) (84 ч.)

Теория (2 ч.) Понятие и функции ОФП. Правила выполнения упражнений.

Практика (82 ч.)

Строевые упражнения (10 ч.)

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения (10 ч.)

Ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д.

Общеразвивающие упражнения без предметов (16 ч.)

Упражнения для и рук плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Общеразвивающие упражнения с предметами (14 ч.)

Упражнения с набивными мячами. Поднимание, 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, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением

скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с малыми мячами. Броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, ловкости, быстроты, выносливости, координационных способностей, силовой выносливости (16 ч.)

Упражнения для развития гибкости. Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Одноименное или попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе, прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Различные упражнения в парах. Из положения лежа на спине поочередно одновременное поднятие и отпускание ног, то же исходное положение - круговые движения ногами, поднятыми до угла 45° . Лежа на спине на мате одновременное поднятие рывками ног и рук вверх, стараясь коснуться руками носков. Из положения виса перекладина, гимнастическая стенка поднятие ног вверх до касания носками ног места хвата, круговые вращения ногами в обе стороны. Приседания на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой, различные выпады. Подскоки на двух и на одной ноге, поднятие на носки стоя на гимнастической скамейке или стенке держась за верхние перила гимнастической стенки. Выпрыгивание из глубокого приседа, выпрыгивание вверх одна нога на опоре.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 20 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Длительный равномерный бег, переменный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе, бег в гору, по песку, по кочкам, по мелководью. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Спортивные и подвижные игры: волейбол, баскетбол, футбол, теннис, бадминтон, городки, лапта, вышибалы и др.

Упражнения для развития равновесия и координации движения. Упражнения на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, и

различных исходных положений. Прыжки с вращением короткой скакалки вперед и назад на одной и обеих ногах, Броски теннисного мяча вверх, в сторону и ловля двумя, одной рукой. Игры с мячом (русская лапта, вышибалы).

Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно–силовых способностей и быстроты (16 ч.)

Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Всевозможные упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, гантели и др.) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату и шесту с помощью ног и без помощи ног. Лазание по гимнастической стенке. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с отягощениями: с гантелями 1–2 кг, с набивными мячами 1–3 кг, с мешками с песком 5–10 кг, со штангой 15–20 кг. Метание камней и других предметов из различных исходных положений.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) (52 ч.)

Теория (2 ч.) Изучение элементов классического и конькового хода.

Практика (50 ч.)

Обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок.

Преодоления подъёмов (елочка, полуелочка), спуски с пологих склонов (выбор рациональной стойки лыжника).

Кроссовая подготовка.

Имитация ходов в подъемы (попеременно двухшажного без палок и с палками, одновременных с палками); одновременные и попеременные движения рук с гантелями; имитация движений рук с резиновым амортизатором или блином от штанги.

Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников–гонщиков.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности; передвижение на лыжах толчком рук попеременным бесшажным и одновременным бесшажным ходом; передвижение на лыжах без палок по целине; преодоление некрутого подъема на лыжах без палок; прохождение коротких отрезков на скорость (200, 300 м); передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности до 5 км.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Упражнения силового характера на мышцы туловища и разгибателей плеча; укрепление мышц плечевых суставов, укрепление мышц сгибателей бедра, укрепление мышц сгибателей и разгибателей колена, укрепление мышц спины, голени, предплечья.

Раздел 3. Участие в соревнованиях (12 ч.)

Практика (12 ч.) Участие в физкультурно–спортивных мероприятиях согласно календарному плану официальных физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО «ССШ», матчевые встречи, турниры, посвященные памятным датам.

Раздел 4. Техническая подготовка (24 ч.)

Теория (4 ч.) Основы техники лыжных ходов: классического и конькового.

Практика (20 ч.)

Основы техники классического хода (10 ч.)

