

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЕМЕЛЬЯНОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ В.Н. НАЗАРОВА»  
(МБУ ДО «ЕСШ ИМ. В.Н. НАЗАРОВА»)

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете

Протокол № 2 от «24» 10 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО  
«ЕСШ им. В.Н. Назарова»

Н.В. Дюбина

Приказ № 10-из от «24» 10 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Общая физическая подготовка с элементами лыжной подготовки»**

**физкультурно-спортивной направленности  
базовый уровень**

возраст обучающихся 9-17 лет

(срок реализации программы 1 год)

Разработал:

педагог дополнительного образования

Косова А.Н.

пгт Емельяново

2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность.** Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами лыжной подготовки» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень освоения – базовый.

Программа позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

**Новизна** заключается в том, что если направленное развитие двигательных качеств осуществляется в период их ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период их замедленного роста. В связи с этим делается вывод о том, что целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее высокий естественный возрастной прирост.

**Актуальность.** В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения.

Неслучайно забота о сохранении здоровья учеников становится предметом особого внимания педагогов. Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка с элементами лыжной подготовки» ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка,

увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Через легкие лыжника проходит от 40 до 100 л воздуха за 1 мин, что увеличивает максимальное потребление кислорода в среднем на 1,5 - 2 л.

Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корректируя двигательные координации через импульсы, поступающие от периферических отделов зрительного, вестибулярного анализаторов. Это дает возможность лыжнику точно приспособлять свои движения к рельефу местности и скорости, быстро заменяя одни динамические стереотипы на другие. При крутых спусках велика роль периферического зрения. Поле зрения лыжников обычно увеличено в результате повышения возбудимости периферических элементов сетчатки.

Значительная скорость при спусках с гор, резкие повороты и торможения требуют высокой чувствительности вестибулярного аппарата, а также его значительной функциональной устойчивости. Возбудимость вестибулярного аппарата обеспечивает своевременные реакции, способствующие перераспределению мышечного тонуса и сохранению правильного положения тела в пространстве. Такие разносторонние воздействия делают занятия лыжами весьма эффективными.

Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Кроме того, организм активно очищается от шлаков. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно активизируются.

Естественность и доступность движений располагает к ходьбе и бегу на лыжах и детей младшего школьного возраста. Ими наиболее остро воспринимается чувство новизны зимнего пейзажа. Это особенно проявляется во время групповых прогулок на лыжах, которые сочетаются с играми и развлечениями. Все это делает занятия лыжами увлекательными, разнообразными, эмоциональными, всесторонне укрепляющими и закаляющими организм ребенка.

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью,

стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

Одновременно с этим на всех этапах обучения решается задача повышения их технической подготовленности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности обучения детей, что позволяет уже в раннем возрасте заложить основы правильной техники, которые в дальнейшем явятся предпосылкой совершенствования ее в среднем и старшем школьном возрасте. В младшем школьном возрасте большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

**Отличительные особенности программы** заключаются в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Учащиеся выступают на соревнованиях различного уровня. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей от 9 до 17 лет. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

**Наполняемость групп.**

Ожидаемое минимальное количество обучающихся в группе – 15 человек.

Ожидаемое максимальное количество обучающихся в группе – 20 человек.

**Сроки реализации программы.** 1 год

**Объем учебных часов.** 108 часа (при 36 учебных недель).

**Форма обучения.** Ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой работы во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий, основах здорового образа жизни, технике передвижения на лыжах, спортивных и подвижных игр. Практическая часть занятий предполагает: овладениями жизненно важными двигательными навыками, всестороннем и гармоничном развитии физических качеств, обучение двигательных действий, встречающихся в повседневной жизни, и различных спортивных и подвижных игр.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 академических часа.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### Цель программы

Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью физического и духовного развития в сенситивный период.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи.

### Образовательные:

1. научить основам техники передвижения на лыжах;
2. научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
3. приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
4. учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

### Оздоровительные:

1. укрепить здоровье;
2. содействовать гармоничному физическому развитию организма занимающихся.

