Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования

Дом детского творчества

ПРИНЯТА
на заседании
Методического совета МКУ ДО ДДТ
Протокол № 1
от «1» июня 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО ДДТ
_____ Л.А. Иванюк
Приказ № 131
от «13» июня 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной – оздоровительной направленности «Лыжные гонки»

Форма реализации программы: очная
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 3 года.

Автор-Составитель:
Кузеванов Константин Владимирович
тренер-преподаватель

Подписано цифровой подписью: МКУ ДО ДДТ
DN: 1.2.643.100.4=120A36363431303031353939,
email=uo.gari.go@mail.ru,
1.2.643.3.131.1.1=120C36363431303030323535343 7,
1.2.643.100.3=120B303237383139393739303 2,
1.2.643.100.1=120D313032363630313832303138 39,
street=Комсомольская ул, д. 52, c=RU, st=66 Свердловская область,
l=Гаринский р-н, Гари рп, o=МКУ ДО ДДТ, title=директор,
givenName=Любовь Анатольевна, sn=Иванюк, cn=МКУ ДО ДДТ
Дата: 2022.11.23 11:26:32 +05'00'

р.п. Гари
2022 г.

Содержание программы

Раздел1. КОМЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ
1.1. Информационная карта
1.2. Пояснительная записка
1.3. Цель и задачи программы
1.4. Нормативная часть программы
1.5. Содержание программы

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
2.1 Учебно-тематический план
2.2. Условия реализации программы
2.3 Формы аттестации
2.4 Оценочные материалы
2.5 Список литературы

Приложение А.
Контрольные нормативы на разных этапах подготовки

Приложение В.
Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков

Приложение Г.
Методические организации и проведения образовательного процесса.

1.1 Информационная карта

Образовательная организации:

ОМКУ ДО ДДТ ДЮСШ Свердловская обл, Гаринский р-он, п. Гари, ул. Комсомольская 29

Полное название программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки»

Направленность программы:

физкультурно-спортивная

Сведение о разработчике:

Кузеванов Константин Владимирович, тренер-преподаватель

Сведения о программе:

Срок реализации 3 года, возврат обучающих 9-17 лет

Характеристика программы:

Дополнительная общеобразовательная программа. Общеразвивающая.

Цель программы:

приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

Формы и методы образовательной программы:

Формы обучения: вводное занятие, ознакомительное занятие, лекция, тренировочное занятие, соревнование, видеоурок, выполнение контрольных нормативов очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Формы организации занятий: индивидуальная, групповая, фронтальная

Формы проведения занятий: беседа, открытое занятие, соревнования, семинар, защита проектов, поход, практические занятия, тренировочные занятия, сдача контрольных нормативов, тестирование

Методы: словесные, практические, наглядные, контроль и самоконтроль, стимулирование и мотивации, наблюдение.

Формы мониторинга результативности:

Тестирование, практическая работа, соревнование.

Результативность реализации программы:

По окончании курса обучения, программа усвоена: Высокая сохранность контингента Активное участие в соревнованиях, разного уровня. Наличие призеров и победителей.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.2.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» является модифицированной и составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами РФ:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. План мероприятий на 2015 – 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя Национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.
11. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016).
12. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.

Актуальность и новизна программы дополнительной образовательной программы «Лыжные гонки» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем.

Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека

систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими
сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой. Отличительной особенностью дополнительной образовательной программы
«Лыжные гонки» является более раннее включение в процесс обучения детей школьного возраста (с 7 лет), по сравнению с программами спортивной подготовки, где набор в группы проводится с 10 лет. Это положительно отразится на развитии вида спорта, так как приведёт к большему количеству охвата
детей и более быстрому привлечению к занятиям лыжными гонками.

Педагогическая целесообразность: позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интересадетей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы выводящей токсины из организма . Утренняя зарядка – минимум физической нагрузки надень – как умывание рук.

Адресат программы: дети 10-17 лет. Условия набора обучающихся: детипринимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы:

Программа занятий лыжные гонки рассчитана на 3 года:

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

Процесс тренировок в секции проходит с сентября по май. В период летних каникул дети занимаются самостоятельно.

Количество обучающихся в группе: от 12 до 15 человек.

Режим проведения занятий: 4 раза в неделю, Количество учебных недель: 36 недель.

Учебных дней: 108 дня.

