

Управление образования администрации Кандалакшского муниципального округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Ровесник»
имени Светланы Алексеевны Крыловой»
Кандалакшского муниципального округа

ПРИНЯТА
педагогическим советом
от 17.04.2026 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 17.04.2026 г. № 51-г
Директор  О. Ю. Савенкова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лыжные гонки»
Возраст обучающихся: 12 - 17 лет
Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Богатов Дмитрий Викторович

п.г.т. Зеленоборский
2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Лыжные гонки» физкультурно-спортивной направленности** разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 № АБ-254/06 «О направлении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;
- Устава МАУДО ДЮОЦ «Ровесник» им. С.А. Крыловой.

Актуальность программы заключается в востребованности обучающимися и их родителями занятий лыжными гонками и спортивным ориентированием, в нацеленности на удовлетворение индивидуальных потребностей детей и подростков от 12 до 17 лет, желающих заниматься физической культурой и спортом, реализовать себя в этой сфере, вести здоровый образ жизни. Лыжные гонки являются популярным видом спорта в нашем регионе, учреждение располагает материально-технической базой (лыжи, палки, ботинки, велосипеды), которой могут пользоваться дети на безвозмездной основе.

Педагогическая целесообразность реализации программы состоит в положительном влиянии занятий лыжным спортом на здоровье, на воспитание физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Систематические занятия

спортивной деятельностью компенсируют у учащихся дефицит двигательной активности, приобщают к здоровому образу жизни, расширяют кругозор детей, помогают находить друзей и единомышленников в социуме, применение здоровьесберегающих образовательных технологий содействует сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Цель программы: содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся через занятия лыжными гонками и спортивным ориентированием.

Задачи:

- подготовка лыжников-гонщиков и спортсменов-ориентировщиков, владеющих специальными знаниями и навыками;
- формирование потребности и навыков здорового образа жизни;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Отличительные особенности и новизна программы. С учётом особенностей организации образовательного процесса в организации сокращен срок реализации программы до 2-х лет, сокращено количество учебных часов в году из расчета 36 учебных недель. Новизна программы определяется включением в её содержание разделов по освоению навыков спортивного ориентирования и туризма, что сделано с учетом пожеланий детей и их родителей: сокращено количество часов по всем темам, взамен добавлены темы по основам туристской подготовки и спортивному ориентированию. Основой подготовки обучающихся детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но общефизическая и туристская подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года тренер осуществляет при условии сдачи учащимися контрольных нормативов.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 12 до 17 лет.

Срок реализации программы – 2 года. Продолжительность обучения по программе составляет 432 часа за два года обучения.

Формы обучения и проведения занятий.

Форма обучения – очная. Форма и тип организации деятельности учащихся – групповая, индивидуальная, фронтальная.

Виды занятий:

- практические занятия (упражнения, тренировки, игры);
- теоретические занятия (рассказ, беседа, показ).

Режим занятий.

Занятия в группах 1-го и 2-го года обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Академический час – 45 минут, перерыв – 10 минут.

Уровень сложности программы.

Программа 1-го и 2-го года обучения – продвинутый уровень сложности.

Условия реализации программы.

Набор детей в группы проходит на добровольной основе при условии прохождения медосмотра и получении разрешения врача. Количество детей в группах 1-го года обучения – 10-12, 2-го года обучения – 9-10 человек.

Для реализации программы необходимы: помещения для проведения теоретических занятий, подготовки и хранения лыжного инвентаря, раздевалка для учащихся со шкафчиками для одежды, рабочий стол для ремонта и подготовки инвентаря к занятиям, лыжи, лыжные палки и ботинки, лыжные мази, парафины, комплекты лыжных креплений, компасы, планшеты, спортивные карты для ориентирования.