Попеременный двухшажный классический ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Переход с одного лыжного хода на другой. Переход с одновременного классического хода на попеременный через один промежуточный скользящий шаг. Техника преодоления подъёмов. Преодоление подъёмов в классическом стиле. Подъём «полуёлочкой». Подъём «лесенкой». Подъём «ёлочкой». Техника прохождения спусков и неровностей. Средняя (основная) стойка. Низкая стойка. Техника торможения. Торможение «плугом». Торможение боковым соскальзыванием. Торможение палками. Торможение изменением стойки спуска. Торможение управляемым падением. Обучение поворотам на месте и в движении: переступанием, рулением и махом.

Основы техники конькового хода (10 ч.)

Одновременный полуконьковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход.

Раздел 5. Тактическая подготовка (20 ч.)

Теория (2 ч.) Общие положения тактики в спорте. Использование элементов тактики в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

Практика (18 ч.)

Изучение общих положений тактики в спорте.

Обучение практическому использованию элементов тактики на учебно–тренировочных занятиях и соревнованиях: применение лыжных условий скольжения, рельефа местности, состояния лыжни; выбор стойки спуска и способов поворотов; овладение стартовым и финишным ускорением, способом обгона и ухода от противника.

Раздел 6. Теоретическая подготовка (8 ч.)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1 ч.)

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Выдающиеся спортсмены Красноярского края, России. Основные сведения о спортивной квалификации.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека (1 ч.)

Костная и мышечная системы. Сердечно–сосудистая и дыхательная системы. Нервная система.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека (1 ч.)

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1 ч.)

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Восстановительные средства: рациональные тренировки и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Тема 5. Спортивные соревнования (1 ч.)

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Обязанности и права участников. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по лыжным гонкам края, поселка, школы.

Тема 6. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта (1 ч.)

История развития лыжных гонок в мире и в нашей стране. Значение лыж в жизни человека. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Тема 7. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь (2 ч.)

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на 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.

Раздел 7. Психологическая подготовка (6 ч.)

Практика (6 ч.) Обучение универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно–образных и натуральных моделей.

Раздел 8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (6 ч.)

Теория (1 ч.) Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика (5 ч.) Сдача контрольных нормативов.

Раздел 9. Медицинские, медико–биологические мероприятия (4 ч.)

Практика (4 ч.) Прохождение ежегодного медицинского периодического осмотра.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- историю возникновения и развития спорта;
- правила техники безопасности на занятиях лыжными гонками;
- правила личной гигиены;
- правила соревнований;
- основы техники лыжных ходов: классического и конькового;
- элементы тактики на учебно–тренировочных занятиях и соревнованиях;
- комплексы ОФП и СФП.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплексы ОФП и СФП согласно нормативам;
- владеть техникой передвижения на лыжах;
- выполнять спуски и подъемы;
- тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции.

Личностные:

- проявлять положительные черты характера: настойчивость, терпеливость к трудностям, упорство, ответственность, дисциплинированность, смелость, трудолюбие, стремление и волю к победе;
- уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам, объективно оценивать свои и их поступки, поведение;
- достойно принимать радость победы и горечь поражения.

Метапредметные:

Познавательные:

- понимать роль лыжных гонок в укреплении здоровья;
- уметь самостоятельно планировать свой режим дня;
- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Регулятивные:

- уметь объективно оценивать свои действия и действия соперника;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок.

Коммуникативные:

- уметь строить дружественные отношения со всеми членами учебно–тренировочной группы;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Продолжительность одного занятия	Количество часов в неделю	Количество учебных дней	Количество часов в год	Сроки проведения итоговой аттестации
1.	1 год	01.09.2024	31.05.2025	36	90 мин.	6	108	216	Май 2025

2.2.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование оборудования	Кол-во
1.	Раздевалка для спортсменов	1
2.	Тренажёрный зал	1
3.	Лыжный инвентарь	15
4.	Учебный круг	1
5.	Стадион	1
6.	Лыжная трасса	1
7.	Ноутбук	1
8.	Лыжи	15 пар
9.	Лыжные ботинки	15 пар
10.	Палки	15 пар
11.	Фишки	15
12.	Скакалки	15
13.	Секундомер	2