### Развивающие:

1. развивать природный потенциал каждого ребенка;
2. развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
3. развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
4. способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

### Воспитательные:

1. воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
2. воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
3. воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
4. воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория	8	8	0	

2	Общая физическая подготовка	25	2	23	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18	
4	Техническая подготовка	36	4	32	
5	Подвижные игры	12	2	10	
6	Контрольные упражнения и соревнования	7	1	6	
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>19</b>	<b>89</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

**Теория.** Инструктаж по охране труда. Цели и задачи курса. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

### *Основы знаний*

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Санкт-Петербурга. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

### Способы самостоятельной деятельности

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

*Техника передвижения на лыжах.* Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.

- Передвижение ступающим и скользящим шагами;
- Попеременный двухшажный ход;
- Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- Повороты переступанием на месте/ в движении;
- Торможение падением. повороты переступанием;
- Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

### **Общая физическая подготовка**

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика: строевые упражнения, построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». *Общеразвивающие упражнения:*

- Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
- Упражнения для развития мышц туловища.
- Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
- Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
- Упражнения в равновесии;
- Легкоатлетические упражнения.
- Упражнения на лыжах для развития физических качеств:
- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м.

### ***Специальная физическая подготовка***

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой. В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

### ***Подвижные игры***

Теория. Правила игры и техники безопасности.

Практика. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

### ***Контрольные упражнения и соревнования***

Участие в мероприятиях, проводимых ЕСШ, мероприятиях муниципального, регионального уровня согласно ЕКП на учебный год. Сдача контрольных нормативов.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### *Предметные*

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой, различным видам (или какому-либо виду) спортивной деятельности (лыжными гонками);
- общее понятие о значении спорта в жизни человека,
- знание основных видов передвижений на лыжах, общее представление о значимости занятиями лыжными гонками
- элементарные умения и навыки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, умение организовывать и проводить подвижные игры.
- по истечении срока обучения (1 год) по программе «Общая физическая подготовка с элементами лыжной подготовки», получив знания и навыки, обучающиеся имеют возможность применить их в различных спортивных, физкультурных направлениях.

### *Личностные*

- Обучающиеся по данной программе участвуют в районных, городских, всероссийских соревнованиях, турнирах различного уровня; участвуют в мероприятиях школы; участвуют в конкурсах технической подготовки, а также знакомятся с работой других детских команд, что безусловно, расширяет кругозор детей, развивает их, будит инициативу и стремление к самосовершенствованию.

### *Метапредметные*

- участие в соревнованиях различного уровня, выступая за спортивную школу;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных физкультурно-спортивных задач.

## **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

<i>№ п/п</i>	<i>Год обучения</i>	<i>Дата начала занятий</i>	<i>Дата окончания занятий</i>	<i>Кол-во учебных недель</i>	<i>Кол-во учебных дней</i>	<i>Кол-во учебных часов</i>	<i>Режим занятий</i>	<i>Сроки проведения промежуточной аттестации</i>



		1.09.21	31.05.22	36	108	108	3 часа в неделю	Май 2023г
--	--	---------	----------	----	-----	-----	-----------------------	-----------

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### *Материально-техническое обеспечение*

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Раздевалка для спортсменов	1
2	Тренажерный зал	1
3	Лыжный инвентарь	20
4	Пересеченная местность	1
5	Лыжная трасса	1
6	Ноутбук	1
7	Лыжи	20 пар
8	Лыжные ботинки	20 пар
9	Лыжные палки	20 пар
10	Фишки(конусы)	15 шт.
11	Скакалки	20 шт.

### *Кадровое обеспечение*

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт с детьми не менее 2 лет, образование – высшее, педагогическое, физкультурно-спортивное.

### *Информационное обеспечение*

Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>;

Олимпийский Комитет России – <http://olympic.ru>

Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru/>

Новости – <http://news.sportbox.ru>, <http://rsport.ru/weightlifting>

Мир книг - <http://www.mirknig.com>

## ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;
- текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года;
- промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года);
- итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

При подведении результатов итоговой аттестации по программе используется пятибалльная система оценок по каждому контрольному нормативу. Далее суммируются все полученные оценки, и вычисляется средний балл. Итоговая оценка округляется до целых чисел в большую сторону, если первая цифра после запятой равна или больше 5, и в меньшую сторону, если эта цифра меньше 5.

Итоговая аттестация считается пройденной, если обучающийся по результатам сдачи контрольных нормативов, имеет итоговую оценку «3» и более.