Условия приема: набор осуществляется в соответствии с «Положением приема, перевода, отчисления обучающихся и комплектования объединений в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Ровесник» имени Светланы Алексеевны Крыловой Кандалакшского муниципального округа (утверждён приказом директора МАУДО «ДЮОЦ «Ровесник» от 06.05.2020г. № 39/3). Обучающиеся зачисляются в учебные группы при наличии заявления родителей (законных представителей) и медицинской справки.

Ожидаемые результаты.

Предметные

По окончании 1 -го года обучения учащиеся **должны знать:**

- историю развития лыжного спорта в России и в мире;
- правила личной гигиены;
- основы физиологии человека;
- правила и порядок выполнения комплексов упражнений ОФП и СФП;
- особенности экипировки и снаряжения лыжника;
- правила ухода за лыжами и их хранения;
- основные виды классического хода;
- основные виды конькового хода;
- правила соревнований по лыжным гонкам;
- спортивные и подвижные игры и их правила;
- снаряжение лыжников-ориентировщиков;
- основы туристской подготовки;
- условные знаки спортивной карты, азимут;
- основные группы дисциплин спортивного ориентирования и форматы соревнований;
- правила дисциплины «маркированная трасса» (далее – «МТ»);
- основные правила лыжных соревнований и соревнований по спортивному ориентированию.

По окончании 1-го года обучения учащиеся должны:

- уметь планировать рациональный режим дня с учетом тренировочных нагрузок;
- выполнять общеразвивающие упражнения и задания общей физической подготовки;
- владеть разными видами классического и конькового хода передвижения на лыжах;

- соблюдать правила командных игр;
- выполнять необходимые контрольные нормативы;
- владеть навыками туристской подготовки (сборка и разборка палатки, заготовка дров, разведение костра; вязание узлов);
- уметь ориентировать карту по компасу;
- выполнять снятие азимута, двигаться по азимуту;
- выполнять ориентирование на маркированной трассе;
- иметь соревновательный опыт, принять участие в 5–7 стартах на дистанции 1–2 км.

По окончании 2-го года обучения учащиеся должны знать:

- место лыжного спорта в Олимпийском движении, имена выдающихся российских лыжников;
- основы оказания первой помощи при травмах, потёртостях и обморожениях;
- смысл понятий «утомление», «восстановление», «тренированность» и содержание восстановительных мероприятий;
- виды самоконтроля лыжника;
- особенности выполнения упражнений ОФП и СФП для развития гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, увеличения аэробной производительности организма;
- методы определения степени тренированности лыжника (тесты, пробы);
- способы подготовки инвентаря для классического и конькового хода;
- основные виды лыжных ходов и правила их применения;
- ключевые элементы техники спортивного ориентирования;
- технику и тактику ориентирования на местности.

По окончании 2-го года обучения учащиеся должны:

- самостоятельно выполнять разминку перед тренировочными занятиями различной направленности и соревнованиями;
- выполнять основные упражнения ОФП и СФП;
- организовать разминку с группой обучающихся;
- самостоятельно вести дневник самоконтроля;
- владеть всеми видами лыжных ходов с соблюдением техники их выполнения;
- выполнять необходимые контрольные нормативы;
- владеть навыками подготовки лыжного инвентаря под наблюдением тренера;
- владеть навыками туристской подготовки (преодоление переправ, прохождение контрольного маршрута);
- читать карту во время передвижения на лыжах;
- проходить дистанции по спортивному ориентированию в разных дисциплинах;
- уметь оказать первую помощь при повреждениях и травмах;

- иметь соревновательный опыт в лыжных гонках, спортивном ориентировании, принять участие в 9-12 стартах на дистанции 1–5 км;
- иметь инструкторский опыт в организации проведения соревнований по ОФП и СФП.

Личностные:

- развитость координационных и скоростно-силовых способностей, силовой выносливости;
- способность самостоятельно выполнять комплекс упражнений ОФП и СФП;
- проявление навыков командной работы;
- углубление интереса к лыжным гонкам, стремление повышать уровень мастерства.