Информационное обеспечение

www.minsport.gov.ru (министерство спорта России)

<http://edu.gov.ru/> (министерство просвещения РФ)

www.flgr.ru/ (федерация лыжных гонок России)

<http://www.skisport.ru/> (Журнал «Лыжный спорт»)

<https://flg24.ru/> (федерация лыжных гонок Красноярского края)

Кадровое обеспечение

Данная дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки» реализуется кадрами, имеющими необходимое высшее или среднее профессиональное образование по

специальности «Физическая культура и спорт». При реализации программы необходимо наличие медицинского работника.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для того чтобы оценить усвоение программы (итоговая аттестация), в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке обучающихся по нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По освоению содержания учебного плана промежуточная аттестация проводится посредством проведения «весёлых стартов», командных и индивидуальных соревнований.

Успешность обучающихся оценивается по уровню подготовленности:

- стартовый контроль (сентябрь, *приложение №1*);
- текущий контроль (декабрь, *приложение №1*);
- итоговый контроль (май, *приложение №1*).

Данные виды контроля позволяют тренеру–преподавателю увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения:

1. Словесные (рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения).
2. Наглядные (показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции).
3. Практические (метод практических упражнений, метод примера, соревновательный метод, игровой метод).

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Формы организации деятельности: индивидуальная, групповая.

Формы работы с обучающимися:

- групповые учебно–тренировочные занятия;
- тестирование, диагностирование;
- игры;
- спортивные праздники, соревнования;
- индивидуальная работа;

- контрольные занятия по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

Каждая форма проведения занятия включает в себя 3 части: подготовительную (вводную); основную; заключительную. Подготовительная часть занятия, начинается на спортивной площадке. Такая последовательность позволяет в первой части лучше организовать группу, сообщить задачи предстоящего занятия и некоторые теоретические сведения, выполнять общеразвивающие, специальные и подготовительные упражнения. В основной части дети осваивают общеразвивающие упражнения, выполняют комплексы подготовительных подводящих и специальных упражнений; совершенствуют полученные навыки, осваивают техническую подготовку. В заключительной части, проводятся заминка, подвижные игры, упражнения на растяжение и расслабление, подводятся итоги, дается задание на дом.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» необходимы следующие комплексы и материалы:

1. Теоретическое тестирование для итоговой аттестации (*приложение № 2*).
2. Диагностика метапредметных результатов (*приложение № 3*).
3. Диагностика личностных результатов (*приложение № 4*).
4. Подвижные игры (*приложение № 5*).
5. Восстановительные и оздоровительные мероприятия (*приложение № 6*).

2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными лыжниками направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Со спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы.

№ п/п	Мероприятие	Срок реализации
1.	Беседы по пропаганде ЗОЖ.	в течение года
2.	Мероприятия направленные на формирование культуры общения с взрослыми и внутри детского коллектива (тренинг, круглый стол)	по договоренности с психологом
3.	Мероприятия совместно с родителями (мастер-классы, акции)	в течение года
4.	Мероприятия, посвященные «Дню солидарности по борьбе с терроризмом»	сентябрь
5.	Мероприятия, посвященные 23 февраля–Дню защитника отечества» (квест)	февраль
6.	Мероприятия, посвященные Дню народного единства	ноябрь
7.	Мероприятия, посвященные календарным праздникам.	в течение года