Также на основании итоговой оценки определяется уровень подготовленности обучающегося:

- «низкий» - итоговая оценка равна либо меньше 3;
- «средний» - итоговая оценка 4;
- «высокий» - итоговая оценка равна 5

### *Нормативы общей физической подготовки для входной, текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся спортивно-оздоровительной группы*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики					девочки				
			балл	1	2	3	4	5	1	2	3	4
Нормативы для возрастной группы 7 лет												
1	Бег на 30 м	с	не более									

			12,0	11,3	10,6	9,6	8,6	12,5	11,8	11,1	10,1	9,1
2	Шестиминутный бег	м	не менее									
			200	250	300	400	600	150	200	250	300	500
3	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	см	не менее									
			180	190	200	210	220	115	125	135	145	155
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			-3	-1	0	+1	+3	-1	0	+1	+3	+5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			70	75	80	85	95	62	67	72	77	87
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 30 с	не менее									
			6	8	10	11	12	5	7	9	10	11

#### Нормативы для возрастной группы 8-9 лет

1	Бег на 30 м	с	не более									
			8,9	8,3	7,7	7,1	6,5	9,4	8,7	8,0	7,3	6,6
2	Смешанное переадажение на 1000 м	мин, с	не более									
			9:40	9:00	8:20	7:21	6:30	9:00	9:00	8:35	7:45	6:55
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			1	2	3	5	11	1	2	3	4	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			-3	-1	0	+1	+3	-1	0	+1	+3	+5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			85	92	100	108	122	80	87	95	103	117
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин	не менее									
			10	13	16	20	25	7	10	13	17	22

#### Нормативы для возрастной группы 10-11 лет

1	Бег на 30 м	с	не более									
			7,8	7,3	6,8	6,3	5,9	8,0	7,5	7,0	6,5	6,1
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более									
			7:32	7:10	6:50	6:20	5:41	7:52	7:30	7:08	6:40	6:12
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			2	4	6	10	13	2	3	4	5	7
4		см	не менее									

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		-1	0	+1	+2	+4	0	+1	+2	+3	+5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			105	112	120	128	142	95	103	110	118	132
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин	не менее									
			16	19	22	26	33	13	16	19	23	28
Нормативы для возрастной группы 12-13 лет												
1	Бег на 30 м	с	не более									
			7,3	6,8	6,3	5,8	5,4	7,6	7,1	6,6	6,1	5,7
2	Бег на 1500 м	мин, с	не более									
			11:00	10:10	9:20	8:30	7:55	11:40	10:50	10:00	9:10	8:15
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			4	6	8	12	18	3	4	5	6	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			0	+1	+2	+3	+5	+1	+2	+3	+4	+6
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			120	129	138	147	162	105	115	123	132	147
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин	не менее									
			21	24	27	31	37	17	20	23	27	31
Нормативы для возрастной группы 14-15 лет												
1	Бег на 30 м	с	не более									
			6,9	6,4	5,9	5,4	5,0	7,2	6,7	6,2	5,7	5,3
2	Бег на 2000 м	мин, с	не более									
			12:00	11:45	11:00	10:10	9:27	15:00	14:15	13:30	12:40	11:27
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			11	13	15	19	25	4	5	6	7	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			+1	+2	+3	+4	+6	+2	+3	+4	+5	+8
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			140	149	158	167	193	121	131	139	148	162
6			не менее									

	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин	24	27	30	34	40	21	24	27	31	35
Нормативы для возрастной группы 16-17 лет												
1	Бег на 60 м	с	не более									
			11,0	10,3	9,6	9,0	8,4	13,2	12,3	11,5	10,7	9,9
2	Бег на 2000 м (девушки)	мин, с	не более					17:00	15:20	13:50	12:25	11:10
	Бег на 3000 м (юноши)		19:50	18:05	16:40	15:20	14:10	не более				
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			15	18	21	25	32	5	6	7	8	12
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			+2	+3	+4	+6	+8	+3	+4	+5	+7	+9
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			165	174	183	192	213	128	139	147	157	173
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин	не менее									
			25	28	31	35	41	22	25	28	32	37

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### *Педагогические принципы обучения и тренировки*

Как и в других видах, учебно-тренировочное занятие в лыжном спорте строится на принципах единства специальной и всесторонней подготовленности, непрерывности тренировочного процесса, постепенного увеличения тренировочных нагрузок, цикличности, индивидуализации тренировки и др.