Метапредметные:

- умение анализировать свои действия и результаты, находить ошибки и подбирать способы их исправления;
- проявление потребности в систематических занятиях физкультурой;
- умение ориентироваться в пространстве и на местности;
- способность планировать собственную деятельность (распределять нагрузку и отдых), контролировать ход выполнения задачи, корректировать действия в зависимости от ситуации.

Способы определения результативности обучения.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- контрольное тестирование в соответствии с тестами из приложения № 1;
- сдача нормативов в соответствии с приложением № 2 и ведомостью по СФП в соответствии с приложением № 3;
- успешное выступление в соревнованиях институционального, муниципального и регионального уровней.

Формы подведения итогов: контрольная тренировка.

Сведения о документе, предоставляемом по результатам освоения образовательной программы.

При успешном завершении обучения обучающемуся выдается свидетельство установленного образца по заявлению совершеннолетнего обучающегося или родителя несовершеннолетнего обучающегося (законного представителя).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-го года обучения

№ п/п	Разделы	Всего часов	в том числе, часов		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Лыжный спорт в России	2	2	-	Беседа

	и в мире				
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	6	4	2	Опрос
3.	Гигиена и врачебный контроль.	4	2	2	Опрос
4.	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	4	2	2	Беседа
5.	Краткая характеристика техники лыжных ходов	8	8	-	Беседа
6.	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	2	-	Беседа
7.	Общая физическая подготовка	76	16	60	Наблюдение
8.	Специальная физическая подготовка	44	10	34	Наблюдение
9.	Техническая подготовка	38	8	30	Наблюдение
10.	Основы туристской подготовки	6	2	4	Наблюдение
11.	Спортивное ориентирование	14	4	10	Наблюдение
12.	Участие в соревнованиях	12	-	12	Результат соревнований
	Итого:	216	60	156	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-го года обучения

1. Вводное занятие. Лыжный спорт в России и в мире – 2 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

План работы объединения, группы и задачи на учебный год. Лыжный спорт в России и в мире. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Значение лыж в жизни народов Севера. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях – 6 часов.

Теоретические занятия – 4 часа.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила индивидуального выбора лыжного снаряжения. Выбор лыж. Выбор лыжных палок.

Практические занятия – 2 часа.

Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

3. Гигиена и врачебный контроль – 4 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

Личная гигиена спортсмена. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Практические занятия – 2 часа.

Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Составление дневника самоконтроля спортсмена.

4. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь – 4 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

Рабочее место для подготовки лыж, креплений к занятиям. Замена неисправных креплений. Ремонт креплений. Правила применения лыжных мазей.

Практические занятия – 2 часа.

Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

5. Краткая характеристика техники лыжных ходов – 8 часов.

Теоретические занятия – 8 часов.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивания ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Правила соревнований по лыжным гонкам – 2 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

Задачи спортивных соревнований по лыжным гонкам и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

6. Общая физическая подготовка – 76 часов.

Теоретические занятия – 16 часов.

Значение ОФП для достижения положительных результатов обучения. Физические качества, развиваемые общей физической подготовкой (силовая выносливость, ловкость, быстрота, выносливость). Средства и методы ОФП. Правила и порядок выполнения комплексов упражнений.

Практические занятия – 60 часов.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные 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. Велопробеги и велопоходы (весной и осенью).

8. Специальная физическая подготовка – 44 часа.

Теоретические занятия – 10 часов.

Значение СФП для достижения положительных результатов обучения. Средства и методы СФП. Аэробная производительность организма и волевые качества. Правила и порядок выполнения комплексов упражнений.

Практические занятия – 34 часа.

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

9. Техническая подготовка – 38 часов.

Теоретические занятия – 8 часов.