8.	Мероприятия, посвященные празднованию дня 8 марта	март
9.	Патриотические акции: «Георгиевская лента», «Окна Победы».	май
10.	Профилактические беседы по ПДД с родителями и воспитанниками.	в течение года
11.	Родительское собрание «Как правильно замотивировать ребенка для достижения успеха в спорте»	сентябрь
12.	Родительское собрание «Взаимодействие между детьми на тренировках»	январь
13.	Родительское собрание «Успехи и перспективы спортивных достижений детей»	май
14.	Соревнования по лыжным гонкам	согласно календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
15.	Тематическая беседа «Биографии сильнейших лыжников мира, России».	ноябрь
16.	Тематическая беседа «Выдающиеся советские и российские спортсмены».	март
17.	Тематическая беседа «Значение Олимпийских игр и их история».	январь
18.	Тематическая беседа «Спортивная этика и благородство».	октябрь
19.	Тематическая беседа «Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне»	май
20.	Тематические викторины	в течение года
21.	Цикл информационных мероприятий «Допинг в спорте».	в течение года
22.	Эстафеты, квесты (совместно с родителями)	в течение года

Требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Широкая гласность успехов юных спортсменов обеспечивается через доску информации на стендах в МБУ ДО «ССШ».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренера - преподавателя

1. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2018 – 239 с.
2. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 2015.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2018.
4. Илюшин О.В.: Основы техники и методика обучения классическим лыжным ходам. - Казань, 2018 – 29 с.
5. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. – М.: ФиС, 2017.
6. Логинов В.А., Болотов А.Г., Щеглов Н.А., Кубеев А.В.: Правила соревнований по лыжным гонкам, Москва, 2017 – 160 с.
7. Масленников, И.Б. Лыжные гонки / И.Б. Масленников. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 144 с.
8. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2019.
9. Фарбей, В. Вл. Практикум по лыжному спорту: учеб.-метод. пособие: рек. УМО / В. Вл. Фарбей, Г.В. Скорохватова, В.В. Фарбей; Рос. гос. пед. ун–т им. А.И. Герцена. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – 147 с.
10. Физиология спорта под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев Олимпийская литература, 2017.
11. Фискалов, В.Д., Черкашин, В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта (учебное пособие) – М.: Издательство «Спорт», 2016.

Для обучающихся и родителей

1. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников–гонщиков.–М.: СпортАкадемПресс, 2004.
2. Раменская, Т.И. Лыжные гонки / Т.И. Раменская.–М.: Буки Веди, 2015. – 129 с.
3. Масленников, И.Б. Лыжные гонки / И.Б. Масленников.–М.: Физкультура и спорт, 2009 – 306 с.
4. Журналы «Лыжный спорт», «Юный лыжник», «Лыжные гонки».

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП
(сентябрь, декабрь, май)**

5 – 8 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
		Высокий		Средний		Низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	6,2	6,0	6,8	6,7	7,1	6,9
2	Прыжок в длину с места (см)	135	140	115	120	105	110
3	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8.30	8.00	9.30	9.00	11.00	10.15
4	Бег 1000 м (мин)	6.00	5.20	7.05	6.40	7.35	7.10
5	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	11/17	4	6/10	3	4/7	2

9 – 10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
		Высокий		Средний		Низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,6	5,4	6,2	6,0	6,4	6,2
2	Прыжок в длину с места (см)	150	160	130	140	120	130
3	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	7.30	6.45	8.20	7.45	10.00	8.15
4	Бег 1000 м (мин)	5.10	4.50	6.20	5.50	6.30	6.10
5	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	13/22	5	7/13	3	5/10	2

11 – 12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
		Высокий		Средний		Низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,3	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2	Прыжок в длину с места (см.)	165	180	145	160	135	150
3	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13.30	12.30	14.40	13.50	15.00	14.10
4	Бег 1500 м (мин.)	7.14	6.50	8.29	8.05	8.55	8.20
5	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	14/28	7	9/18	4	7/13	3

