

ГАУ ДПО РЕГИОНАЛЬНЫЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН



*Республиканский фестиваль*

«Панорама методических кейсов  
дополнительного образования  
Республики Башкортостан:  
методический календарь»



физкультурно-спортивная  
направленность

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная  
школа» муниципального района Миякинский район  
Республики Башкортостан

«Скоростно-силовая подготовка учащихся секции «Лыжные  
гонки» на учебно-тренировочных занятиях в тренажерном зале в  
подготовительном периоде»

Ахметшина Лилия Газизьяновна, тренер-преподаватель,  
Бегинина Вероника Николаевна, методист.

с. Киргиз-Мияки, 2023 г.



## Краткая справка об авторах

**Ахметшина Лилия Газизьяновна**, 06 октября 1980 года рождения, образование высшее профессиональное, в 2002 году окончила Стерлитамакский государственный педагогический институт. В системе дополнительного образования работает с 2004 года тренером-преподавателем секции «Лыжные гонки». Имеет высшую квалификационную категорию.

В 2016 г прошла профессиональную переподготовку в ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы» по программе «Физическая культура и спорт».

Награды:

Грант Главы администрации МР Миякинский район РБ (2017 г).

Почетная грамота Министерства образования Республики Башкортостан (2019 г.)

В 2021 г. прошла обучение в Стерлитамакском филиале ФГБОУ ВО «БГУ» по дополнительной профессиональной программе «Организация образовательного процесса детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях реализации ФГОС», в 2022 г. прошла обучение по программе «Основы обеспечения информационной безопасности детей».

**Бегинина Вероника Николаевна**, 02 апреля 1979 года рождения, образование высшее профессиональное, окончила Башкирский государственный педагогический университет в 2001 г. В системе дополнительного образования работает с 2004 г., сначала педагогом дополнительного образования, с 2009 года методистом. С 2013 г. работает методистом МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ. Имеет первую квалификационную категорию. Прошла обучение по программам «Менеджмент в дополнительном образовании» (2020 г.), «Ключевые компетенции цифровой экономики» (2020 г.), «Основы обеспечения информационной безопасности детей» (2022 г.), «Наставничество в дополнительном образовании» (2022 г.), «Модернизация дополнительного образования в рамках реализации задач Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. в Республике Башкортостан. Награждена Благодарственным письмом Администрации муниципального района Миякинский район Республики Башкортостан (2018 г.), Почетная грамота Администрации муниципального района Миякинский район Республики Башкортостан (2022 г.).



## Аннотация.

В работе представлен материал, раскрывающий особенности организации учебно-тренировочных занятий секции «Лыжные гонки» по скоростно-силовой подготовке в подготовительном периоде на тренажерных устройствах.

Даются методические рекомендации, позволяющие развивать скоростно-силовые способности у учащихся, обеспечивающие достижение высоких спортивных показателей в соревновательном периоде.

## Актуальность.

Лыжный спорт один из самых тяжелых и требовательных к уровню физического развития видов спорта. Огромное разнообразие дисциплин, многообразие дистанций от спринта в 1500 метров до марафонов в 50-70 километров заставляет лыжников быть готовыми всегда. Конечно, на уровне сборной команды страны есть четкое разграничение на спринтеров, дистанционщиков (марафонцев) и «средневигов», «классистов» и «конькистов», но на других уровнях спортсменам приходится проявлять себя во всех дисциплинах. Для того, чтобы подготовить спортсмена высокого уровня, становится недостаточно развития одних физических качеств и улучшения инвентаря, чего хватало раньше. Приходится успевать за мировым прогрессом в науке, технологии, педагогике и физическом воспитании. Необходимо подходить к тренировке и соревнованиям с различных сторон, применяя новые методики и технологии, постоянно используя новое во всем: тренировке, восстановлении, отдыхе.

В современной системе спортивной тренировки важную роль играет физическая подготовка, создающая благоприятные предпосылки для дальнейшего совершенствования спортивно-технической, тактической и других разделов подготовки. Во многих видах спорта наблюдается наличие зависимости технического мастерства спортсменов от уровня развития их физических качеств. Скоростно-силовая подготовка является мощным стимулом для повышения общего уровня физического развития учащихся, улучшения их функциональных возможностей.