Общая схема передвижений классическими лыжными ходами. Рациональная техника скользящего шага. Одноопорное скольжение. Попеременный двушажный ход. Подъемы «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Практические занятия – 30 часов.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. 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 попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов классических лыжных ходов. Обучение преодолению подъемов «ёлочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

10. Основы туристской подготовки – 6 часов.

Теоретические занятия – 2 часа.

Личное и групповое туристское снаряжение. Правила разведения костров. Правила организации бивуаков, лагеря. Питание в полевых условиях. Обеспечение безопасности в походе.

Практические занятия – 4 часа.

Укладка рюкзака. Сборка и разборка палаток. Заготовка дров, разведение костров.

11. Спортивное ориентирование – 14 часов.

Теоретические занятия – 4 часа.

Снаряжение спортсменов лыжников-ориентировщиков. Компас, планшет, лыжи, ботинки, палки. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Топографическая подготовка ориентировщиков. Спортивная карта. Цвета и масштаб карты. Условные знаки.

Снятие азимута. Контрольное время во время соревнований. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Практические занятия – 10 часов.

Ориентирование карты по компасу. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем. Движение по азимуту. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Отметка на КП (контрольном пункте). Его оформление и принципы установки на местности.

12. Участие в соревнованиях – 12 часов.

Практические занятия – 12 часов.

Участие в 2-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 5-7 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1 – 2 км, в годичном цикле.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Разделы	Всего часов	В том числе, часов		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России	2	2	-	Наблюдение
2.	Спорт и здоровье	2	2	-	Беседа
3.	Лыжный инвентарь, мази и парафины	4	4	-	Беседа
4.	Основы техники лыжных ходов	10	10	-	Опрос
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам	4	4	-	Беседа
6.	Общая физическая	60	6	54	Наблюдение

	подготовка				
7.	Специальная физическая подготовка	40	4	36	Наблюдение
8.	Техническая подготовка	38	4	34	Наблюдение
9.	Туристская подготовка	16	6	10	Наблюдение
10.	Спортивное ориентирование	28	8	20	Наблюдение
11.	Участие в соревнованиях	12	-	12	Результат соревнования
	Итого:	216	50	166	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-го года обучения

1. Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России – 2 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История объединения «Лыжные гонки», достижения и традиции.

2. Спорт и здоровье – 2 часа.

Теоретические занятия – 2 часа.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потёртостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Восстановительные мероприятия.

3. Лыжный инвентарь, мази и парафины – 4 часа.

Теоретические занятия – 4 часа.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

4. Основы техники лыжных ходов – 10 часов.

Теоретические занятия – 10 часов.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного душажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов. Индивидуальный анализ техники учащихся. Типичные ошибки.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам – 4 часа.

Теоретические занятия – 4 часа.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

6. Общая физическая подготовка – 60 часов.

Теоретические занятия – 6 часов.

Правила выполнения комплексов общеразвивающих упражнений. Правила спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Виды эстафет и прыжковых упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

Практические занятия – 54 часа.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные 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. Велопробеги и велопоходы (весной и осенью).

7. Специальная физическая подготовка – 40 часов.

Теоретические занятия – 4 часа.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущества, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки.

Практические занятия – 36 часов.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущества, направленные на увеличение аэробной производительности организма и

развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

8. Техническая подготовка – 38 часов.

Теоретические занятия – 4 часа.

Общая схема передвижений классическими лыжными ходами. Рациональная техника скользящего шага. Одноопорное скольжение. Попеременный двушажный ход. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Практические занятия – 34 часа.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

Изучение способов преодоления препятствий на местности.

Совершенствование поворотов на месте. Совершенствование техники всех попеременных, одновременных ходов. Совершенствование техники конькового хода. Изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки её на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

9. Туристская подготовка – 16 часов.

Теоретические занятия – 6 часов.

Виды туризма. Гигиена в условиях полевого лагеря. Спальные мешки.

Страховочные системы. Виды переправ. Туристские слеты и соревнования.

Практические занятия – 10 часов.