Теоретическое тестирование для итоговой аттестации

1. **Выделите приемлемую длину лыжных палок для классических лыж**
 - А. Длина палок на 30 см меньше роста лыжника
 - Б. Длина палок равна росту лыжника
 - В. Длина палок немного больше роста лыжника
2. **Укажите правильный вариант держания лыжной палки**
 - А. Кисть продевается в ремешок сверху и упирается на рукоятку
 - Б. Кисть продевается в ремешок снизу и упирается на него
 - В. Правильны оба варианта
3. **Перечислите основные способы передвижения на лыжах**
 - А. Классический и коньковые стили передвижения
 - Б. Лыжные ходы, стойки спусков, способы подъёмов и торможений, поворотов, преодоление неровностей
 - В. Переходы с одного лыжного хода на другой
4. **Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?**
 - А. Может не уступить лыжню
 - Б. Следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
 - В. Следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей
5. **Самый простой способ торможения на лыжах:**
 - А. «Плугом»
 - Б. На параллельных лыжах
 - В. «Полуплугом»
6. **При обгоне лыжника подают сигнал:**
 - А. Свистком
 - Б. Голосом
 - В. Касанием палкой
7. **Основной ход в лыжной подготовке по школьной программе:**
 - А. Попеременный двухшажный
 - Б. Одновременный одношажный
 - В. Одновременный двухшажный
8. **Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?**
 - А. Армрестлинг
 - Б. Биатлон
 - В. Бобслей
9. **В каком старте обычно используется интервал в 30 с?**
 - А. Общий
 - Б. Одиночный или парный
 - В. Групповой
10. **Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:**
 - А. Быстрота
 - Б. Сила
 - В. Выносливость
11. **На лыжи для классического хода парафин наносят**
 - А. На колодку лыжи
 - Б. На концы лыж
 - В. На всю скользящую поверхность

12. **Передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами)**
 А. Лыжные гонки
 Б. Биатлон
 В. Фристайл
13. **Объясните основное назначение парафинов и лыжных мазей**
 А. Защищать лыжи от механических повреждений
 Б. Улучшить скольжение и обеспечить хорошее сцепление лыж со снегом
 В. Обеспечивать длительное сохранение мази на скользящей поверхности лыжи
14. **Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение.**
 А. На крупнозернистом снеге
 Б. На свежевывавшем снеге
 В. На падающем снеге
15. **Биатлон – это:**
 А. Скоростной спуск на лыжной доске
 Б. Прыжки с трамплина с элементами акробатики
 В. Прыжки с трамплина на мини лыжах
 Г. Лыжные гонки со стрельбой из винтовки
16. **В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам**
 А. Норвегия
 Б. Франция
 В. Финляндия
17. **Сноуборд – это:**
 А. Скоростной спуск на лыжной доске
 Б. Прыжки с трамплина с элементами акробатики
 В. Прыжки с трамплина на мини лыжах
 Г. Прыжки на лыжах с парашютом
18. **Как называются стойки спусков со склона**
 А. высокая, средняя, низкая
 Б. с выпрямленными ногами и в полуприседе
 В. глубокая низкая прямая
19. **Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:**
 А. «Лесенкой»
 Б. «Ёлочкой»
 В. Беговым шагом
20. **Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?**
 А. Коньковый
 Б. Классический
 В. Четырехшажный

Ключи к тесту

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ	А	А	Б	Б	В	Б	А	Б	Б	В	Б	А	Б	Б	Г	А	А	А	Б	А

Оценивание:

«5» – 20–18 правильных ответов

«4» – 17–13 правильных ответов

«3» – 12–9 правильных ответов

«2» – 8 и ниже правильных ответов

Диагностика метапредметных результатов

ФИО обучающегося	Метапредметные компетенции																	
	умение ставить цели			умение организовать свою работу			умение понимать причины успеха/неуспеха			способность к самостоятельному поиску и анализу информации			умение работать в коллективе, сотрудничать			умение разрешать конфликты		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – низкий бал – Обучающийся не может поставить перед собой цель и не находит способы достижения поставленной цели. Организует свою деятельность только с помощью тренера – преподавателя, не осознает причины успеха/ неуспеха. Нет способности к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся не владеет навыками сотрудничества в коллективе, не обращается за помощью. Во время тренировок создает конфликты, и не может найти выход из спорной ситуации.