Принцип	Условия реализации
Единство специальной и всесторонней подготовленности.	Основное условие высоких достижений в спорте – всестороннее физическое развитие. Все физические качества спортсмена нужно развивать в единстве, ибо наибольшего уровня развития каждое из них достигает при условии повышения уровня развития остальных. Расширение функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических и морально-волевых качеств, овладение двигательными

	навыками и умениями, способствующими совершенствованию в избранном виде спорта
Принцип непрерывности	Круглогодичность и систематический характер учебно-тренировочного процесса. Наслоение каждого последующего занятия на следы воздействия предыдущего, достаточное для восстановления и роста работоспособности организма
Принцип постепенного увеличения тренировочных нагрузок	Последовательные выполнения заданий, позволяющие овладеть сложными навыками и умениями, соответствие - тренировочных нагрузок возможностям и уровню подготовленности юного спортсмена
Принцип цикличности тренировки	Относительная законченность кругооборота фаз тренировочного процесса с частичной повторяемостью отдельных занятий периодов и этапов.
Принцип индивидуализации	Форма, характер и продолжительность упражнений, а также методы их выполнения соответствовали индивидуальным особенностям обучающихся: возрасту, типу нервной деятельности, физической подготовленности, состоянию здоровья, уровню развития волевых качеств.

Идеальной формой организации тренировки на спортивно-оздоровительном этапе является группа общей физической подготовки с преимущественным использованием разнообразных упражнений при ходьбе на лыжах.

Перед обучающимся ребенком не должна ставиться задача добиться высоких спортивных результатов. Специалисты по детскому и юношескому спорту настоятельно подчеркивают, что игровой метод наиболее оправдан в работе с юными спортсменами и что эффективность этой работы тесно связана с постоянным поиском путей создания на тренировочных занятиях положительного эмоционального фона.

Воспитание двигательных качеств на данном этапе должно строиться в строгом соответствии с психофизическим состоянием ребенка и носить разносторонний характер. Особое внимание следует уделить содействию развития быстроты и координационных качеств, которые служат основой для овладения сложными в двигательном отношении действиями на последующих этапах многолетней спортивной подготовки. Дети должны овладеть умением дозировать

свои усилия, подчинять движение определенному ритму, избегать лишних движений и т.п.

### *Методы тренировки*

Под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности обучающегося и тренера. В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

*Общепедагогические методы включают:*

- словесные методы, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.
- наглядные методы, используемым в спортивной практике, относятся: правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

*Практические методы:*

- методы строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают

выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки - применяется в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Равномерный метод – характеризуется выполнением физических упражнений в течении относительно длительного времени с постоянной интенсивностью. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Недостатком этого метода является быстрое приспособление (адаптация) к нему.

Переменный метод – отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путём изменения скорости, темпа, ритма, амплитуды движения. Преимущество метода – он устраняет монотонность в работе, но этот метод желательно применять с подготовленными спортсменами.

Интервальный метод - характеризуется выполнением серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами отдыха.

Повторный метод – характеризуется многократным повторением упражнений с определённым и направленным интервалом отдыха, при условии достаточно полном восстановлении работоспособности спортсмена. Тренировочный эффект, в отличии от интервального метода, только в период выполнения упражнения. Недостаток – он достаточно быстро истощает энергетические ресурсы, может возникнуть образование скоростного барьера, эффект перетренированности.

Метод круговой тренировки – характеризуется выполнением специально подобранного комплекса физ. упражнений с использованием ряда методов. Этот метод сопряжённого развития физ. качеств и совершенствования навыков.

Отличительные черты:

- регламентация работы и отдыха на каждой станции;
- индивидуализация нагрузки;
- использование хорошо изученных упражнений;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп.



Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Для тренера*

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.
4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990.
5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов
6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.

9. Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Корневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1993.

*Для учащихся и родителей*

1. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. 2-е изд., доп. – М.: ФиС, 1958
2. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. М.: ФиС, 1971
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
4. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. – М.: ФиС, 1969
5. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: ФиС, 1976
6. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпортАкадемПресс, 2004
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
8. Журналы «Лыжный спорт», «Юный лыжник», «Лыжные гонки».