Продолжительность занятий: 2 часа

(1 академический час – 45 минут) с 15-минутным перерывом. –

Форма обучения: вводное занятие, ознакомительное занятие, лекция, тренировочное занятие, соревнование, видеоурок, выполнение контрольных нормативов.

Особенности организации образовательного процесса:

В соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста, состав групп постоянный.

Форма организации детей на занятии: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

1.3. Цель программы : формирование разносторонне
гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в
пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья,
воспитания потребности для занятия спортом.

Образовательные
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Развивающие

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика.

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

Задачи программы:

1. Давать теоретические знания в области гигиены и медицины, необходимых понятий и сведений о физкультуре и спорте.
2. Содействовать всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.
3. Освоить и совершенствовать технику и тактику лыжных ходов.
4. Воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов.
5. Приобщать обучающихся к активному участию в пропаганде физической культуры и спорта среди населения.
6. Готовить общественные спортивные кадры.

Весь процесс подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части – обучение, воспитание и тренировку. В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены и самоконтроля.

Ожидаемые результаты

Овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по избранному виду спорта. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по избранному виду спорта. Динамика индивидуальных показателей развития

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

1.4. Нормативная часть программы
Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке.

Этап подготовки	Год обучения	Возраст обучающихся	Объем учебно-тренировочного работы ч. в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 36 недель	Требование по физической и технической подготовке
Спортивное-оздоровительный группа (СОГ)	1	10-17	8	288	отсутствует
Спортивное-оздоровительный группа (СОГ)	2	10-17	8	288	отсутствует
Спортивное-оздоровительный группа (СОГ)	3	10-17	8	288	отсутствует

Продолжительность обучения, минимальный возраст лиц для зачисления в группу и
минимальное количество лиц, проходящих обучение в группах по лыжным гонкам.

Группы обучения	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (чел.)
Спортивное-оздоровительный группа (СОГ)	1	10	12-15
Спортивное-			

оздоровительный группа (СОГ)	2	10	12-15
Спортивное-оздоровительный группа (СОГ)	3	10	12-15

1.5 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Теоретическая подготовка.

1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание занятий по лыжным гонкам. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и
за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

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. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.
Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.
3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействи и
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.
4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание 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. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

II. Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Основной задачей группы СОГ обучения является приобщение к систематическим физическим нагрузкам, приобретение разносторонней физической подготовленности, овладение основами техники передвижения на лыжах - первостепенные задачи педагога. Весь период обучения СОГ группы основная работа направлена на развитие ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, приобретение разносторонней физической подготовленности.
Для решения поста вленных задач используются:

- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- ходьба по горкам в лесу и пересеченной местности, спортивные игры: футбол, русская лапта, пионербол и т.д.;
- подвижные игры: эстафеты «Веселые старты», «два медведя», «казаки-разбойники» и др.);
- выполнение круговой тренировки на свежем воздухе;
- развитие силовых качеств.

Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно 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.

Техническая подготовка

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 переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Соревнования и оценка контрольных упражнений.

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся контрольные нормативы по ОФП.

Во время обучения по дополнительной общеразвивающей программе нормативы по СФП не принимаются.

Соревнования по лыжным гонкам проводятся, в основном, в оздоровительных целях, а также для совершенствования умения правильно применять на дистанции технику лыжных ходов.

Занимающиеся участвуют в 2-3 соревнованиях по лыжным гонкам в соотвествии календарным планом О МКУ ДО ДДТ ДЮСШ, а также в соревнованиях по лыжным гонкам, в соответствии календарным планом Администрации Гаринкого городского округа.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Методическая часть программы.

Учебно-тематический план 1, 2, 3 год обучения

№ п/п	Тема 1) Теоретическая подготовка	Объем работы
1.	Вводное занятие История развития лыжного спорта Российские лыжники на Олимпийский играх	2

2.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом . Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	1
3.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин	1
4.	Основы техники передвижения на лыжах	2
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам	2
6.	Основные средства восстановления	1
7.	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта	1
	ИТОГО	10

2) Практическая подготовка

1.	Общая физическая подготовка	176
2.	Техническая подготовка	40
3.	Специальная физическая подготовка	46
4.	Участие в соревнованиях	12
5.	Тестирование	2
6.	Медицинское обследование	2
	ИТОГО	278

2.2.. Условия реализации программы

Материально техническое обеспечение

Занятия проводятся на улице и спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы.