2 – средний бал – обучающийся пытается проявить инициативу в постановке цели, организации своей деятельности. Не всегда понимает причины своей победы, проигрыша. Нет способности к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся недостаточно владеет навыками сотрудничества в коллективе, иногда обращается за помощью. Во время тренировок не создает конфликтов, но не всегда может найти выход из сложившейся ситуации.

3 – высокий бал – обучающийся проявляет инициативу в постановке цели, организации своей деятельности. Умеет анализировать причины своей победы, проигрыша. Способен к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся активно сотрудничает со сверстниками и с тренером. Во время игр не создает конфликтов, может найти выход из сложившейся ситуации.

Критерии оценивания

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
15 – 18 баллов	9 – 14 баллов	до 6 – 8 баллов

Диагностика личностных результатов

ФИО обучающегося	Личностные свойства и качества																	
	уверенность в себе			общительность			самостоятельность, ответственность			открытость, доброжелательность			тревожность			агрессивность, раздражительность		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – низкий балл – Обучающийся не уверен в себе, не умеет сотрудничать в коллективе. Не проявляет самостоятельность во время тренировок, не принимает на себя ответственность. Не проявляет доброжелательность по отношению к сверстникам, тренеру. Высокий уровень тревожности. В случае проигрыша ведет себя агрессивно, раздражительно.

2 – средний балл – Обучающийся недостаточно уверен в себе, пассивно сотрудничает в коллективе. Не всегда проявляет самостоятельность во время тренировок, не принимает на себя ответственность. Доброжелателен по отношению к сверстникам, тренеру. Средний уровень тревожности. В случае проигрыша может проявить агрессивность, раздражительность.

3 – высокий балл – Обучающийся достаточно уверен в себе, активно сотрудничает в коллективе. Проявляет самостоятельность во время тренировок, принимает на себя ответственность. Доброжелателен по отношению к сверстникам, тренеру. Средний уровень тревожности. В случае проигрыша может проявить агрессивность, раздражительность.

Критерии оценивания

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
15 – 18 баллов	9 – 14 баллов	до 6 – 8 баллов

Подвижные игры

Двигательная деятельность в каждой игре способствует развитию внимания, решительности и сообразительности. В любой подвижной игре развиваются ловкость, умение быстро набирать скорость бега и быстро тормозить, быстро изменять направление бега.

Игра «Быстро по местам»

Все играющие строятся в одну или две колонны и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих. По сигналу преподавателя «На прогулку!» дети разбегаются в разные стороны. По второму сигналу «Быстро по местам!» они должны построиться в исходное положение: в одну или две колонны, руки вперед на плечах впереди стоящих. Победителями становятся те, кто быстрее занял свое место в колонне.

Игра «К своим флажкам»

Все играющие, разделившись на несколько групп по 3-5 человек, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флажком. По сигналу преподавателя все, кроме стоящих с флажками, отбегают к краям площадки, поворачиваются к ней спиной и закрывают глаза. В это время игроки с флажками тихо и быстро меняют свои места. По сигналу преподавателя «Все к своим флажкам!» дети открывают глаза, быстро поворачиваются, ищут свой флажок и быстро бегут к нему, становясь там в кружки. Победители: а) в индивидуальном зачете - игрок, прибежавший к своему флажку первым; б) в командном зачете - группа, собравшаяся первой вокруг своего флажка. Флажки должны быть разного цвета, можно строиться не в кружки, а в колонны или любые другие фигуры.

Игра «Отгадай, чей голосок»

Играющие становятся в круг. Один из них - в середине круга с закрытыми глазами. Все играющие идут по кругу вправо (влево) и поют (говорят): «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг». Один из стоящих в круге произносит: «Скок, скок, скок», и далее песню продолжают все: «Угадай, чей голосок».