Сборка и разборка палаток. Заготовка дров, разведение костров. Преодоление переправ. Прохождение контрольного маршрута.

10. Спортивное ориентирование – 28 часов.

Теоретические занятия – 8 часов.

Техника и тактика ориентирования. Классификация местности, изображение рельефа при помощи горизонталей. Дистанция «соревнование на маркированной трассе», в заданном направлении, по выбору.

Практические занятия – 20 часов.

Ориентирование карты по компасу. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем. Движение по азимуту. Отметка на КП (контрольном пункте). Его оформление и принципы установки на местности.

11. Участие в соревнованиях – 12 часов.

Учащиеся в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанциях 1 – 5 км.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы рекомендуются:

- формы организации деятельности учащихся на занятии: индивидуальная, групповая, фронтальная;
- методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий: словесные (объяснение, беседа), наглядные (показ педагогом приемов исполнения движений, упражнений); практические (выполнение упражнений, игры, тренировки);
- методика индивидуального и дифференцированного обучения, личностно-ориентированных технологий, методики системно-деятельностного подхода.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами на тренировках и в соревнованиях, применяются разнообразные методические приёмы, например, лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегчённых условий – для отработки отдельных элементов и деталей, а также затруднённых условий – для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации:

<i>Зона интенсивности</i>	<i>Интенсивность нагрузки</i>	<i>% от соревновательной скорости</i>	<i>ЧСС, уд/мин</i>	<i>La, мМоль/л</i>
IV	максимальная	>106	>190	>13
III	высокая	91 - 105	179 - 189	8 - 12
II	средняя	76 - 90	151 - 178	4 - 7
I	низкая	<75	<150	<3

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объёма без форсирования общей интенсивности тренировки.

Допустимые объёмы основных средств подготовки 1г. о. и 2 г. о.:

<i>Показатели</i>	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
	<i>Год обучения</i>	

	1	2	1	2
Общий объём циклической нагрузки, км	2100-2500	2600-3300	1800-2100	2200-2700
Объём лыжной подготовки, км	700-900	900-1200	600-700	700-1000
Объём бега, ходьбы, имитации, км	1100-1200	1200-1400	1000-1100	1100-1200

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся (приложение № 4).

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель – сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуются ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

Психологическая подготовка

Специфика лыжных гонок, прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремлённости, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на 2 основные группы:

1. *Вербальные* (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

2. *Комплексные* – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на:

1. *Сопряжённые* – включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

2. *Специальные* – стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определённого результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимы: лыжи, лыжные палки и ботинки, лыжные мази, парафины, комплекты лыжных креплений, мототехника для прокладывания лыжной трассы и поддержания ее в рабочем состоянии, раздевалка для учащихся со шкафчиками для одежды, рабочий стол для ремонта и подготовки инвентаря к занятиям. Все это частично имеется в учреждении.

За счет средств родителей приобретается личное лыжное снаряжение учащихся.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Основой воспитательного процесса в образовательных организациях является национальный воспитательный идеал – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) и специфики дополнительного образования, мы сформулировали следующую цель воспитательной работы в ДЮЦ «Ровесник»: воспитание инициативной личности с активной жизненной позицией, с развитыми интеллектуальными способностями, творческим отношением к миру, чувством личной ответственности, способной к преобразовательной продуктивной деятельности, саморазвитию, ориентированной на сохранение ценностей общечеловеческой и национальной культуры.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ГОД

№	Название мероприятия	Дата
1.	Профилактическая акция «Спорт в каждый двор»	Каникулярный период
2.	«Эстафета здоровья» - спортивные эстафеты на свежем воздухе	Каникулярный период
3.	Познавательная беседа «Спортивные каникулы»	Каникулярный период
4.	Профилактическая акция «Здоровье в наших руках»	В течение учебного года
5.	Спортивные соревнования «Здоровый выходной»	В течение учебного года

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Программное обеспечение:

1. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ и ДЮСШОР/ П. В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005.