На учебно-тренировочных занятиях секции «Лыжные гонки» одной из важнейших составляющих является физическая подготовленность организма учащихся к предстоящим нагрузкам в соревновательном периоде. Рациональный подбор физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств на тренажерах и их дозировка, являются существенными факторами эффективной подготовки в подготовительном периоде, направленного на создание основной базы скоростно-силовой подготовленности и на достижение качественно нового уровня.

**Цель:** повышение эффективности скоростно-силовой подготовки учащихся секции «Лыжные гонки» в подготовительный период на учебно-тренировочных занятиях в тренажерном зале.

### **Задачи:**

1. Изучить научную и методическую литературу о скоростно-силовой подготовке по лыжным гонкам на тренажерах;
2. Определить характер влияния учебно-тренировочных занятий в тренажерном зале на уровень физической подготовленности учащихся.
3. Выявить особенности взаимозависимости параметров физической и технической подготовленности учащихся в процессе занятий.
4. Привить интерес к занятиям физической культурой и спортом и к здоровому образу жизни.

### **Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.**

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном и тренажерном залах Спортивно-оздоровительного комплекса «Мяки» - структурного подразделения МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Мякинский район РБ (далее – СОК «Мяки»). Продолжительность учебно-тренировочного занятия - 2 академических часа, с перерывом 10 минут после 1 академического часа.

Методы: словесные и наглядные, круговой тренировки. Под методом круговой силовой тренировки подразумевается физический тренинг, который выполняется по циклической схеме с минимальным отдыхом между упражнениями. Основу круговой тренировки составляют упражнения, которые выполняются в порядке последовательной смены в определенном количестве раз или в определенном временном интервале. В связи с этим, тренировочную нагрузку можно устанавливать относительно равную для всех, но с учетом индивидуальных возможностей каждого. В своем виде силовая круговая тренировка рассчитана на групповое занятие с возможностью проработки необходимых групп мышц.

Оснащение: свисток, секундомер, тренажеры, гантели, карточки.

## План учебно - тренировочного занятия

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть (9 минут)</b>			
1	Построение в 1 шеренгу. Приветствие. Сообщение задач занятия.	1 минута	
2	Медленный бег	1 минута	Сохраняя темп.
3	Упражнение в ходьбе: 1. Вдох, руки поднимаем вверх, 2. Выдох, опускаем руки.	1 минута	Восстановление дыхания Выполняем плавно.
4	Построение в 1 шеренгу.	3 минуты	
<b>Общеразвивающие упражнения</b>			
1	И.П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы: 1 – влево, 2 – вправо, 3 – вперед, 4 – назад.	2 раза	Спина ровная, плечи расслаблены, наклон глубже.
2	И.П.- ноги на ширине плеч, руки вперед. Круговые вращения руками вперед: 1- 4 вперед, 5-8 назад.	3 раза	Спина прямая, амплитуда полная, смотрим вперед.
3	И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед-назад: 1-2 –3- наклоны вперед. 4 – И.П.	3 раза	Наклон глубже, ноги прямые.

4	И.П. – ноги вместе, руки на коленях. 1-4 - Круговые вращения в коленном суставе вправо 5-8 то же влево.	2 раза	Смотрим вперед, амплитуда больше.
5	И.П. –О.С. 1-3 Выпады левой влево, руки вперед. 4 – И.П. 5-7 – то же вправо 8 – И.П.	2 раза	Выпад больше, спина прямая, руки прямые.
6	И.П. – ноги врозь, руки на пояс. 1-3 Пружинистые выпады левой ногой вперед. 4 – И.П. 5-7 – то же правой ногой. 8 – И.П.	2 раза	Выпад больше, спина прямая, смотрим вперед.
7	И.П. – руки на пояс, левую на носок. 1-4 - Круговые вращения левой в голеностопном суставе вправо, 5-8- то же влево Сменить ногу.	2 раза	Амплитуда больше, спина прямая, смотрим вперед.
8	И.П. – ноги врозь, руки на пояс. Прыжки. 10 – на правой ноге 10 – на левой ноге 10 – на обеих ногах.	2 раза	Прыжок выше, спина прямая

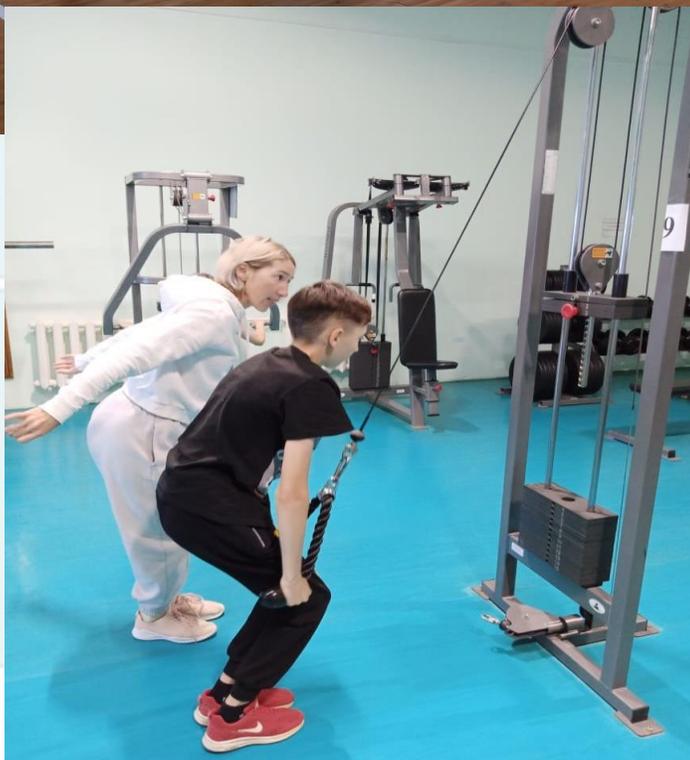
	Специальные беговые упражнения (СБУ):	3 минуты	Вперед - выполнение упражнения, обратно - спиной вперед обычным шагом, смотреть через плечо в целях безопасности.
1	- бег с высоким подниманием бедра;	9 м, 1 подход	Руки работают как при беге, спина прямая, колени выше,
2	-бег с захлестыванием голени	9 м, 1 подход	Пятками касаться ягодиц. Руки работают как при беге. Туловище наклонено вперед.
3	-малый многоскок;	9 м, 1 подход	Работа рук как в беге, приземление на две стопы. Колено маховой ноги тянуть как можно больше вверх. Толчковая нога выпрямлена в колене.
4	-прыжок в шаге;	9 м, 1 подход	Прыжок на каждую ногу. Толчковая нога полностью выпрямляется в колене. Маховую ногу согнуть до 90 градусов и колени тянуть вперед.

Основная часть (72 минуты)			
Переход в тренажерный зал. Распределение карточек. Приступить к выполнению упражнений на тренажерах.			
1	Круговая тренировка I круг (выполнение упражнений, пульсометрия, переход на следующий тренажер) Используются 12 тренажеров.	36 минут  3 минуты на каждый тренажер	По сигналу тренера-преподавателя. Методические рекомендации по выполнению упражнений - на тренажерах.
	Перерыв	10 минут	
2	II круг	36 минут, 3 минут на каждый тренажер	Приступить к выполнению по свистку
Заключительная часть 9 минут			
1	Построение. Заминка. Ходьба, дыхательная гимнастика.  Упражнения на растяжку мышц: наклоны шеи, растяжка: плеч, бицепсов рук, трицепсов, рук и груди, косых мышц и пресса, подколенных и икроножных мышц, бицепсов бедра и ягодиц, мышц спины.	2 минуты  3 минуты	Нормализация частоты дыхания и ЧСС.  Расслабление мышц, обратить внимание на правильность выполнения упражнений, амплитуду.
2	Построение, подведение итогов занятия, объяснение ошибок, рекомендации, домашнее задание.	4 минуты	Краткий анализ занятия.



№ п/п	Дата, место проведения	Наименование соревнования	ФИ учащегося	Занятое место
2	30 декабря 2022 г. г. Белебей	Предновогодняя ночная лыжная гонка в рамках проекта «Спорт- норма жизни»	Бадретдинова Зарина	III
3	06 января 2023 г. г. Белебей	Рождественская гонка памяти Р.Х. Гумерова	Шарафуллин Ильдус Баршуатов Артур Бадретдинова Зарина	I II III
4	28 января 2023 г. г. Уфа	Открытое Первенство г. Уфы среди юношей и девушек 2007-2012 г.р. (свободный стиль)	Шамсутдинов Фарит Габитова Динара Бадретдинова Зарина Мухамадияров Альберт Ахметшина Илина Минигулов Амир Фаттахов Рузаль	8 15 12 12 13 15 16
5	4 февраля 2023 г. г. Октябрьский	Первенство Республики Башкортостан по лыжным гонкам среди юношей и девушек (свободный стиль)	Шлячина Ольга Шарафуллин Ильдус Баршуатов Артур	11 14 20
6	5 февраля 2023 г. г. Октябрьский	Первенство Республики Башкортостан по лыжным гонкам среди юношей и девушек (классический стиль)	Шлячина Ольга Шарафуллин Ильдус Баршуатов Артур Латыпов Тимур Шамсутдинов Фарит	9 12 16 17 20
7	11 февраля 2023 г. г. Стерлитамак	Всероссийская массовая лыжная гонка "Лыжня России-2023" в рамках 100-летия Министерства спорта Республики Башкортостан	Шлячина Ольга Шарафуллин Ильдус Фаттахов Рузаль	II II III

8	16 февраля 2023 г. с. Баязитово	Соревнования по лыжным гонкам на кубок с. Баязитово СП Сатыевский сельсовет МР Миякинский район РБ	Хамматов Аскар Давлетова Рената Ахметшина Илина Габитова Динара Султанова Малика Мусин Данияр Лутфрахманов Айдар Хайруллина Алина	I I I I II II II II
9	07 марта 2023 г. с.Зильдярово	XXV традиционные соревнования по лыжным гонкам на призы Мастера спорта СССР Х.Галишина	Шлячина Ольга Шамсутдинов Фарит Ахметшина Илина Хамматов Аскар Шарафуллин Ильдус Абдуллина Амиля Баршуатов Артур Валиев Руниз	I II II II II III III III
10	18 марта 2023 г. с. Киргиз-Мияки	Районные соревнования по лыжным гонкам на Кубок Главы Администрации МР Миякинский район РБ	Шарафуллин Ильдус Габитова Динара Лутфрахманов Айдар Мухамадияров Альберт Султанова Малика Фаттахов Рузаль Хасанов Фидель Шамсутдинов Фарит Шлячина Ольга Бадретдинова Зарина Баршуатов Артур Валишин Инсаф Давлетова Рената	I II II II II II II II II III III III III



**Таблица 1. Порядок распределения тренажеров на занятия.**

Учащийся	Тренажер											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Учащийся 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Учащийся 2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1
Учащийся 3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
Учащийся 4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
Учащийся 5	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4
Учащийся 6	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5
Учащийся 7	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
Учащийся 8	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
Учащийся 9	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Учащийся 10	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Учащийся 11	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Учащийся 12	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

**Таблица 2. Порядок выполнения упражнений Учащимся 1 на Занятии №1.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Выполнение упражнений по инструкции к тренажеру. Начало и окончание выполнения упражнения – по свистку тренера-преподавателя. По окончании выполнения каждого упражнения - пульсометрия – измерение уровня ЧСС( найти пульс на запястье, за 15 секунд высчитать количество ударов, умножить на 4), самоконтроль. Переход на следующий тренажер.											

**Таблица 3. Порядок выполнения упражнений Учащимся 2 на Занятии №1.**

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1
Выполнение упражнений по инструкции к тренажеру. По окончании выполнения упражнения 1, по сигналу тренера-преподавателя пульсометрия – измерение уровня ЧСС, найти пульс в запястье за 15 секунд высчитать количество ударов умножить на 4, самоконтроль. Переход на следующий тренажер.											

**Таблица 4 . Порядок выполнения упражнений Учащимся 3 на Занятии №1.**

3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
Выполнение упражнений по инструкции к тренажеру. По окончании выполнения упражнения 1, по сигналу тренера-преподавателя пульсометрия – измерение уровня ЧСС, найти пульс в запястье за 15 секунд высчитать количество ударов умножить на 4, самоконтроль. Переход на следующий тренажер.											



## Контакты

№ п/п	Наименование	Сведения
1	Полное наименование организации	Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района Миякинский район Республики Башкортостан
2	Юридический адрес	452080, Республика Башкортостан, Миякинский район, село Киргиз-Мияки, ул. Шоссейная, д. 20
3	Должность руководителя	Директор
	Ф.И.О. руководителя	Хисамов Рафис Икрамович
4	Номер телефона, факсимильной связи организации	Тел. (347)88 2-23-84, 2-23-86 Электронная почта: sok-miaki@mail.ru