Игра «Ловкие ребята»

На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два «дома». Расстояние между ними - 15-20 шагов. Между домами посередине площадки находится водящий. Все остальные играющие находятся на одной стороне площадки, за линией дома. Если игра проводится на большой площадке, то надо ограничить ее с боков линиями, расстояние между которыми 10 шагов.

Описание игры. Дети перебегают на противоположную сторону за линию «дома». Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Затем, когда все дети перебежали, водящий опять дает сигнал «Раз, два, три!», и все бегут в свой первый «дом». Там подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего из не пойманных. Пойманные снова входят в группу, и игра начинается сначала.

Игра «Кот идет» («Совушка»)

В углу площадки очерчивается «дом» для «кота». По периметру остальной части зала (площадки) расстилают 5-8 ковриков. Из играющих выбирается водящий – кот, остальные играющие – «мышки». «Кот» уходит в свой дом, а «мышки» садятся на свои коврики. По сигналу преподавателя «Кот идет» все «мышки» застывают на месте без движения, а «кот» крадется к ним и смотрит, кто шевелится из «мышей» («кот» ловит «мышей» до тех пор, пока преподаватель не скажет: «Кот ушел»).

Правила игры:

1. Когда кот выходит на площадку, мыши замирают, и шевелиться могут только те, которых кот не видит.
2. Если дети устают, то пойманные «мышки» не принимают участия в очередной игре и отдыхают.

Вариант игры.

Построение игры то же, только тематическое содержание другое. Вместо «кота» в качестве водящего выбирается «сова». Все остальные изображают мышей. По сигналу тренера «День» «сова» засыпает, а «мышки» начинают бегать и играть. По сигналу «Ночь» «сова» просыпается и идет ловить «мышей», а они останавливаются и не шевелятся.

Игра «Заяц без логова»

Играющие, за исключением двух водящих, разбиваются на группы по 3-5 человек. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах площадки на расстоянии 3-6 шагов один от другого. Каждый кружок - «логово». В каждом «логове» первый номер становится в середину его и изображает собой зайца. Один из водящих становится «зайцем», не имеющим логова, а другой - «охотником». Водящие становятся в стороне от кружков. Преподаватель дает команду о начале игры: «Раз, два, три!» На «раз» водящий «заяц» начинает убегать, на «три» «охотник» начинает ловить его. «Заяц», спасаясь от «охотника», может вбежать в любое «логово». В этом случае «заяц», найдя там, должен выбежать из «логова», а «охотник» начинает преследовать его. Если «охотник» поймает «зайца», то они меняются ролями.

Правила игры:

1. «Охотник» может ловить «зайца» только тогда, когда он находится вне «логова».
2. «Зайцы» не могут пробегать через «логово». Если «заяц» вбежал в «логово», то он в нем должен остаться.
3. Как только «заяц» вбежал в «логово», бывший там «заяц» должен немедленно выбежать.

Для того, чтобы все побывали в роли «зайца», надо, после того как первые номера «зайцев» побегали, остановить игру и предложить стать «зайцами» имеющим вторые номера, а первым - занять места в кружках. Можно смену «зайцев» проводить каждый раз, после того как «заяц» вбежит в кружок. Место вбежавшего занимает кто-либо из стоящих в «логове» (по очереди), а он становится на его место.

Игра «Пустое место» («Кто скорей»)

Все играющие, за исключением одного водящего, становятся в круг на расстоянии шага один от другого. Водящий становится за кругом. По сигналу преподавателя он бежит вдоль круга, касается рукой одного из стоящих в круге и продолжает бег вокруг круга в ту или иную сторону. Тот, кого коснулся водящий, немедленно бежит вокруг круга в противоположную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место и занять его. Кто раньше займет пустое место, тот там и остается, а опоздавший водит.

Игра «Кто подходил?»

Все играющие становятся в круг. Выбирается водящий, он становится в центре круга и закрывает глаза. По указанию тренера один из стоящих в круге подходит к водящему и, коснувшись его рукой, называет по имени (изменив при этом свой голос). Затем игрок возвращается на свое место в круге. После этого преподаватель разрешает водящему открыть глаза и сказать, кто к нему подходил. Если он угадал, то подходивший и водящий меняются местами. Если же не отгадал, то продолжает водить. И так три раза, после чего тренер меняет водящего. 9. Игра «Запрещенное движение». Все играющие и преподаватель становятся в круг. Преподаватель просит детей выполнять вслед за ним движения. Но перед этим он показывает им одно движение, которое выполнять нельзя. Например, руки вперед-вверх. Дети повторяют за преподавателем движения. Внезапно преподаватель делает запрещенное движение. Тот из играющих, кто ошибочно повторил его за преподавателем, делает шаг вперед или штрафуется. Штрафом может быть кувырок, прыжки и т.п.

Восстановительные и оздоровительные мероприятия

Интенсивная тренировка по лыжным гонкам проходит со значительными затратами энергии спортсмена. Для быстрого восстановления сил требуется полноценный отдых, здоровый сон и правильное питание. Организм должен перестроиться после физической нагрузки, чтобы максимально эффективно подготовиться к следующим стартам.

Восстановление спортсмена – это комплекс мероприятий, направленный на расслабление мышц и суставов, восполнение запасов жидкости в организме, питательных веществ и микроэлементов, электролитов. Главная цель восстановительного процесса – доставка легко усваиваемых веществ, необходимых для нормальной работы пловца, а также полноценный отдых и сон для восполнения жизненных сил.

Этапы восстановления

1. Полноценный сон.
2. Массаж. Для регенерации клеток и тканей мышц, расслабления после тренировки применяется самомассаж и массаж. Таким образом, кровообращение улучшается, восстановительные процессы в мышцах запускаются, появление застойных явлений исключается, обменные процессы активизируются, подвижность связок и суставов увеличивается. Эффективным является не только ежедневный общий массаж, но и местное воздействие на определенную группу мышц после интенсивных занятий.
3. Баня и сауна. Усталость после тренировки можно снять при помощи паровой бани или сауны. Под действием пара совершаются глубокие частые вдохи, что вызывает увеличение скорости притока крови и питательных веществ к органам и тканям. Продукты распада выводятся интенсивней при повышенном потоотделении. Прогретые мышцы расслабляются быстрее, болевые ощущения устраняются.
4. Ванна. Через 30 минут после тренировки можно принять горячую ванну, которая улучшает циркуляцию крови в организме, запускает процессы обмена. Необходимо контролировать температуру воды (не более 55 градусов), а также время процедуры (не более 20 минут). Для выведения токсинов и снятия болевых ощущений в ванну добавляется морская соль. Нередко профессиональные пловцы принимают ванну с ледяной водой. В этом случае вода оказывает охлаждающее действие, устраняя боли в мышцах, снимая напряжение и воспаление тканей и суставов. Мгновенное сужение кровеносных сосудов способствует интенсивному притоку крови к внутренним органам, что обеспечивает их насыщение кислородом, выводит шлаки и продукты распада после занятия. Температура воды не должна быть ниже 120⁰С, а время процедуры – не более 10 минут. Сразу после ванны спортсмену необходимо интенсивно подвигаться, чтобы разогреть мышцы и разогнать кровь.

5. Контрастный душ. Попеременное включение холодной и горячей воды способствует активизации работы сосудистой системы, улучшению кровотока, самочувствия спортсмена.
6. Свежий воздух. Длительные прогулки благотворно воздействуют на организм, обеспечивая достаточное поступление кислорода. Можно совмещать их с тренировкой легкой интенсивности для улучшения процесса восстановления.
7. Полноценный отдых. Принудительное снижение активности организма для полноценного восстановления. Спортсмен в течение 10 минут сидит, полностью расслабившись с закрытыми глазами. При этом важно сконцентрироваться только на приятных мыслях.