Литература для педагога:

1. Айтуаров М.З. Техническая и тактическая подготовка лыжника-гонщика: Методические рекомендации. 2012.
2. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.
3. Программы для общеобразовательных учреждений. Лыжные гонки. Для ДЮСШ и специализированных ДЮСШОР. – М.: Просвещение, 1997.
4. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции – М.: Просвещение, 1986.
5. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», ФГБУ ФЦПСП, 2024 г. [omr_lyzhnye_gonki.pdf](#)
6. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», ФГБУ ФЦПСП, 2024 г. [omr_sportivnoe_orientirovanie.pdf](#)
7. Ребёнок и Север. Проблемы формирования здоровья и адаптации детей и молодёжи в среде обитания – Мурманск: НИИ Пазори, 2001.
8. Гаврилова Е.А., Методические рекомендации «Безопасность в детско-юношеском спорте, ФГБУ ФЦПСП, Москва, 2021 г. [13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf](#)
9. Федотова Е.В., Методические рекомендации «Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд», ФГБУ ФЦПСП, Москва, 2022 г. [1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf](#)
10. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова. – М.: Изд. СААМ, 1995.

11. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации: <https://emir.gov.ru/>
12. Официальный сайт | Федерация лыжных гонок России

Литература для детей и родителей:

1. Справочник. Лыжные гонки – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Спортивные игры. Под ред. Ковалева В.Д. – М.: Просвещение, 1988.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Первый год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие. Лыжный спорт в России и в мире – 2 часа.		Беседа
2	Сентябрь			Теория Практика	2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях – 6 часов.		Опрос
	Сентябрь			Практика	2			
	Сентябрь			Практика	2			
3	Сентябрь			Теория Практика	2	Гигиена и врачебный контроль – 4 часа.		Опрос
	Сентябрь			Теория Практика	2			
4	Сентябрь			Теория Практика	2	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь – 4 часа.		Беседа
	Сентябрь			Теория Практика	2			
5	Сентябрь			Теория	2	Краткая характеристика техники лыжных ходов – 8 часов.		Беседа
	Сентябрь			Теория	2			
	Сентябрь			Теория	2			
	Сентябрь			Теория	2			
6	Октябрь			Теория Практика	2	Правила соревнований по лыжным гонкам – 2 часа.		
7	Октябрь			Теория Практика	2	Общая физическая подготовка – 76 часов.		Наблюдение
	Октябрь			Теория Практика	2			Наблюдение
	Октябрь			Теория Практика	2			Наблюдение
	Октябрь			Теория Практика	2			Наблюдение
	Октябрь			Теория Практика	2			Наблюдение
	Октябрь			Теория Практика	2			Наблюдение
	Октябрь			Теория Практика	2			Наблюдение
	Октябрь			Теория	2			Наблюдение

			Практика			
	Октябрь			2		
	Октябрь			2		Наблюдение
	Октябрь			2		Наблюдение
	Ноябрь			2		Наблюдение
	Ноябрь			2		Наблюдение
	Ноябрь			2		Наблюдение
	Ноябрь			2		Наблюдение
	Ноябрь			2		Наблюдение
	Ноябрь			2		Наблюдение
	Ноябрь			2		Наблюдение
	Ноябрь			2		Наблюдение
	Ноябрь			2		Наблюдение
	Ноябрь			2		Наблюдение
	Ноябрь			2		Наблюдение
	Ноябрь			2		Наблюдение
	Ноябрь			2		Наблюдение
	Декабрь			2		Наблюдение
	Декабрь			2		Наблюдение
	Декабрь			2		Наблюдение
	Декабрь			2		Наблюдение
	Декабрь			2		Наблюдение
	Декабрь			2		Наблюдение
	Декабрь			2		Наблюдение
	Декабрь			2		Наблюдение
	Декабрь			2		Наблюдение
	Декабрь			2		Наблюдение
	Декабрь			2		Наблюдение
	Декабрь			2		Наблюдение
	Декабрь			2		Наблюдение
	Декабрь			2		Наблюдение
	Январь			2		Наблюдение
	Январь			2		Наблюдение
	Январь			2		Наблюдение
8	Январь		Теория Практика	2	Специальная физическая подготовка – 44 часа.	Наблюдение
	Январь		Теория Практика	2		Наблюдение
	Январь		Теория Практика	2		Наблюдение
	Январь		Теория Практика	2		Наблюдение