- Типовая программа;
- Примерная программа;
- Лыжная трасса (стадион 600 метров) снегоход «Буран» резак для прокладки лыжни, борона.
- Лыжи, палки, ботинки лыжные, крепления.
- Мази, парафины, станок для обработки лыж, щетки, утюг.
- Эспандер лыжника.
- Мячи набивные, мячи футбольные, мячи волейбольные.

  велотренажер, тренажер для спины, скамья для пресса, штанги блины

Кадровое обеспечение - программу реализует педагог тренер преподаватель.

2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения ипредполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующимсовместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки результатов освоения программы:

Наблюдение, мониторинг физических и технических показателей ,промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результатыобучающихся при сдачи нормативов .

Формы подведения итогов реализации программы:

Сдача контрольных нормативов по ОФП, технико – тактическойподготовке, результаты соревнований, выполнение тестовых заданий.

Формы фиксации результатов: ведение журнала учёта работы секции, дневник результатов , отзывы родителей.

Критерии оценки результативности освоения программы:

Качественные критерии: постоянноепосещение тренировок, участие в соревнованиях внутри отделения снижение утомляемости.

Количественные критерии: выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

2.4. Оценочные материалы : Таблицы оценки результатов в видах испытаний представлена в ПРИЛОЖЕНИИ А

2.5 ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1) Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт,1988.
2) Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.-М.: Фи зкультура и спорт, 1977.
3) Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева.- 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
4) Евстратов В.Д. , Виролайнен П.М. , Чукардин Г.Б. Коньк овый ход? Не только…-

М.: Физкультура и спорт, 1989.
5) Ермаков В.В. Техника лыжных ходов – Смоленск.: СГИФК, 1989.
6) Лыжный спорт: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. / Под ред. В.Д.Евстратова. - М.: Физкультура и спорт, 1989, - 319 с.
7) Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков - М., 1986 . - 96 с.
8) Манжосов В.Н. , Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.
9) Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов.- Киев: Здоровья , 1990.
10) Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. Ред. М.Я. Набатниковой . - М.: Физкультура и спорт, 1982.
11) Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
12) Система подготовки спортивного резерва/ Под общей ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
13) Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: издательство «СААМ», 1995.
14) Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
15)Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова В.Л. Сыча - М.: Издательство « СААМ»,»2005.

Информационное обеспечение:
Web- сайты: SKI 66.RU, SKIRUN.RU, SKIFED.RU
Электронные носители информации.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

Юноши: ***Приложении А***

Возраст	Упражнения по ОФП для оценки разносторонней физической подготовки

	Бег60 (м) (сек)	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3*10м	Бег 1000м. (сек.)	Сгибание туловища	Прыжок через скакалку За 1 мин
10 лет	13,0	155	9,9-9,3	7,30	42	40 раз
11 лет	12,7	170	9,5-9,0	7,00	45	45 раз
12 лет	12,4	170	9,3-8,8	6,30	48	50 раз
13 лет	12,2	185	8,9-8,5	6,00	50	50 раз
14 лет	11,5	205	8,6-8,1	5,30	52	55 раз
15 лет	11,0	210	8,2-7,9	5,00	55	60 раз
16 лет	10,5	215	7,8-7,5	4,30	54	70 раз
17 лет	10,0	220	8,1-7,6	4,00	53	80 раз

Девушки :

Возраст	Упражнения по ОФП для оценки разносторонней физической подготовки					
	Бег60 (м) (сек)	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3*10м	Бег 1000м. (сек.)	Сгибание туловища	Прыжок через скакалку За 1 мин
10 лет	13,2	150	10,0-9,8	7,30	38	40 раз
11 лет	12,9	155	9,9-9,7	7,00	40	45 раз
12 лет	12,6	160	9,6-9,0	6,30	42	50 раз
13 лет	12,4	170	9,5-8,9	6,00	43	50 раз
14 лет	11,4	180	9,3-8,8	5,30	44	55 раз
15 лет	11,0	185	9,1-8,7	5,00	45	60 раз
16 лет	10,5	194	9,3-9,1	4,30	42	70 раз
17 лет	10,3	200	9,0-8,8	4,00	41	80 раз

КЛАССИФИКАЦИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Приложение В

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд/мин	La, мМоль/л
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>

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Приложение Г

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники лыжных ходов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Имитация лыжных ходов на месте

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.