[illegible]

10	Апрель				2	Основы туристской подготовки – 6 часов.		Наблюдение
	Апрель				2			Наблюдение
	Апрель			Теория Практика	2			Наблюдение
	Апрель				2			Наблюдение
	Апрель				2			Наблюдение
11	Апрель			Теория Практика	2	Спортивное ориентирование – 14 часов.		Наблюдение
	Май			Теория Практика	2			Наблюдение
	Май				2			Наблюдение
	Май				2			Наблюдение
	Май				2			Наблюдение
	Май				2			Наблюдение
	Май				2			Наблюдение
12	Май			Практика	2	Участие в соревнованиях – 12 часов.		Результат соревнований
	Май			Практика	2			Результат соревнований
	Май			Практика	2			Результат соревнований
	Май			Практика	2			Результат соревнований
	Май			Практика	2			Результат соревнований
	Май			Практика	2			Результат соревнований

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК Второй год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	-	-	Теория	2	Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России– 2 часа.		Беседа
2	Сентябрь			Теория	2	Спорт и здоровье – 2 часа.		Беседа
3	Сентябрь			Теория	2	Лыжный инвентарь, мази и парафины – 4 часа.		Беседа
	Сентябрь			Теория	2			Беседа
4	Сентябрь			Теория	2			Опрос

[illegible]

[illegible]

9	Март			Практика	2	Туристская подготовка – 16 часов.		Наблюдение
	Март			Практика	2			Наблюдение
	Март			Теория Практика	2			Наблюдение
	Март			Теория Практика	2			Наблюдение
	Март			Теория Практика	2			Наблюдение
	Март			Практика	2			Наблюдение
	Апрель			Практика	2			Наблюдение
	Апрель			Практика	2			Наблюдение
	Апрель			Практика	2			Наблюдение
10	Апрель			Теория Практика	2	Спортивное ориентирование – 28 часов.		Наблюдение
	Апрель			Теория Практика	2			Наблюдение
	Апрель			Теория Практика	2			Наблюдение
	Апрель			Теория Практика	2			Наблюдение
	Апрель			Практика	2			Наблюдение
	Апрель			Практика	2			Наблюдение
	Апрель			Практика	2			Наблюдение
	Апрель			Практика	2			Наблюдение
	Апрель			Практика	2			Наблюдение
	Май			Практика	2			Наблюдение
	Май			Практика	2			Наблюдение
	Май			Практика	2			Наблюдение
	Май			Практика	2			Наблюдение
	Май			Практика	2			Наблюдение
	Май			Практика	2			Наблюдение
11	Май			Практика	2	Участие в соревнованиях – 12 часов.		Результат соревнования
	Май			Практика	2			Результат соревнования
	Май			Практика	2			Результат соревнования
	Май			Практика	2			Результат соревнования
	Май			Практика	2			Результат

								соревнования
	Май			Практика	2			Результат соревнования

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА

1. Цель отталкивания палками: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.
2. Цель свободного скольжения: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.
3. При выносе рук и палок вперед.
 - 3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.
 - 3.2. Напряженность рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперед.
 - 3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.
 - 3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
 - 3.5. При выносе рук вперед происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.
 - 3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.
4. Исходная поза отталкивания палками.
 - 4.1. Постановка лыжных, палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.
 - 4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся внизу.
 - 4.3. Палки наклонены: а) только вперед; б) вперед и наружу; в) вперед и внутрь.
 - 4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.
5. Отталкивание палками.

5.1.Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только руками.

5.2.Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3.Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания палками.

6.1.Палки: а) составляют прямую с руками;б) не составляют прямую с руками.

6.2.Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в «кулак».

6.3.Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

6.4.Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

1. Применяется при спуске: а) прямо; б) наискось.

2. Носки лыж: а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.

3. Пятки лыж: а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону. 4. Лыжи ставятся: а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

4. Давление на лыжи: а) равномерное; б) неравномерное.

5. Неравномерность в давлении на лыжи: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

6. Неравномерность в кантовании лыж: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. Сгибание ног: а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.

8. Колени: а) подаются вперед; б) не подаются вперед.

9. Положение рук: а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.

10. Кольца лыжных палок: а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны. 12. Лыжные палки: а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1. Поворот пересыпанием в движении применяется (здесь и далее

рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.

2. Скорость при выполнении поворота переступанием: а) увеличивается;

3. б) сохраняется; в) уменьшается.

4. Поворот выполняется на спуске: а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.

5. В начале выполнения поворота вес тела переносится: а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равномерно на обеих лыжах.

6. Лыжа при отталкивании ставится: а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.

7. В начале отталкивания лыжей нога: а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.

8. В начале отталкивания ногой голень: а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.

9. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе: а) согнута; б) выпрямлена.

10. Внешняя лыжа приставляется к внутренней: а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см; в) на расстоянии 70-80 см.

11. Лыжные палки в момент постановки в снег: а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек.	-	-	-	менее 9,4	9,4-9,8	более 9,8
Бег 100 м, сек.	менее 14,5	14,5-15,0	более 15,0	-	-	-
Прыжок в длину с места 5 скок (на 2 х ногах), см	7.80	7.70	7.60	7.70	7.60	7.50
Подтягивания на низкой перекладине, раз	30	27	25	25	23	21
Бег 500 м; мин., сек.	2.30	2.35	2.40	2.40	2.45	2.50
Лыжи, классический стиль 1.2 км; мин., сек.	5.50	5.55	6.00	6.00	6.10	6.20
Лыжи, свободный стиль 1.2км; мин, сек.	5.40	5.45	5.50	5.50	6.00	6.10
Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Мальчики от пола	30	27	25	25	23	21
На лыжах 100 метров, сек.	23.0	25.5	27.0	24.5	26.0	27.5
На лыжах 500 метров, сек.	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.15

Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек.	-	-	-	менее 9,2	9,2-9,5	более 9,5
Бег 100 м, сек.	менее 15,5	15,5-16,0	более 16,0	-	-	-
Прыжок в длину с места, см.						
Бег 800 м; мин., сек.	-	-	-	менее 3.05	3.05-3.15	более 3.15
Подтягивания на низкой перекладине, раз	45	41	39	35	31	27
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, сек.	менее 17.26	17.26-19.30	более 19.30	менее 19.58	19.58-22.00	более 22.00
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, сек.	менее 16.54	16.54-18.50	более 18.50	менее 19.05	19.05-21.10	более 21.10
Отжимания от гимнастической скамейки, мальчики от пола, раз	45	43	41	41	37	35
На лыжах 100 метров, сек.	17.5	19.0	21.5	21.5	23.0	24.5
На лыжах 500 метров, сек.	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.00

ВЕДОМОСТЬ

сдачи контрольных нормативов по СФП в объединении «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Группа _____

Тренер-преподаватель _____

Дата сдачи нормативов _____

№ п/п	Фамилия, имя	Год рождения	СФП		Уровень освоения программы (высокий, средний, низкий)
			100 м на лыжах	500 м на лыжах	
1.					
2.					

Приложение № 4

Карта педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, меняющимися беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота