

Муниципальное бюджетное учреждение
« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ФАВОРИТ»

ПРИНЯТА:
Тренерским советом МБУ
«СШОР «ФАВОРИТ»
«__» _____ 2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор МБУ
«СШОР «ФАВОРИТ»
_____ Лилейко А.С.
«__» _____ 2017 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки,
утвержденного приказом Министерства спорта РФ
приказ от 14 марта 2013 г. N 111 (зарегистрировано
в Минюсте России 10 июня 2013 г. N 28765)

Срок реализации программы: 10 лет

г. Выборг 2017 г.

Содержание:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	
1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	
1.1.Учебный план подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий.....	
1.2.Теоретический план многолетней подготовки.....	
1.3.Контрольно-переводные нормативы.....	
2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	
2.1.Программный материал занятий.....	
2.2.Тренерский, медико-биологический и самоконтроль.....	
2.3.Психологическая подготовка	
2.4.Воспитательная работа.....	
2.5.Восстановительные средства и мероприятия.....	
Инструкторская и судейская практика.....	
3.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	
3.1.Принципы, средства, методы спортивной тренировки.....	
3.2.Методические рекомендации по планированию годовой тренировочной программы и организации тренировок секции лыжных гонок.....	
3.3.Материально-технические условия.....	
Список использованной литературы.....	

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Учитывая то, что зима у нас продолжительная и снежная, занятия лыжами - один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Тем самым занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Исключительно велико и воспитательное значение передвижения на лыжах. Во всех видах занятий на лыжах - на уроках, на тренировках, на соревнованиях или просто на прогулках - успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа секции способствует большему привлечению детей к систематическим занятиям спортом и успешной подготовке юных спортсменов лыжников. Данная программа составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР – М, Советский спорт, 2009 г. в соответствии с типовым планом-проспектом учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, утвержденного приказом Госкомспорта России от 28.06.01 № 390, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. № 3266-1; типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства Российской Федерации от 7.03.1995 г. № 233, в редакции Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. №470, от 01.02.2005 г. № 49, от 07.12.2006 г. № 752).

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям тренировочного процесса данного учреждения.

Программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовки, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований в лыжном спорте.

Цель и задачи программы:

Цель – многолетняя подготовка спортивных резервов для лыжного спорта с гармоничным физическим и духовным развитием.

Задачи:

Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленное на развитие их личности, путем самореализации и самоопределения через спортивную деятельность;

Осуществление физкультурно-оздоровительной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, с учетом индивидуальных особенностей и возможностей, привитие навыков здорового образа жизни;

Приобретение занимающимися знаний в области гигиены, первой медицинской помощи и оценки физического состояния;

Подготовка квалифицированных лыжников – гонщиков резерва сборной команды Ленинградской области;

Подготовка инструкторов-общественников и спортивных судей по лыжному спорту

Воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к Родине, семье.

Основной формой тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных мероприятиях, инструкторская и судейская практика.

Расписание занятий групп составляется и утверждается администрацией СШОР с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха тренирующихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

Общий годовой и максимальный объем тренировочной работы, предусмотренный указанными выше режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки может быть сокращен не более чем на 25%.

В зависимости от возможности использования арендуемых спортсооружений в каждом учебном году, объем учебно-тренировочной работы в учебно-тренировочных группах может быть уменьшен, но не более чем на 3 часа в неделю.

Направленность программы

Разработанная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для лыжного спорта и характеризуется:

Физкультурно-спортивной направленностью;

Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование тренировочного процесса в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;

Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.

Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний,

способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В школу принимаются дети, при предъявлении медицинского заключения (справки) о состоянии здоровья ребенка, свидетельствующего об отсутствии противопоказаний к занятиям лыжными гонками.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки СШОР использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Зачисление в спортивную школу на обучение по программе спортивной подготовки происходит в соответствии с Правилами приема «СШОР «Фаворит». При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу спортивной подготовки.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	4 - 7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1 - 4

НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	57 - 62	52 - 57	43 - 47	28 - 42	12 - 25	10 - 15
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22	23 - 27	28 - 32	28 - 42	40 - 52	50 - 55
Техническая подготовка (%)	18 - 22	18 - 22	18 - 22	23 - 27	15 - 20	15 - 20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5 - 7	5 - 7	5 - 12	8 - 12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2 - 3	3 - 6	6 - 8	9 - 10	10 - 12	9 - 10
Отборочные	-	2 - 3	4 - 5	5 - 6	6 - 8	6 - 8
Основные	-	-	2 - 3	3 - 4	5 - 6	12 - 14

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 15,3 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)

Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин. 20 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 44 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 24 мин. 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин. 30 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 42 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 23 мин. 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,1 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин. 35 с)
	Кросс 3 км (не более 10 мин. 10 с)	Кросс 2 км (не более 2 мин. 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 15 мин. 40 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 10 мин. 30 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 32 мин. 45 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 17 мин. 40 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 14 мин. 45 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 9 мин. 45 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 30 мин. 55 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 17 мин. 00 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,1 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин. 35 с)
	Кросс 3 км (не более 10 мин. 10 с)	Кросс 2 км (не более 8 мин. 15 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 15 мин. 40 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 10 мин. 30 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 32 мин. 45 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 17 мин. 40 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 14 мин. 45 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 9 мин. 45 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 30 мин. 55 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 17 мин. 00 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32

Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	7 - 8	9 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468	468	468

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	16
2.	Крепления лыжные	пар	16
3.	Палки для лыжных гонок	пар	16
4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
5.	Снегоход	штук	1
6.	Измеритель скорости ветра	штук	2
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Весы медицинские	штук	2
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12.	Доска информационная	штук	2
13.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
14.	Лыжероллеры	пар	16
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч волейбольный	штук	1
19.	Мяч теннисный	штук	16
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Палка гимнастическая	штук	12
22.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
23.	Секундомер	штук	4
24.	Скакалка гимнастическая	штук	12
25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	4
27.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
28.	Электромегафон	комплект	2
29.	Эспандер лыжника	штук	12

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Программный материал занятий

2.1.1. Спортивно-оздоровительный этап.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Теоретическая подготовка:

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

Дневник самоконтроля.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов.

Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

6. Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотом, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

Практическая подготовка:

1. Общая и специальная физическая подготовка.

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 качеств и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

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.

2. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низком стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

3. Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно - оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в метаниях предметов, в игровых заданиях (например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определенном отрезке, приседаний на одной ноге). Два балла – если предыдущий результат не изменился; один балл – если результат показан хуже предыдущего.

2.1.2. Этап начальной подготовки.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Теоретическая подготовка

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

Порядок и содержание работы в секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. 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. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном 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 воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую 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 двухшагового 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.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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.

2. 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.

3. 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 попеременным 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.

Упражнения для овладения классическими лыжными ходами

Классические ходы включают попеременные (двухшажный и четырехшажный) и одновременные ходы (бесшажный, одношажный, двухшажный), а также переходы с одного хода на другой.

Подбор упражнений при обучении конкретным способам передвижения на лыжах зависит от поставленных задач, возраста, квалификации и физической подготовленности занимающихся. При использовании передвижения на лыжах преимущественно в оздоровительных целях, без акцента на достижении и приросте спортивных результатов, чаще всего осваивают большинство способов в целом, без уточнения деталей, элементов, связок.

Для решения этих задач используют подводящие, имитационные упражнения, в том числе с применением лыжероллеров и других специальных тренажеров.

Причем упражнения на лыжероллерах усложняют условия – необходимо сохранять равновесие на подвижной опоре, привыкать к необычным отягощениям на ногах. Поэтому применение лыжероллеров представляет собой более высокий этап обучения технике в бесснежный период. С учетом этого переходить на лыжероллеры рекомендовано после овладения основными элементами и способом в целом в имитационных упражнениях.

В зависимости от последовательности обучения и решения поставленных задач все упражнения, используемые для овладения конкретным способом, условно можно разделить на следующие группы:

упражнения для изучения движений руками;

упражнения для изучения движений ногами;

упражнения для овладения скольжением;

упражнения для комплексного овладения элементами техники;

упражнения для согласования движений при выполнении каждого способа в полной координации;

упражнения для совершенствования техники избранного способа передвижения на лыжах с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям, влияние которых очень специфично и своеобразно.

Выполняют их на месте и в движении, с палками и без палок, с использованием лыжероллеров и других тренажеров, а с выпадением снега применяют преимущественно основное соревновательное упражнение лыжника – передвижение на лыжах разными способами. В начале обучения многие упражнения выполняют под счет, в дальнейшем преобладает произвольная корректировка ритмо-темповых параметров упражнения.

Последовательность обучения способам передвижения на лыжах определяют с учетом взаимодействия навыков, чтобы преобладал так называемый положительный перенос, когда освоенный навык не препятствует образованию нового. Этот подход положен в основу последовательности описания упражнений для овладения техникой.

Индивидуальные особенности занимающегося, реально сложившиеся природные условия проведения занятий, другие обстоятельства обосновывают целесообразность и других вариантов в последовательности обучения.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

2.1.3. Учебно-тренировочный этап (1-2-й год обучения, начальная спортивная специализация).

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

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.

Теоретическая подготовка

1. Лыжные гонки в мире, России.

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 спортивной школы, достижения и традиции.

2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. Лыжный инвентарь, мази и парафины.

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.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

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.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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.

2. 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. Развитие специальной и скоростно-силовой выносливости, используя для этого следующие общеподготовительные и специально-подготовительные средства:

1. Бег на лыжах с тренировочной скоростью (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.).

2. Повторный бег на лыжах в подъемы различной длины, средней и большой крутизны с тренировочной скоростью (темп 140 шагов в 1 мин.), с соревновательной скоростью (темп 150 шагов в 1 мин.).
 3. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками с тренировочной скоростью средней - 70% и малой - 50% напряженности нагрузки (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.).
 4. Гимнастические общеподготовительные упражнения: подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре лежа (отжимания), сгибание рук в упоре на брусьях (отжимания на брусьях), приседания на одной ноге ("пистолет"), приседания на двух ногах, выпрыгивания вверх из глубокого приседа, различные многоскоки по типу десятикратного прыжка, упражнения с резиновым амортизатором и блочными устройствами, различные комплексы общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений.
 5. Кроссовый бег на равнине с соревновательной скоростью (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше).
 6. Кроссовый бег на равнине и сильнопересеченной местности (на холмах) с тренировочной скоростью (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.).
 7. Бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью (частота сердечных сокращений 140 - 160 уд/мин.).
 8. Бег на лыжероллерах с соревновательной скоростью (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше).
 9. Спортивные игры: футбол, баскетбол.
- Плавание: кроль на груди (без учета времени).
 Езда на велосипеде (свободное катание).

3. Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махами руками и ногами, активной постановки палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее 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.

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 приемы, например лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Имитационные упражнения в попеременно-двухшажном классическом ходе

Исходное положение (ИП) – основная стойка (ОС), имитация стойки лыжника – слегка наклонить туловище и согнуть ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, опустить немного согнутые руки вперед-вниз. Вернуться в ИП. Зафиксировать

мышечные ощущения. Обратить внимание на равномерное распределение массы тела на обе ноги. Не допускать положения, при котором колено «накрывает» носок стопы. ИП – ОС, сделать шаг вперед, принять стойку лыжника, зафиксировать ее и вернуться в ИП. Проконтролировать положение рук, туловища и ног. При повторении шаги выполнять с правой и левой ноги.

Повторить упр. 2, заменив шаг на прыжок вперед.

ИП – стойка лыжника (СЛ), имитация работы рук – поочередные махи руками вперед и назад (без палок). Впереди рука слегка согнута, локоть немного развернут наружу, кисть на уровне глаз, ладонь внутрь, пальцы зажаты в кулак; сзади рука прямая, кисть чуть дальше бедра, пальцы выпрямлены (кисть имитирует держание палки). Не допускать боковых наклонов и покачиваний туловища, приседаний.

ИП – СЛ на одной ноге, повторить упр.4 со сменой опорной ноги через каждые 8-10 циклов движений. Контролировать положение рук, сохранять равновесие.

Повторить упр.4 с фиксацией положения рук впереди и сзади. Проверить зрительно и прочувствовать крайние положения рук и согласованность их движений.

ИП – СЛ на левой ноге. Имитируя попеременную работу рук, на каждый вынос правой руки вперед выполнять мах правой ногой назад. Через каждые 8-10 циклов движений менять опорную ногу. Добиться согласования движений руками и ногами, сохранять равновесие.

Повторить упр.7, но мах ногой в каждом цикле движений руками выполнять вперед и назад. При махе вперед ногу согнуть, при махе назад выпрямить, т.е. имитировать толчок ногой. Проверить разноименность толчковой ноги и руки, как в обычной ходьбе.

ИП – СЛ на левой ноге. Имитация попеременных махов и отталкиваний руками с махом правой ноги вперед – в каждом цикле при махе левой руки вперед выполнять небольшой прыжок вверх и мах правой ногой вперед, т.е. имитировать мах ногой. Через каждые 8-10 циклов движений менять опорную ногу, контролировать согласованность маха рукой и разноименной ногой.

Повторить упр.9, но, подпрыгивая вверх, выполнять мах ногой назад, т.е. имитировать отталкивание ногой.

Повторить упр.9 с выполнением в каждом цикле движений руками двух небольших прыжков вверх при махе ногой и вперед, и назад. Сохранять равновесие и внимательно следить за соблюдением разноименности в маховых и толчковых движениях руками и ногами.

ИП – СЛ на одной ноге, вторая сзади. Подавая туловище вперед, как можно позже подставить маховую ногу под падающее туловище, когда толчком опорной ногой будет сделан шаг вперед с переходом в положение одноопорного скольжения и имитацией маха и толчка руками. Зафиксировать положение свободного скольжения и вернуться в ИП.

Шаги выполнять поочередно каждой ногой, обратить внимание и мышечно прочувствовать перекат, бросок туловища, одноопорное положение. Движение начинать не с маха ногой, а со смещения туловища вперед и толчка опорной ногой.

Повторить упр. 12, заменив шаг вперед на прыжок вперед с выполнением требований по контролю за исполнением переката, броска, за сохранением равновесия и наклона туловища в положении свободного скольжения при более сложных условиях.

ИП – выпад вперед левой (лучше на небольшое возвышение – пенек, бревно, бугорок, плоский камень-кирпич) с удержанием пятки правой ноги ближе к опоре, туловище и руки принимают характерное для выпада положение. Имитация толчка ногой и рукой – энергично выпрямить правую ногу в коленном и голеностопном суставах (стопу от опоры не отрывать). Выполнив толчок, перенести массу тела на передистоящую (левую) ногу. Руки при этом завершают толчок (левая рука) и мах (правая рука). Вернуться в исходное положение. Повторить 10-12 раз и сменить ИП на выпад правой ногой.

Повторить упр. 14, но с отрывом стопы толчковой ноги от опоры, имитируя таким образом толчок, и затем положение свободного скольжения.

ИП – туловище наклонено почти горизонтально, ноги выпрямлены, руки опущены. Ходьба «полушагами» с мягкой постановкой маховой ноги и продвижением таза вперед, туловище остается неподвижным.

ИП – СЛ на левой ноге. Имитация махового выноса ноги с поворотом таза – маятникообразные движения правой ногой и тазом вперед и назад. Ощутить маховый вынос ноги вместе с движением таза. Мах выполнять вперед стопой, а не коленом, не допускать сгибания ноги в коленном суставе. Повторить 20-25 раз и сменить ИП на стойку на правой ноге.

Повторить упр. 17, но через 3-4 маятникообразных движения ногой сделать выпад вперед с броском туловища, толчок ногой и перейти в положение свободного скольжения, имитируя толчок и мах руками. Следить за движением таза при махе и выпаде.

ИП - СЛ, руки за спиной. Шаг вперед с предварительным подседанием на обеих ногах. Вернуться в ИП. При повторении следить за выполнением подседания и сменой ног.

ИП – СЛ, шаговая имитация хода на месте. Движения выполнять свободно, размашисто, следить за правильным выносом рук.

ИП – СЛ, руки за спиной. Шаговая имитация в движении с акцентом на подседание перед отталкиванием ногой. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками).

Выполнять выпад с движением таза, следить за поздним отрывом пятки от опоры, добиваться завершеного отталкивания ногой и рукой и плавной загрузки опорной ноги. Движения стремительные при сохранении легкости. Выполнять на склонах разной крутизны.

ИП – СЛ, руки за спиной. Прыжковая имитация хода на месте с акцентом на подседание перед толчком.

Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками) с соблюдением всех требований, изложенных в упр. 22.

ИП – ОС, имитация фазы I скользящего шага – свободное скольжение на левой ноге, зафиксировать положение ног, туловища и рук, вернуться в ИП. Ощутить удобную позу, масса тела на опорной ноге, маховая нога прямая и составляет одну линию с наклоненным туловищем и слегка наклоненной головой. Рука, вынесенная вперед, немного согнута, локоть слегка развернут наружу, кисть, сжатая в кулак, находится на уровне глаз.

Находящаяся сзади рука прямая, ладонь развернута внутрь. При повторении менять опорную ногу (без палок и с палками). Обратит внимание на положение правой ноги и рук - они не касаются опоры, вся масса тела удерживается на опорной (левой) ноге.

Повторить упр., поочередную смену опорной ноги выполнять прыжком. Следить за сохранением устойчивого равновесия на опорной ноге, без опоры на палки.

ИП – ОС, принять положение, характерное для фазы II скользящего шага – скольжение с выпрямлением опорной ноги. Прочувствовать постановку находящейся впереди палки на опору и небольшое выпрямление опорной ноги, а также перекаат, т.е. перемещение центра тяжести масс вперед над центром опоры. Проконтролировать сохранение наклона туловища, приближение маховой ноги к опорной без касания опоры (пол, земля).

Повторить без палок и с палками, поочередно меняя опорную ногу. При имитации с палками ставить ее вкалывающим движением (ударом), выполнять жим на палку и давление туловищем.

ИП – ОС, имитация фазы III скользящего шага – скольжение с подседанием, в которой маховая нога слегка приподнята и максимально приближена к опорной (степень сближения зависит от характера выпада), опорная нога немного сгибается. Маховая и толчковая руки встречаются и находятся на одном уровне перед коленом (одна рука продолжает отталкивание, вторая – вынос), давление на толчковую палку усиливается наклоном туловища (в этой фазе он наибольший). Повторить без палок и с палками, поочередно меняя опорную ногу.

ИП – ОС, принять положение, свойственное фазе IV скользящего шага - выпад с подседанием, когда в выпаде вперед обе ноги стоят на опоре на расстоянии между стопами около 80 см (длина выпада), находящаяся сзади толчковая нога согнута в коленном суставе, и пятка удерживается как можно ближе к опоре, туловище наклонено, одна рука продолжает толчок и находится за бедром, вторая продолжает вынос и находится на уровне подбородка. Повторить без палок и с палками, выполняя выпад и с правой, и с левой ноги.

ИП – ОС, имитация фазы V скользящего шага – отталкивание с выпрямлением ноги. В положении выпада - сзади стоящая толчковая нога выпрямлена в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах (носок ноги от опоры не отрывать), толчковая рука завершает толчок, кисть маховой доходит до уровня глаз, туловище наклонено и находится на одной линии с толчковой ногой и головой. Прочувствовать отталкивание ногой и рукой. Повторить без палок и с палками, поочередно меняя толчковую ногу.

ИП – фаза III, имитация положений маховой и опорной ног, характерных для своевременного, опережающего и запаздывающего выпадов. При своевременном выпаде маховая и опорная ноги находятся на одном уровне, при опережающем выпаде маховая нога впереди опорной, при запаздывающем выпаде - сзади опорной. Повторить - каждый вариант.

ИП – ОС, имитация положения «броска» – принять позу, соответствующую фазе III, вернуться в ИП. Обратить внимание на разворот таза в тазобедренном суставе опорной ноги и в поясничном отделе позвоночника. При повторении поочередно менять опорную ногу.

ИП – фаза I (свободное скольжение) с палками. Имитация трех вариантов постановки палки на опору: палку энергичным ударом ставят дальше от носка опорной ноги под углом около 80°; палка у носка опорной ноги; палку ставят у пятки опорной ноги. Вернуться в ИП. Повторить 10-12 раз, меняя опорную ногу. При каждом повторе выделить наилучший вариант постановки палки – первый. Обратить внимание на изменение угла постановки палки - чем острее угол, тем ниже эффективность толчка рукой.

ИП – ОС, имитация фаз скользящего шага, в которых происходит отталкивание палкой, т.е. принять позы, соответствующие фазам II, III, IV, V и вернуться в ИП. Повторить сначала без палок, затем с палками. Следить за движением как толчковой, так и маховой руки. Прочувствовать постановку палки на опору, усиление давления на палку в фазе III за счет небольшого увеличения наклона туловища, окончание отталкивания.

ИП – ОС, имитация граничных поз начала и окончания подседания, т.е. принять позы фазы III периода скольжения (начало подседания) и фазы IV периода стояния (конец подседания). Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу. Прочувствовать увеличение загрузки опорной ноги при подседании, в фазе IV следить за удержанием пятки толчковой ноги ближе к опоре.

ИП – СЛ на правой ноге с лыжными палками в руках. Вынести левую руку вперед и поставить палку под острым углом немного сзади опорной ноги. Сначала выпрямить опорную ногу, затем сделать быстрое подседание на ней и толчком ногой и рукой перейти в положение свободного скольжения на левой ноге. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу. Акцентировать внимание на подседании и отталкивании ногой и разноименной рукой.

ИП – ОС, имитация фаз скользящего шага, составляющих вначале период скольжения и затем период стояния. Принять положения свободного скольжения, скольжения с выпрямлением опорной ноги, скольжения с подседанием (это период скольжения), зафиксировать их и вернуться в ИП. Затем принять положения выпада с подседанием и отталкивания с выпрямлением толчковой ноги (это период стояния), также зафиксировать и проконтролировать граничные позы рук, ног, туловища в каждой фазе, после этого вернуться в ИП.

Упражнения в передвижении на лыжероллерах и лыжах

На первых занятиях необходимо овладеть лыжероллерами как спортивным снаряжением, научиться управлять ими. Для решения этих двигательных задач целесообразно использовать следующие упражнения:

ИП – стойка на лыжероллерах с опорой на палки, поочередное поднимание и опускание носков лыжероллеров без отрыва задних роликов от опоры. При поднимании носка лыжероллера масса тела полностью переносится на другую ногу.

Повторить упр.1, но поочередно поднимать и опускать весь лыжероллер, сгибая ногу в колене. Не допускать отведения лыжероллеров в сторону.

ИП – стойка на лыжероллерах с опорой на палки, ходьба на месте с поочередным подниманием лыжероллеров над опорой на 20-25 см. Следить за своевременным переносом массы тела с одной ноги на другую.

ИП – как в упр.3, приставные шаги вправо и влево. Контролировать своевременную передачу массы тела с ноги на ногу и перестановку лыжных палок на каждый шаг

Повторить в каждую сторону.

Ступающие шаги на лыжероллерах с поочередным отталкиванием палками. Соблюдать перекрестную координацию в толчках ногами и руками, прочувствовать прочное сцепление лыжероллера с опорой за счет жесткой фиксации передних роликов при отталкивании. Внимательно следить за сохранением наклона туловища вперед, отклоняться назад опасно, т.к. смещение центра тяжести масс назад от центра опоры приводит к потере равновесия и падению назад. Выполнять лучше на пологом подъеме.

Скользящие (катящиеся) шаги на лыжероллерах с двухопорным прокатом - через каждые 3-4 скользящих шага перейти в прокат на двух лыжероллерах до остановки. Повторить 10-15 раз на равнинном участке без палок и с палками. При выполнении скользящих шагов следить за полным переносом массы тела на опорную ногу, а при прокате - за равномерным распределением её на обе ноги, сохранять наклон туловища.

Неторопливые скользящие шаги на лыжероллерах без палок с размахиванием руками.

Обеспечить контроль за сохранением равновесия при прокате на одном лыжероллере.

Выполнять лучше на равнинном участке.

Повторить упр.7 с удлиненным прокатом на лыжероллере в каждом скользящем шаге.

Передвижение на лыжероллерах попеременным бесшажным ходом с акцентом на отталкивании руками – с движением туловища при равномерном распределении массы тела на оба лыжероллера.

Передвижение на лыжероллерах попеременным двухшажным ходом в полной координации. Следить за согласованной работой рук и ног при выполнении маховых и толчковых движений.

Широкое использование лыжероллеров для совершенствования техники попеременного двухшажного хода направлено на решение следующих основных задач:

мощное и завершённое отталкивание ног, т.к. возможность проскальзывания (отдачи) практически исключена;

маховый вынос ноги с движением таза;

мягкая постановка лыжероллера и плавный перенос массы тела с ноги на ногу;

преобладание своевременного и опережающего вариантов выпада;

устойчивое равновесие на подвижной (катящейся) опоре при одноопорном прокате;

завершённое отталкивание рукой при надёжном сцеплении палок с опорой (асфальт,

грунт; недостаточное сцепление палок заметно искажает структуру толчка рукой);

согласованное сочетание махового выноса и мощного толчка ногами и руками.

Техническая подготовка на снегу предусматривает преимущественное использование упражнений в передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом в целом. При этом контролируют выполнение следующих требований:

мягкая и плавная загрузка лыжи в начале свободного скольжения; стремительные махи рукой и ногой с небольшим поворотом таза; отталкивание палкой с наклоном туловища вперед («навалом»), и при завершении толчка рука и палка составляют одну прямую линию; отталкивание лыжей "на взлет" за счет энергичного подседания, усиления нажима на палку при отталкивании ногой, а также за счет небольшого рывка туловищем вверх. На этапах обучения особенно важно своевременное предупреждение и исправление ошибок в технике попеременного двухшажного хода. При этом необходимо руководствоваться основными методическими правилами профилактики и устранения ошибок. Во-первых, занимающиеся должны понимать сущность упражнения, решаемую двигательную задачу, т.е. что необходимо сделать, чтобы упражнение получилось. Во-вторых, ошибки следует исправлять последовательно по степени их значимости, сначала грубые, искажающие основную структуру движения, затем взаимосвязанные, вызывающие одна другую, и после этого локальные, не отражающиеся на остальных деталях техники. В третьих, при исправлении любой ошибки занимающийся должен понимать её причину.

Коньковый ход

В соответствии с принятой терминологией известные в настоящее время коньковые лыжные ходы в зависимости от работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода имеют следующую частную классификацию:

одновременный полуконьковый ход;
одновременный двухшажный коньковый ход;
одновременный одношажный коньковый ход;
попеременный двухшажный коньковый ход;
коньковый ход без отталкивания руками.

Применение того или иного конькового хода, как и в традиционных классических ходах, определяется рельефом местности, условиями скольжения, продолжительностью работы, уровнем подготовленности лыжника.

Как известно, название «коньковый ход» определилось сходством движений лыжника и конькобежца. Лыжники заимствовали немало подготовительных упражнений из арсенала конькобежцев и модифицировали их с учетом особенностей двигательных действий на лыжах.

Подготовительные упражнения в коньковом ходе:

ИП – СЛ. Смещаясь в правую сторону, толчком левой ногой сделать выпад вперед-вправо, стремясь как можно позже подставить маховую ногу (правую) под падающее туловище. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги (от опоры ее не отрывать), вернуться в ИП. При повторении поочередно менять толчковую ногу для выполнения выпадов в разные стороны.

Повторить упр. 1, заменив выпад на шаг вперед в сторону с переходом в одноопорное положение. Стремиться позже отрывать ногу от опоры.

ИП – СЛ на одной ноге, другая отведена назад. Повторить упр.1. Следить за тем, чтобы выпад начинался со смещения туловища и отталкивания ногой, а не с махового движения.

Под падающее туловище маховая нога подставляется, как и в упр. 1, позже.

Повторить упр.3 с выполнением шага вперед – в сторону и переходом в одноопорное положение. Исполнять в разные стороны, задерживая отрыв ноги от опоры.

Пригибная ходьба из стороны в сторону с акцентом на фиксацию одноопорного положения после каждого шага. Повторять в различной посадке (высокой, средней, низкой), изменяя наклон туловища и сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах.

Пригибная ходьба с максимальной длиной выпада и значительными поперечными перемещениями. Следить за полным разгибанием ноги в коленном суставе при отталкивании и возможно более длительным удержанием пятки толчковой ноги на опоре. Пригибная ходьба из стороны в сторону с сопротивлением (за пояс закрепляют амортизатор, и партнер идет сзади, удерживая выполняющего; можно использовать другие отягощения).

ИП – ОС, три приседания на одной ноге, а другую вначале вперед (пистолетик), затем в сторону и после этого назад. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу и следить за сохранением устойчивого равновесия на одной ноге в течение всего цикла приседаний.

Многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги – вперед, назад, в сторону (можно выполнять в парах, взявшись за руки и стоя лицом друг к другу).

ИП – СЛ, по 8-10 прыжков на двух ногах вправо и вернуться в ИП, затем влево и вернуться в ИП. В исходное положение возвращаться такими же прыжками.

Многократные боковые прыжки на двух ногах в одну сторону, затем в другую.

Многократные прыжки на двух ногах из стороны в сторону, используя при повторении различные исходные положения ног: колени вместе, пятки вместе и колени врозь, взявшись руками за пятки изнутри.

ИП – СЛ, прыжки с ноги на ногу с боковым выталкиванием вправо, затем влево и вернуться в ИП. При повторении изменить направление первого прыжка.

Повторить упр. 13 с фиксацией одноопорного положения после каждого прыжка в сторону.

Многократные боковые прыжки в сторону на одной ноге. Прыгая вправо, приземляться на правую, и наоборот. Выполнять равное количество прыжков в каждую сторону.

Прыжки-многоскоки с ноги на ногу из стороны в сторону (десятерной, 20, 30 и более многоскоков, на 100 м, 200 м). Следить за полным переносом массы тела на опорную ногу при каждом прыжке.

Повторить упр. 16 с максимально удлинённым выпрыгиванием и махом руками, затем без маха руками (руки за спину), после этого с активным махом руками.

Повторить упр. 16 с сопротивлением или партнера, который удерживает выполняющего с помощью закрепленного за пояс амортизатора, или другого отягощения.

Повторить упр. 16 с дозированием поперечных перемещений путем обозначения границ коридора шириной, например, 80 см (минимальное перемещение) и 120 см (максимальное).

Прыжки-многоскоки на двух ногах через гимнастическую скамейку (бревно, другие вытянутые препятствия небольшой высоты).

Повторить упр.20, выполняя прыжки с ноги на ногу.

ИП – СЛ, поочередные выпады вправо, затем влево с возвращением в ИП после каждого движения.

ИП – СЛ. Перенести массу тела на левую ногу, толкаясь вверх, сделать энергичный мах вперед-вверх согнутой в коленном суставе правой ногой и разноименной рукой, а затем длинный выпад вперед - в сторону с поворотом туловища, чтобы локоть маховой руки (левой) коснулся колена правой ноги. Вернуться в ИП. Повторять в разные стороны.

Следить за выпрямлением толчковой ноги в положении выпада. Для усиления маха ногой и рукой можно приподняться на носок толчковой ноги.

Повторить упр.23, выполняя выпады из стороны в сторону в движении.

ИП – СЛ, скрестный выпад вперед - в сторону с разворотом туловища. Выполнить толчок вверх одной ногой с активным махом вперед-вверх другой – согнутой в коленном суставе, и одноименной рукой, затем сделать скрестный выпад и, поворачивая туловище, соединить локоть и колено маховой руки и ноги. Вернуться в ИП. При повторении скрестные выпады делать в разные стороны.

Повторить упр. 25 в движении с поочередными скрестными выпадами вправо и влево, приподнимаясь при махе на носок толчковой ноги для повышения мощности выпада. Имитационные упражнения в коньковом ходе без отталкивания руками;

ИП – низкая посадка лыжника, перенести массу тела на одну ногу, вторую отставить назад в сторону и выпрямить. Вернуться в ИП, при повторении поочередно менять опорную ногу.

ИП – низкая посадка лыжника, выпады вперед - вправо и затем вперед - влево с возвращением в ИП. При повторении изменять длину выпада и угол отведения ног в сторону. Следить за полным выпрямлением сзади стоящей ноги (носок от опоры не отрывать).

Шаги-выпады в разные стороны на месте с переносом массы тела на опорную ногу и фиксированием одноопорного положения.

Шаговая имитация хода в движении (без махов и с попеременными махами руками). Соблюдать разноименность в маховых движениях руками и ногами, т.е. при коньковом шаге вперед-вправо выполнять мах левой рукой вперед, правой назад.

Повторить упр. 4 в прыжковой имитации. Контролировать одноопорное положение на каждой ноге и обязательное подтягивание маховой ноги к опорной перед очередным прыжком-выпадом в сторону.

Имитация фазовых движений конькового шага:

а) фаза 1 – свободное скольжение, принять одноопорное положение на правой ноге, левую отвести назад - в сторону (опоры не касаться). Затем к согнутой в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах опорной (правой) ноге подтянуть маховую (левую) ногу;

б) фаза 2 – скольжение с отталкиванием ногой. Загрузив массой тела опорную (правую) ногу и выводя маховую (левую) вперед - в сторону, сделать толчок правой ногой с выпадом вперед-влево и переносом массы тела на левую ногу (сохранять двухопорное положение).

С отрывом толчковой (правой) ноги от опоры начнется фаза свободного скольжения второго конькового шага в цикле хода.

Имитационные упражнения в полуконьковом ходе:

ИП – СЛ, имитация движений ног. Перенести массу тела на левую ногу и, немного подседая на ней, отвести правую в сторону с выпрямлением в коленном и голеностопном суставах при небольшом наклоне туловища вперед. Вернуться в ИП. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу (отводимая в сторону нога касается опоры, имитируя толчок, и затем махом возвращается в ИП).

ИП – СЛ на левой ноге, руки впереди, кисти на уровне головы. Повторить упр. 1 и при подседании на левой ноге и отведении правой в сторону выполнить одновременный толчок руками с небольшим наклоном туловища. Вернуться в ИП. В течение всего упражнения сохранять равновесие на левой ноге. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу.

ИП – СЛ на левой ноге, выпад в сторону с частичной загрузкой массой тела правой ноги. Возвращение в ИП толчком правой. При повторении менять направление выпада и положение рук (или свободно опущены, или за спиной).

ИП – СЛ на левой ноге, руки впереди и слегка согнуты в локтевых суставах. Имитация хода на месте. Повторить упр.3, при выпад в сторону имитировать одновременный толчок руками, при возвращении в ИП – мах руками вперед. Через каждые 5-6 выпадов в одну и ту же сторону менять опорную ногу.

ИП – СЛ, руки вынесены вперед. Шаговая имитация хода в движении толчком правой ногой. Развернуть носок правой ноги в сторону и, загрузив ее массой тела, сделать толчок этой же ногой и шаг левой вперед. Толчок ногой выполнять в сочетании с одновременным отталкиванием руками, а приставление ее к опорной ноге (левой) – с махом руками

вперед. При повторении менять толчковую ногу и «глубину» подседания на опорной ноге во время отталкивания (выполнять без палок и с палками).

Во время имитации в движении при махе руками вперед происходит вынужденная остановка. Чтобы имитация была более динамичной, этот простой следует заменить выполнением 3-4 обычных дополнительных шагов. Но для сохранения специфичной для полуконькового хода координации движений первый после дополнительного прохода коньковый шаг надо начинать из двухопорного положения, когда ноги находятся рядом. Повторить упр. 5 в прыжковой имитации, заменив дополнительный проход при махе руками вперед пробежкой в 3-4 беговых шага.

Имитация граничных моментов начала фаз (удобнее с палками):

фаза I – свободное скольжение, занять одноопорное положение на левой ноге, правую отвести назад - в сторону (обе ноги немного согнуты в коленных суставах), почти прямые руки находятся сзади и удерживают палки на весу, туловище слегка наклонено вперед. Зафиксировать положение ног, рук и туловища, прочувствовать загрузку опорной ноги всей массой тела. При повторении пропорционально имитировать как правосторонний, так и левосторонний вариант, при котором в опорном положении будет правая нога;

фаза II – скольжение с отталкиванием руками, в одноопорном положении на левой ноге подтянуть правую и, приподняв над опорой, расположить рядом, руки вынести вперед и слегка согнуть в локтевых суставах, чтобы поставить палки на опору перед носками ног, кольцами к себе, несколько увеличить наклон туловища для усиления давления на палки;

фаза III – скольжение с отталкиванием ногой и руками, перейти в двухопорное положение, удерживая массу тела в основном по-прежнему на полусогнутой опорной ноге (левой), а согнутую в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах правую ногу (теперь толчковую) отставить немного назад - в сторону на всю стопу, т.к. она уже начала отталкивание; руки и палки занимают положение, характерное для завершения толчка с активным участием туловища за счет дальнейшего увеличения наклона;

фаза IV – скольжение с окончанием отталкивания ногой, занять двухопорное положение - выпада в сторону на левой (опорной) ноге, загруженной, как и во всех предыдущих фазах массой тела, а толчковую (правую) отвести назад - в сторону, выпрямить, но носок от опоры не отрывать; руки находятся сзади и удерживают палки над опорой; туловище наклонено.

С отрывом толковой ноги от опоры и переходом в одноопорное положение на левой ноге начинается фаза I другого конькового шага – правостороннего варианта полуконькового хода.

Имитационные упражнения в одновременно - одношажном коньковом ходе:

ИП – СЛ, руки впереди, кисти на уровне головы. Перенести массу тела на левую ногу, наклоняясь и выполняя одновременный толчок руками, отвести правую ногу назад - в сторону (опоры не касаться). Затем при махе руками вперед подтянуть правую ногу к опорной левой и вернуться в ИП. При повторении поочередно менять опорную ногу. Шаговая имитация хода на месте. Удобно начинать из ИП – СЛ, руки впереди. Сделать шаг-выпад вперед - вправо с выполнением одновременного толчка руками. Перенести массу тела на правую ногу и, вынося руки вперед, подтянуть левую ногу к правой. Затем повторить одновременный толчок и мах руками при шаге-выпаде вперед - влево с переносом массы тела на другую (левую) ногу. Отталкивание руками сопровождать наклоном туловища. Обратит внимание на отличительный признак хода – на каждый шаг выполняют и толчок, и мах руками.

Повторить упр. 2 в прыжковой имитации на месте. В каждом коньковом прыжке зафиксировать одноопорное положение и обратить внимание на выполнение толчка и маха руками.

Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками). Проконтролировать выполнение характерного для данного хода элемента – подседание на толковой ноге перед отталкиванием. Следить за согласованностью движений рук и ног (не допускать

перехода на скоростной вариант одновременного одношажного классического хода, в котором отталкивание ногой и руками осуществляется последовательно. В одновременном одношажном коньковом ходе эти двигательные действия почти совпадают). При имитации в движении вынужденную остановку в момент выноса палок вперед целесообразно по мере овладения более сложной среди коньковых ходов координацией заменить выполнением дополнительных шагов, что особенно эффективно при использовании лыжных палок.

Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками) с выполнением при выносе палок вперед дополнительной пробежки, которая позволяет исключить вынужденную остановку, делает упражнение в целом более динамичным и функционально напряженным.

Имитация фазовой структуры одновременного одношажного хода (выразительнее с лыжными палками):

фаза I – свободное скольжение; сделать выпад вперед - вправо и перенести массу тела на сильно согнутую правую (опорную) ногу, левую (маховую) отставить назад - в сторону (опоры не касаться), руки находятся сзади и удерживают палки на весу, туловище наклонено - это положение характерно для начала фазы; затем почти полностью выпрямить правую ногу, подтянуть к ней левую и, разгибая туловище, вынести палки вперед (на опору не ставить) – это конец фазы. При повторении чередовать опорную и маховую ноги;

фаза II – скольжение с отталкиванием руками; занять одноопорное положение на слегка согнутой правой ноге, левую подтянуть к опорной, держать на весу рядом; при почти выпрямленном туловище поставить палки перед носками ног и кольцами к себе – так начинается фаза II; наклоняя туловище и наваливаясь на палки, выполнить толчок руками с полным выпрямлением в плечевых и локтевых суставах (от опоры не отрывать), сделать небольшое подседание на толчковой (правой) ноге с переходом в двухопорное положение - это окончание фазы;

фаза III – скольжение с отталкиванием ногой; имитируют, как правило, граничный момент окончания фазы: сделать выпад вперед - влево и перенести массу тела на другую (левую) ногу, а правую, которой заканчивается толчок, отставить назад - в сторону с полным выпрямлением в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах (носок от опоры не отрывать), туловище наклонено, руки удерживают палки сзади на весу.

С отрывом толчковой ноги начинается фаза I следующего шага.

Зафиксировать двигательные действия в каждой фазе. Обратит внимание на удержание массы тела на одной и той же ноге как при одновременном махе, так и при одновременном толчке руками, а также на выполнение одного шага на полный цикл движений руками (мах и толчок). Заметить еще одну особенность хода - подседание на толчковой ноге во второй фазе.

Имитационные упражнения в попеременном двухшажном коньковом ходе

ИП – СЛ, имитация попеременной работы рук, как в аналогичном классическом ходе.

Контролировать положение и согласованность работы рук при махе вперед и отталкивании.

ИП – СЛ, руки за спину. Сохраняя наклон туловища, перенести массу тела на правую ногу, а левую отвести назад - в сторону и выпрямить (на опору не ставить), затем сменить положение ног и вернуться в ИП. При повторении перейти на беспрерывную и поочередную смену опорной ноги.

ИП – СЛ, соединить упр. 1 и 2 при соблюдении согласованности в работе рук и ног.

Занимая одноопорное положение, например, на левой ноге с отведением правой назад – в сторону, левую руку нужно держать сзади, а правую - впереди. Повторить эти движения, поочередно меняя толчковые и маховые руки и ноги и соблюдая их разноименность.

Шаговая имитация хода на месте. Выполнять поочередные шаги в правую и затем в левую сторону при попеременной работе руками. Обратит внимание на сходство с попеременным двухшажным классическим ходом в очередности и последовательности двигательных действий руками и ногами.

Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками). Шаги выполнять поочередно вперед-вправо и затем вперед-влево с разной амплитудой поперечных перемещений.

Следить за полным переносом массы тела на опорную ногу в каждом шаге.

Повторить упр.5 в прыжковой имитации на склонах разной, постепенно возрастающей крутизны. Соблюдать характерную особенность хода - в каждом цикле на два коньковых шага-прыжка в разные стороны приходится два попеременных толчка руками.

Имитация фазовой структуры движений, свойственной прохождению крутых подъемов (для более наглядного зрительного восприятия и выразительного мышечного ощущения следует использовать лыжные палки):

фаза I – скольжение на правой ноге с отталкиванием левой рукой начинается из положения шага-выпада вперед - в сторону на правой ноге с полной загрузкой ее массой тела, выпрямленная левая нога приподнята над опорой, левая рука впереди выполняет толчок, наклоненное туловище увеличивает давление на нее, правая рука находится сзади и удерживает палку на весу; заканчивается эта фаза маховым выносом правой руки вперед и подтягиванием левой ноги к правой (опорной). В течение этих двигательных действий продолжается отталкивание левой рукой (правая рука удерживает палку на весу, левая нога также не касается опоры);

фаза II – скольжение с отталкиванием правой ногой и обеими руками. Началом этой фазы является постановка на опору выдвинутой немного вперед левой ноги, т.е. переход в двухопорное положение при удержании массы тела по-прежнему в основном на согнутой правой ноге; левая рука находится сзади и приближается к завершению толчка, правая - впереди и ставит палку на опору, начиная отталкивание (наступает момент двойной опоры на палки); заканчивается фаза толчком правой ногой с выпрямлением ее в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах при переносе массы тела на другую (левую) ногу и окончанием отталкивания разноименной левой рукой.

Завершен первый полуцикл хода (один коньковый шаг), но отталкивание правой рукой, следует заметить, продолжается, что поддерживает продвижение лыжника. С отрывом от опоры правой ноги и разноименной левой руки начинается фаза I второго конькового шага в цикле хода.

Упражнения на лыжероллерах для овладения коньковыми лыжными ходами

Эти упражнения используют для овладения как общими для всех коньковых ходов, так и специфичными для каждого хода двигательными действиями. Их выполняют в основном в полной координации движений и контролируют:

отталкивание ногой в сторону скользящим упором с отведением носка лыжи (лыжероллера) в сторону – это ключевой отличительный элемент любого конькового хода; при постановке на опору скольжение на всей скользящей поверхности плоско поставленной лыжи до окончания отталкивания другой лыжей, закантованной внутрь (выполнение этого требования обязательно для всех коньковых ходов);

туловище должно «обгонять» (быть впереди) стопы опорной ноги, своевременное и полноценное перемещение центра тяжести масс вперед над центром площади опоры на переднюю часть стопы - критерий эффективности всех коньковых способов; наибольшее совпадение направления перемещения центра тяжести масс с направлением движения лыжи (лыжероллера) после постановки ее на опору, что особенно важно в связи с поперечными перемещениями во всех коньковых ходах; чем они меньше (при меньшем развороте лыжи в сторону), тем большего совпадения можно достичь, увеличивая за счет этого длину цикла и, следовательно, скорость хода;

некоторое смещение массы тела к пяточной части лыжи для приложения составляющей силы под прямым углом к направлению движения лыжи – такое направление усилия является необходимым условием эффективного отталкивания ногой;
недопустимость вертикальных колебаний центра тяжести масс. С учетом специфики конкретного конькового хода решают характерные двигательные задачи.

А) в ходе без отталкивания руками:

в цикле хода содержатся два равноценных по всем параметрам коньковых шага;
руки совершают или размашистые свободные попеременные движения вперед и назад, увеличивая скорость и не допуская скручивания туловища, или при достижении высокой скорости прижимаются к нему;

по характеру положения рук выделяют два варианта этого хода: без махов и с махами руками;

на протяжении всего цикла хода с целью увеличения продолжительности активного отталкивания ногами сохраняется более низкая посадка по сравнению с другими коньковыми ходами;

для большей устойчивости и снижения повышенного на высокой скорости сопротивления встречного потока воздуха удерживается постоянный наклон туловища под углом около 40° ;

во всех разновидностях хода палки держат на весу в близком к горизонтальному положении и обязательно кольцами к себе.

Б) в полуконьковом ходе:

цикл хода – это один коньковый шаг и один одновременный толчок руками;

выделение правосторонней и левосторонней разновидностей хода по соответствующей толчковой ноге;

неравная нагрузка на правую и левую ноги в цикле хода;

продолжительное отталкивание одной и той же ногой и длительное удержание массы тела в основном на другой (опорной) ноге;

сопровождение каждого толчка ногой одновременным отталкиванием руками;

до смены толчковой ноги непрерывное скольжение одной и той же лыжи (опорная нога) по лыжне, а второй (толчковая нога) под углом к направлению движения;

в механизме толчка ногой необходимо вначале сгибание и только после этого разгибание толчковой ноги;

повышение мощности отталкивания руками за счет активного и постепенно нарастающего наклона туловища в течение всего толчка;

подседание на скользящей по лыжне опорной ноге в момент почти одновременного окончания отталкивания руками и ногой;

плавное выпрямление опорной ноги и туловища после окончания толчковых движений;

равноценное использование правосторонней и левосторонней разновидностей хода для гармоничной загрузки обеих ног.

В) в одновременном двухшажном ходе:

выполнение в цикле хода двух коньковых шагов и одного одновременного толчка руками;
расположение обеих лыж (лыжероллеров) в течение всех двигательных действий под углом к направлению движения;

визуально на первом шаге вынос палок маховым движением вперед (кольцами к себе), на втором шаге - одновременный толчок ими;

разделение хода на правосторонний и левосторонний по одноименной ноге,

расположенной впереди в момент постановки палок на опору;

совершенное владение и равноценное использование обоих вариантов хода;

овладение равнинной разновидностью хода с более поздним началом одновременного толчка руками - только на втором коньковом шаге;

во всех вариантах хода полное перемещение массы тела с одной ноги на другую в каждом коньковом шаге.

Г) в одновременном одношажном ходе:

выполнение на каждый коньковый шаг одновременного маха и толчка руками;
владение своевременной, сбалансированной и поочередной загрузкой обеих ног;
плавное исполнение всех подготовительных движений к отталкиванию руками и ногой;
подседание на толчковой ноге перед началом отталкивания и затем разгибание при толчке в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах;
почти полное совпадение моментов отталкивания руками и ногой (напомним, в одновременных классических ходах эти толчковые действия выполняют последовательно);
более низкая по сравнению с другими коньковыми ходами частота движений.

Д) в попеременном двухшажном ходе:

наибольшее среди коньковых ходов приближение структуры движений рук и ног к естественным двигательным действиям как при обычной ходьбе, а также к передвижению аналогичным классическим ходом;
в цикле хода два коньковых шага и два попеременных отталкивания руками;
применение хода оправданно главным образом на крутых подъемах, особенно в плохих условиях скольжения и при нарастающем утомлении;
в этих внешних условиях в двигательной структуре хода, как правило, отсутствует свободное одноопорное скольжение, появляются двойная опора на палки и двухопорное скольжение;
по отношению к другим коньковым ходам возможно достижение наибольшей частоты движений;
при использовании на равнинных участках и пологих подъемах происходит замена скольжения на двух лыжах с двойной опорой на палки свободным одноопорным скольжением и выполнение после этого толчковых движений ногой и рукой.

Ошибки в технике коньковых ходов

В передвижении коньковыми лыжными ходами грубыми ошибками являются следующие двигательные действия:

в маховых и толчковых движениях ногами:

чрезмерное разведение носков лыж в стороны (широкая елочка), что приводит к сокращению длины шага;
неполное перемещение массы тела с одной ноги на другую в каждом коньковом шаге, что сопровождается противоупором;
неустойчивое, слабо сбалансированное равновесие при скольжении на одной ноге;
неравномерное распределение физической нагрузки на различные группы мышц при неравноценной загрузке правой и левой ног толчковыми движениями;
выталкивания ногой вверх, увеличивающие вертикальные перемещения тела;
ограниченное использование скользящей поверхности лыжи из-за преждевременной постановки ее на внутренний кант;
отсутствие подседания на опорной ноге при выполнении отталкивания (в полуконьковом ходе);
недостаточное сгибание толчковой ноги перед ее выпрямлением (в полуконьковом и одновременном одношажном ходах);
сбой в ритме передвижения при смене толчковой ноги;
незаконченный толчок ногой с сокращением скольжения на лыже опорной ноги и, следовательно, длины шага;
резкие движения маховой ногой (закончившей толчок) при подтягивании ее к опорной, а также изменение угла удержания лыжи по сравнению с тем, какой был при отталкивании;
ранняя постановка маховой ноги на опору и возникновение выраженного противоупора.

в маховых и толчковых движениях руками:

отсутствие сочетания и согласованности работы рук с двигательной деятельностью ногами;

незавершенный толчок руками, в том числе в связи с использованием палок, которые не соответствуют оптимальной длине;
слишком широкая постановка палок впереди (в одновременных ходах);
чрезмерное сгибание или, наоборот, выпрямление рук в локтевых суставах перед постановкой палок на опору;
излишнее поднимание вверх перед началом отталкивания и после его окончания;
резкие движения при махе вперед.
в движениях туловища:
недостаточное изменение угла наклона и низкая активность участия в отталкивании руками;
излишние поперечные перемещения (они пропорциональны углу разведения лыж);
резкое выпрямление после окончания толчка руками;
смещение туловища и, следовательно, ЦТМ на протяжении всего конькового шага назад от центра опоры – середина стопы опорной ноги.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Учащиеся 1-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанциях 1-5 км.

Учащиеся 2-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанциях 2-10 км.

2.1.4. Учебно-тренировочный этап (3-5-й год обучения, углубленная тренировка).

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимися в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Теоретическая подготовка

1. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными

занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

3. Основы техники лыжных ходов.

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годового тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годовом цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годового цикла.

1. Общая физическая подготовка.

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.

2. Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, 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. Повышение уровня специальной скоростной и скоростно-силовой выносливости, повышение уровня спортивных результатов лыжников-гонщиков. Наиболее эффективными тренировочными средствами при развитии скоростной выносливости у лыжников-гонщиков в тренировке без снега являются:

- бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками с соревновательной скоростью (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше),
- кроссовый бег на равнине с соревновательной скоростью (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше),
- бег на лыжероллерах с соревновательной скоростью (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше).

В тренировке на снегу при развитии скоростной выносливости к приоритетным тренировочным средствам можно отнести:

- соревнования на лыжах (эстафетные гонки, "короткие" дистанции лыжных гонок);
- контрольно-тренировочный бег на лыжах на "коротких" дистанциях с соревновательной скоростью (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше);
- скоростной бег на лыжах на отрезках 1/5-1/3 основной соревновательной дистанции с соревновательной или превышающей ее скоростью (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше);
- повторный бег на лыжах в подъемы малой, средней крутизны и большой длины с соревновательной скоростью - темп 150 шагов в 1 минуту (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше).

3. Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Учащиеся 3-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 13-18 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

Учащиеся 4-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 17-18 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

Учащиеся 5-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 19-20 стартах на дистанциях 3-10 км (девушки), 5-15 км (юноши).

2.2. Педагогический, медико-биологический контроль и самоконтроль.

2.2.1. Педагогический контроль.

Сущность педагогического контроля и учета заключается в выявлении, осмысливании и оценке реальных условий, конкретных фактов динамики и результатов педагогического процесса. Благодаря контролю и учету накапливаются данные о физическом состоянии, технико-тактической подготовленности и количественных достижениях спортсменов. Кроме этого, систематически проверяется эффективность применяемых средств, методов и организационных форм, выясняется характер затруднений и неудач в учебно-тренировочном процессе, волевая устойчивость и работоспособность спортсменов. Эти данные позволяют точнее планировать и корректировать учебно-воспитательный процесс, тем самым способствуя улучшению его качества и эффективности. Данные контроля и учета используются также при подведении итогов за определенный период времени. В педагогическом контроле очень важным является анализ устанавливаемых фактов, выяснение связей между ними, осмысливание их, и на этой основе – определение заключений и выводов, принятие соответствующих решений. Тем самым достигается повышение сознательности, ответственности и творческой активности в работе тренера, уход от шаблонности, формализма и стихийности.

Таким образом, значение хорошо поставленного контроля заключается в том, что он, во-первых, является важнейшим элементом управления педагогическим процессом; во-вторых, оказывает существенное воспитательное влияние как на тренера, так и на занимающихся; в-третьих, от него зависит полноценность отчетных документов. Ведущим фактором в осуществлении педагогического контроля является обеспечение полноценной информации о предпосылках, развертывании и результатах педагогического процесса. Основными требованиями к контролю и учету являются: своевременность и объективность, точность и достоверность, полнота и информативность, простота и наглядность.

Типичными и общепринятыми видами контроля являются: периодический (поэтапный), текущий, оперативный.

Периодический (поэтапный) педагогический контроль предназначен для определения состояния спортсменов, условий предстоящего учебно-тренировочного процесса и его достижений. Этапный контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в

конце сезона). Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годовых приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

К минимальному набору показателей физического развития юных лыжников следует отнести: длину тела, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую и стантовую динамометрию.

В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят: поднимание туловища из положения лежа, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 1000-2000 м, челночный бег 3×10 м.

Текущий контроль и учет осуществляются в течение нескольких месяцев, недель (микроцикла, мезоцикла). Он помогает оценить качество учебно-тренировочного процесса, установить степень решения поставленных на данный промежуток времени задач, а также выявить повседневные изменения в состоянии спортсменов.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Ортостатическая проба – спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд./мин, до 18 уд./мин - удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечнососудистой системы.

Клиностатическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

Оперативный контроль проводится в рамках одного занятия. Они предназначены для получения информации об изменении состояния занимающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Эти сведения нужны педагогу для рационального управления деятельностью занимающихся на уроке. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся являются изменения ЧСС, дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия. Большинство информации, получаемой в процессе текущего и оперативного контроля, фиксируется в личном дневнике педагога.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума. В тренировке высококвалифицированных спортсменов все чаще используются прямые

физиологические и биохимические измерения (потребление кислорода, уровень молочной кислоты в крови, параметры кислотно-щелочного равновесия и т.п.). В тренировке лыжников, начиная с учебно-тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10 с после завершения упражнения. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

2.2.2. Медико-биологический контроль.

Основными задачами медико-биологического контроля являются следующие: определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий лыжными гонками; систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинические анализы крови и мочи. Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям полиатлетом допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом, тренером, педагогом в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы занимающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей юного спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, физическим и функциональным возможностям организма.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от

тестирования к тестированию. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC170.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т. д.). Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач: 1) проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления; 2) проводит хронометраж занятий; 3) изучает физиологическую кривую тренировки; 4) при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования.

Врач и педагог анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Наряду с указанным выше при проведении текущего обследования лыжников дополнительно используются методы, характеризующие дыхательную систему: минутный объем дыхания (МОД); максимальную вентиляцию легких (МВЛ); максимальное потребление кислорода (МПК).

Врачебный контроль предусматривает также: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; спортивную ориентацию и отбор; санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований; контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

2.2.3. Самоконтроль.

Спортсмены 1 разряда, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта обязательно должны вести дневник самоконтроля.

В дневник самоконтроля следует ежедневно записывать выполненный объем и интенсивность тренировочных средств, общую нагрузку в условных баллах каждой проведенной тренировки (утренней, дневной, вечерней) и каждой утренней разминки, чтобы сравнить выполнение и план тренировочных средств за каждую неделю, этап, период, год. Необходимо записывать самочувствие во время и после тренировок, причины болезней, травм.

На планируемом графике нагрузки по общей напряженности годового цикла тренировки нужно отмечать сумму условных баллов нагрузки по общей напряженности и интенсивности за каждую неделю, чтобы получить графики выполненной нагрузки по

общей напряженности и по интенсивности за каждую неделю, этап, период и наглядно видеть, в каких режимах нагрузки проходила тренировка на том или ином этапе годового цикла, где случился недобор нагрузки развивающего режима по общей напряженности. Все это поможет правильнее анализировать прошедшую тренировку за весь год в целом и на отдельных этапах.

В дневник следует записывать и варианты удачной смазки лыж не только своих, но и, по возможности, соперников. Указывать внешние условия, состояние лыжни, время и место проведения соревнования, накапливая тем самым опыт.

2.3. Психологическая подготовка.

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: 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 определенного 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.

Основной задачей психологической подготовки на этапе углубленной тренировки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую педагог ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в занятие отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

2.4. Воспитательная работа.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности

отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы.

Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основной для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме может быть действовать, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;
- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;
- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;
- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно отеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают, в конечном счете, одну и ту же задачу – способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;
- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива; признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;
- поощрение отдельного спортсмена должно быть понятно и поддержано коллективом;
- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);

- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;
- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют, прежде всего, к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие содержания беседы воспитательной задаче;
- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременная беседа), состав и количество участников беседы;
- тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);
- активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно, развивать привычки, которые не имели бы отношения к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод – поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к

нетренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результата выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера – скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

2.5. Восстановительные средства и мероприятия.

Многолетняя подготовка лыжников связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке лыжников, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Педагогические средства. Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

рациональная организация режима дня.

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен

и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 -минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

аутогенная и психорегулирующая тренировка;

средства внушения (внушенный сон-отдых);

гипнотическое внушение;

приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

интересный и разнообразный досуг;

условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления:

рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональное питание.

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров – 25%, углеводов – 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке (таблица).

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

первый завтрак-5%	обед-35%
завтрак	полдник-5%
второй завтрак-25%	вечерняя тренировка
дневная тренировка	ужин-30%

Длительность задержки некоторых пищевых продуктов в желудке

Время, ч
Продукты
1-2

Вода, чай, кофе, какао, молоко, бульон, яйца всмятку, каши (рисовая, гречневая, овсяная), рыба речная отварная

2-3

Кофе и какао с молоком, сливками, яйца вкрутую, яичница, омлет, рыба морская отварная, картофель отварной, телятина отварная, хлеб пшеничный

3-4

Отварная курица, отварная говядина, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, огурцы, картофель жареный, колбаса вареная, окорока

4-5

Жареное мясо, птица, тушеные фасоль, бобы, горох; сельдь

6-7

Шпик, грибы

Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33С, души ниже 20С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование)- не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен превышать к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15С).

Массаж

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:
помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
перед массажем необходим теплый душ, после него – не очень горячая ванна или баня;
руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;
спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
темп проведения приемов массажа – равномерный;
растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
после массажа необходим отдых 1-2 часа.

Фармакологические средства восстановления и витамины

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:
фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита (см. таблицу) используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Компливит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария)

2.6. Инструкторская и судейская практика.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Так учащиеся учебно-тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренера для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах СОГ и начальной подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в УТ группах 3 года обучения должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри ДЮСШ и в районе. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки: построить группу и подать основные команды; составить конспект и провести разминку; выявить и исправить ошибки при выполнении приемов занимающимися; провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением педагога; провести подготовку команды к соревнованиям и руководить ей в процессе соревнования.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен знать:

- обязанности и права участников соревнований;
- общие обязанности судей;
- обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.

Каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

- составить положение о проведении первенства школы по лыжным гонкам;
- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе совместно с педагогом;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

3.1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки.

3.1.1. Принципы спортивной тренировки.

Воспитание, обучение и тренировка представляют собой единый педагогический процесс, который осуществляется на основе целого ряда закономерностей и принципов. В ходе реализации системы многолетней подготовки в лыжных гонках находит отражение общая педагогическая направленность процесса, что проявляется в использовании основных закономерностей дидактики (например, воспитывающий характер обучения и др.) и других дидактических принципов (сознательности и активности, систематичности и последовательности и др.).

Вместе с тем, реализуя спортивную направленность процесса, тренеры опираются на основные закономерности и принципы предмета "Теория и методика физического воспитания" в целом и его отдельных разделов, в частности спортивной подготовки как специализированной системы (например, цикличность и волнообразность тренировочного процесса и др.). Комплексная реализация всех этих закономерностей и принципов, а также других смежных дисциплин физиологии и психологии спортивной деятельности во многом способствует достижению главной цели занятий - наивысших результатов в лыжных гонках. В системе многолетней подготовки лыжника-гонщика основными являются следующие закономерности и принципы: всесторонность, систематичность и

последовательность, постепенность, сознательность и активность, наглядность, повторность и непрерывность, цикличность, волнообразность, специализация, единство общей и специальной подготовки, индивидуализация.

Принцип всесторонности выражает основные требования, предъявляемые в процессе многолетней подготовки к формированию личности спортсмена. Единство методов и средств обучения, воспитания и тренировки обеспечивает разностороннее развитие спортсмена, вооружение его знаниями, умениями и навыками, необходимыми в спорте, в общественнополезной трудовой и общественной деятельности, службе в рядах Вооруженных Сил. Реализация принципа всесторонности предполагает воспитание высоких морально-волевых качеств, повышение культурного уровня, а также достижение физического совершенства путем развития основных физических качеств, совершенствования различных систем организма и повышения уровня общей работоспособности. Обеспечить всестороннее развитие личности, достигнуть физического совершенства возможно только при систематической и целенаправленной подготовке в течение ряда лет, начиная с детского возраста. Особое значение приобретает этот принцип в работе с детьми, подростками и юношами. Вся работа тренера по воспитанию юных спортсменов должна осуществляться в тесном контакте с родителями и школой. Всестороннее физическое развитие и высокий уровень здоровья обеспечиваются широким кругом средств и методов, применяемых в процессе учебной, внеклассной и спортивной работы с юными лыжниками. Все это является основой для дальнейшей спортивной подготовки и достижения главной цели при занятиях лыжным спортом - высоких результатов в соответствии с возрастными особенностями развивающегося организма юных лыжников. На базе всестороннего физического развития осуществляется специальная подготовка по лыжным гонкам. В процессе многолетней работы для достижения физического совершенства и высокого уровня развития специальных качеств, необходимых лыжнику-гонщику, очень важно обеспечить правильный выбор средств всесторонней физической и специальной подготовки и их наиболее целесообразное соотношение как на отдельных этапах (годовых циклах), так и в течение всего времени занятий лыжным спортом. Вместе с тем всесторонняя физическая подготовка должна быть тесно связана с основным упражнением - передвижением на лыжах. Это достигается рациональным планированием средств (подводящих, общеразвивающих и имитационных упражнений) и методов подготовки в зимнее время. Бессистемное применение широкого круга упражнений в большом объеме (в том числе и в юношеском возрасте), несомненно, даст хороший оздоровительный эффект, но не обеспечит оптимальный ежегодный прирост спортивных результатов и не позволит достигнуть высоких (в соответствии со спортивными способностями каждого лыжника) результатов в возрастной период наивысших достижений.

Принцип систематичности и последовательности в изучении новых способов передвижения на лыжах оказывает большое влияние на эффективность процесса обучения в целом. Реализация этого принципа позволяет создать систему подводящих и специальноподготовительных упражнений при изучении отдельных способов передвижения на лыжах. Вместе с тем он определяет и последовательность изучения всех способов передвижения в лыжных гонках, а также использование методов обучения. Систематичность в обучении играет важную роль в учебной и тренировочной работе в школе и ДЮСШ. При решении задач обучения с учетом принципа систематичности и последовательности большое значение имеет положительный перенос навыков с одного упражнения на другое. Юные лыжники должны овладевать умениями и навыками в строго определенном порядке с тем, чтобы ранее изученные упражнения и способы передвижения в целом способствовали овладению новыми движениями (ходами, поворотами и др.). Реализация этого принципа важна не только в процессе учебной работы в школе, но и при выполнении домашних заданий и на самостоятельных занятиях, а также при изучении теоретического материала.

Принцип постепенности играет важную роль, прежде всего при планировании тренировочных нагрузок в процессе всей многолетней подготовки в лыжных гонках, но особенно необходимо его соблюдать в работе с детьми-подростками и юношами. С первых шагов постепенность повышения тренировочных нагрузок в лыжных гонках должна обеспечить непрерывный рост достижений с тем, чтобы юные лыжники, приступившие к занятиям спортом с 11-12 лет, начали показывать свои высшие результаты, начиная с 23-летнего возраста. Принцип постепенности предусматривает плавное повышение тренировочных нагрузок во всех циклах подготовки (в недельном, месячном, годичном), а также на всех этапах многолетнего процесса подведения лыжника к наивысшим результатам. С этой целью осуществляется систематический (педагогический и врачебный) контроль за соответствием применяемых нагрузок и сил и возможностей лыжников на каждом конкретном этапе тренировки и даже в отдельно взятом занятии. Вместе с тем постепенность увеличения нагрузок не может стать самоцелью в планировании подготовки. Только обоснованно высокий прирост объема и интенсивности нагрузок, особенно в подготовке взрослых и высококвалифицированных лыжников, позволит достичь наивысших результатов. С возрастом и ростом общей и специальной подготовленности увеличивается и потолок допустимых тренировочных нагрузок, но на любом этапе подготовки максимальные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма на данной ступени подготовленности с учетом возраста лыжника-гонщика. При планировании нагрузок у высококвалифицированных лыжников допустимо ступенчатое и скачкообразное повышение объема и особенно интенсивности. Основой этого является предварительная и постепенная подготовка к большим тренировочным воздействиям в предыдущие годы.

Принцип сознательности и активности имеет самое широкое применение при занятиях лыжным спортом и лыжной подготовкой. Сознательное отношение к обучению способам передвижения на лыжах на тренировке предполагает понимание занимающимися целей, задач и значения учебно-тренировочного процесса, смысла теоретических знаний и их практического использования, отчетливого понимания основ техники в целом и элементов движений в отдельных способах передвижения. Все это значительно повышает активность учащихся и способствует повышению эффективности учебно-тренировочного процесса. Проявляя активность на занятиях, дети добиваются не только лучшего освоения техники, но и в значительной степени повышают физическую подготовленность, что способствует достижению высоких спортивных результатов. В свою очередь, активность на тренировках приводит к желанию продолжить занятия и самостоятельно (или по заданию преподавателя). Привитие навыков самостоятельной работы имеет большое значение для достижения высоких результатов в лыжных гонках и в то же время будет способствовать укреплению здоровья у учащихся, еще не проявивших интерес к занятиям спортом и к участию в соревнованиях. Реализация данного принципа играет важную роль и в выполнении домашних заданий как в зимнее время (по лыжной подготовке), так и в период летних каникул.

Принцип наглядности в практике работы по лыжному спорту и лыжной подготовке чаще всего используется при организации обучения передвижению на лыжах. Непосредственно во время работы на учебном кругу использовать другие средства наглядного обучения, кроме показа, затруднено из-за специфики занятий на лыжах. Поэтому показ элементов движений или хода в целом является, по существу, единственным способом создания зрительного представления об изучаемом способе передвижения непосредственно в момент обучения. Несомненно, для изучения основ техники и получения знаний по этому разделу большое значение имеет показ фотографий отдельных фаз кинограммы хода в целом или кинокольцовок. Однако показ упражнения (хода) непосредственно в момент освоения движений дает больший эффект. Реализация принципа наглядности очень важна на всех этапах обучения, но особенно это необходимо в младшем школьном возрасте в силу особенностей детского организма. Кроме обучения принцип наглядности играет

важную роль в воспитании морально-волевых качеств. Личный пример тренера - лучший способ наглядного воздействия на учащихся. Не меньшее значение это имеет и при развитии физических качеств и выполнении больших тренировочных нагрузок. Результаты сильнейших спортсменов в этом направлении могут служить примером для подражания и для менее квалифицированных лыжников (при безусловном соблюдении принципа постепенности в увеличении тренировочных нагрузок). Поэтому недопустимо слепое подражание, точное копирование тренировочных планов и особенно объемов нагрузок сильнейших лыжников-гонщиков без учета возраста, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей спортсменов. Это необходимо учитывать в первую очередь при работе с юными лыжниками, так как перегрузки могут привести не только к замедлению роста результатов или их снижению, но и к отклонениям в состоянии здоровья.

Принцип повторности и непрерывности играет важную роль в достижении высокой эффективности процессов обучения и тренировок. При обучении различным способам передвижения на лыжах в начале формируются умения. При повторении изучаемых движений умения постепенно переходят в навыки. В дальнейшем продолжается совершенствование изучаемых способов передвижения на лыжах. Все это происходит в процессе многократных повторений как отдельных элементов, так и способов в целом. Подобное происходит и при развитии физических качеств. В процессе их развития в центральной нервной системе, в мышцах, тканях, органах и системах организма происходят изменения, которые возникают и углубляются при многократном повторении как отдельных упражнений, так и целого цикла тренировочных занятий. Однако упрочение навыков и повышение уровня развития физических качеств зависят не только от количества повторений отдельных занятий, но и от интервалов отдыха между ними. Чрезмерно длительные перерывы не позволяют закрепить и углубить те сдвиги, которые происходят в организме при повторном выполнении упражнений или тренировочных нагрузок. Для прочного закрепления возникающих сдвигов необходимо осуществить непрерывность подготовки лыжника-гонщика, которая обеспечивается определенной взаимосвязью между занятиями или отдельными нагрузками. Возникновение таких взаимосвязей зависит от точности планирования интервалов отдыха между занятиями. Отдых следует рассматривать как важную составную часть тренировочного процесса. В процессе отдыха происходит восстановление организма после тренировочных нагрузок. Оно базируется на общеизвестном положении физиологии о фазовом характере изменений работоспособности после выполнения тренировочных нагрузок. Нагрузка вызывает утомление организма (первая фаза), которое сменяется восстановлением (вторая фаза), а затем и сверхвосстановлением (третья фаза). Продолжительность каждой фазы в значительной степени зависит от целого ряда факторов - объема, интенсивности и направленности выполненной нагрузки, возраста и уровня тренированности, условий отдыха и индивидуальных особенностей организма. Интервалы отдыха связаны с продолжительностью указанных фаз. Для обеспечения непрерывности тренировочного процесса необходимо планировать каждую последующую нагрузку в основном на фазу сверхвосстановления после отдельного тренировочного занятия. Более длительный интервал отдыха не обеспечивает достаточно высокого темпа прироста результатов, а чрезмерное удлинение отдыха может просто стабилизировать работоспособность. В отдельных случаях квалифицированные лыжники проводят несколько занятий на фоне некоторого недовосстановления с последующим большим интервалом отдыха (для обеспечения восстановления). В практике работы по лыжному спорту продолжительность интервалов отдыха обычно устанавливается на основании данных педагогического и врачебного (научного) контроля за состоянием лыжника после отдельных занятий или тренировочных циклов. Кроме этого, учитывается самочувствие лыжников. При определении продолжительности интервалов отдыха можно исходить из практического

опыта и знаний тренера и самого спортсмена. Вместе с тем необходимо оценивать влияние внешних условий, а также условий труда, учебы, быта и т.д.

Непрерывность многолетнего процесса обеспечивается систематической тренировкой в течение ряда лет (на протяжении всего периода активных занятий лыжным спортом).

Принцип цикличности спортивной подготовки - один из основных, реализация которого в процессе многолетней тренировки обеспечивает рост результатов в лыжных гонках. Под цикличностью следует понимать относительно законченный кругооборот одного или нескольких занятий, этапов и периодов подготовки за определенные промежутки времени. Циклы различаются в первую очередь по продолжительности: малые (микроциклы) - в пределах одной недели; средние (мезоциклы) - от трех недель до трех месяцев; большие (макроциклы) - от года до двух лет. Кроме того, циклы определяются по структуре (соотношение дней, отведенных на нагрузку и отдых), по направленности (содержание нагрузки и ее влияние на организм).

Среди микроциклов в лыжных гонках наибольшее распространение получили 7-дневные, которые хорошо согласуются с календарной неделей и с общим режимом учебы школьников. В соревновательном периоде возможна другая продолжительность, связанная с конкретными условиями календаря соревнований. По направленности различаются следующие микроциклы: втягивающие, ударные, подводящие, восстанавливающие, соревновательные.

Втягивающие микроциклы направлены на подведение организма лыжников к последующей повышенной тренировочной нагрузке и характеризуются невысокой суммарной нагрузкой. Они широко распространены в работе с юными лыжниками и чаще применяются на весенне-летнем этапе подготовительного периода. Как правило, мезоциклы начинаются с втягивающих микроциклов.

Ударные микроциклы характеризуются высокими нагрузками. Их главная задача - стимулировать адаптационные процессы в организме. Они широко применяются в тренировке квалифицированных лыжников-гонщиков на втором этапе подготовительного периода (осеннего) и в соревновательном периоде.

Подводящие микроциклы отличаются разнообразной направленностью. Они направлены на подведение организма к большим (ударным) нагрузкам, к соревнованиям и др. Данные микроциклы планируются как в тренировке юных лыжников, так и в подготовке сильнейших лыжников и позволяют в какой-то мере реализовать принцип постепенности.

Восстанавливающие микроциклы планируются после напряженных соревнований или после ударных микроциклов. Главная их задача - обеспечить восстановление и адаптацию лыжников к нагрузкам. Они характеризуются невысоким объемом и интенсивностью.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с календарным планом и программой соревнований (при многодневных стартах в лыжных гонках на различные дистанции) и направлены на создание оптимальных условий для достижения высоких результатов.

Мезоциклы строятся на основе сочетания различных микроциклов и главная задача их реализации обеспечить подготовку лыжников по этапам.

Втягивающий мезоцикл обеспечивает постепенное подведение лыжников к эффективному выполнению специфической тренировочной нагрузки - скоростно-силовой, на выносливость и т.д. Это обеспечивает высокую эффективность последующей работы.

Базовый мезоцикл обеспечивает повышение, функциональных возможностей, развитие физических качеств за счет большей по объему и интенсивности работы. Вместе с тем в этом цикле проводится большая работа по совершенствованию тактики и передвижения на лыжах (в основном периоде) и воспитанию волевых качеств (психологическая подготовка).

Контрольно-подготовительные мезоциклы закрепляют возможности лыжников в подготовке к соревнованиям. Занятия проходят в условиях, максимально приближенных к соревновательным на трассах будущих стартов.

Предсоревновательные мезоциклы направлены на устранение мелких недостатков в физической, технической и тактической подготовленности лыжников-гонщиков. Главная задача цикла - подведение лыжников к основным соревнованиям сезона.

Соревновательный мезоцикл (их количество и структура) определяется календарным планом соревнований, квалификацией и уровнем подготовленности лыжников и охватывает, как правило, период в 1-2 месяца (сроки ответственных соревнований).

Сочетание микроциклов в различных мезоциклах во многом определяется этапом многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков и взрослых спортсменов с учетом индивидуальных особенностей. Одной из характерных черт отдельных мезоциклов, особенно у квалифицированных лыжников-гонщиков, является включение в них микроциклов с резко меняющейся направленностью, что не скажешь о построении мезоциклов у юношей.

Программа многолетней подготовки по циклам способствует улучшению процесса управления всей системой спортивной тренировки. Она облегчает планирование нагрузок и отдыха, контроль за тренировочным процессом, позволяет успешно сочетать повышенные и максимальные нагрузки с относительным снижением объема и интенсивности в различных циклах подготовки. Это обеспечивает оптимальный прирост спортивных результатов и в то же время позволяет избежать перегрузки лыжников, особенно в юношеском возрасте.

Принцип волнообразного изменения тренировочных нагрузок тесно связан с цикличностью занятий, этапов и т.д. Волнообразное изменение нагрузок происходит в рамках определенных (по продолжительности и структуре) циклов. Вместе с тем наблюдается определенная связь между волнообразным изменением нагрузки и другими параметрами цикличности. В лыжных гонках в процессе подготовки различают малые, средние и большие волны нагрузок. Их различные сочетания обеспечивают постепенное и в то же время быстрое снижение или увеличение нагрузки в различных циклах подготовки лыжника. Волнообразное изменение нагрузки происходит во всех ее компонентах как в объеме, так и в интенсивности. Между объемом и интенсивностью могут наблюдаться прямая и обратная (чаще) зависимости.

Для достижения планируемого тренировочного эффекта необходимо правильно сочетать не только длину различных волн в циклах тренировочного процесса, но и их характер (по объему и интенсивности). Как правило "гребни" волн объема и интенсивности не совпадают. В средних и больших циклах повышение (волна) объема обычно предшествует повышению интенсивности. С последующим повышением интенсивности объем стабилизируется или снижается. Например, в подготовительном периоде годового цикла тренировки лыжника-гонщика наблюдается общая тенденция к увеличению объема, пик объема нагрузки обычно приходится на декабрь (это зависит от целого ряда факторов). В соревновательном периоде (начиная с января) общий объем несколько снижается, но увеличивается интенсивность нагрузки (в том числе и за счет соревнований). Подобные изменения происходят и в средних циклах подготовки. В малых (недельных) циклах происходит наоборот: волна интенсивности предшествует повышению объема. В начале недели лыжники обычно планируют более интенсивные нагрузки с меньшим объемом (например, на развитие скоростно-силовых качеств), а в конце объем нагрузки на отдельном занятии повышается при снижении интенсивности. Это происходит при развитии скоростной (специальной) выносливости, а затем и при развитии общей выносливости. В период подведения лыжника-гонщика к основным соревнованиям и особенно в неделю, предшествующую им, как правило, происходит изменение характера волн по объему и интенсивности.

Принцип специализации является основой для достижения высоких результатов в лыжных гонках. Специализация осуществляется на базе общего физического развития в течение всей многолетней подготовки. В лыжных гонках специализированная подготовка обычно начинается с 15-16-летнего возраста. До этого возраста осуществляется предварительная, а затем всесторонняя спортивная подготовка. Слишком ранняя специализация, как правило, не приводит к высоким результатам в лыжных гонках. Специализация предполагает целенаправленное воздействие на организм спортсмена с целью получения необходимых сдвигов и приспособительных реакций в органах и системах (применительно к особенностям лыжных гонок). Это достигается путем специального подбора средств и методов тренировки.

Принцип единства общей и специальной подготовки в лыжных гонках находит свое отражение в процессе тренировки от новичка до высококвалифицированного спортсмена. Достижение высоких результатов в течение ряда лет возможно при узкой специализированной подготовке, но в то же время специализация строится на базе всестороннего физического развития. Лыжные гонки требуют специфической подготовки, однако предельный уровень развития специальных качеств возможен только при условии общего повышения функциональных возможностей организма. В практике работы по лыжным гонкам порой наблюдается чрезмерное сокращение объемов общей подготовки. Это недопустимо на всех этапах подготовки, особенно в юношеском возрасте. Не приносит успеха в лыжных гонках и противоположная тенденция к значительному (в ущерб специальной подготовке) расширению объема общей физической подготовки. Оптимальное соотношение между объемом средств ОФП и СФП должно поддерживаться на всех этапах многолетней подготовки. Однако оно не остается постоянным, а изменяется как в годичном цикле, так и в ходе многолетней подготовки. Для того и другого периода характерно постепенное сокращение общей подготовки и увеличение специальной подготовки. В юношеском возрасте это соотношение зависит от уровня подготовленности и развития тех или иных физических качеств.

Принцип индивидуализации должен быть реализован на всех этапах многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Недооценка этого принципа даже в тренировке юношей не позволит полностью раскрыть спортивные способности и достичь наивысших результатов, потенциально доступных каждому из них. В лыжных гонках, как ни в одном из видов спорта, достаточно успешно выступают спортсмены с весьма разнообразными анатомо-физиологическими данными. Тип нервной деятельности, сила отдельных групп мышц, рост, вес, длина конечностей и другие индивидуальные данные весьма существенно влияют на эффективность техники передвижения на лыжах, а также на динамику развития подготовленности. При построении многолетней подготовки в лыжных гонках нельзя не учитывать влияния всех этих факторов. Предварительное изучение индивидуальных особенностей спортсмена путем проведения контрольных испытаний с помощью комплекса упражнений, педагогические наблюдения и данные врачебного обследования позволяют осуществить планирование подготовки каждого лыжника с учетом его слабых и сильных сторон, предусмотреть исправление выявленных недостатков как в технике, так и в физической подготовленности и т.д. На каждый период и этап подготовки в зависимости от выявленных данных устанавливаются конкретные задачи для каждого гонщика и сроки их решения, одновременно подбираются соответствующие средства и методы подготовки. Особое внимание необходимо обратить на подбор средств (упражнений), начиная с первых лет занятий лыжным спортом. Бессистемное применение упражнений на развитие физических качеств в юном возрасте может оказаться серьезным тормозом в достижении высоких результатов уже в зрелом возрасте.

Все принципы подготовки в спорте тесно связаны между собой и взаимообусловлены. Ни один из принципов не может быть реализован изолированно. Постепенность немислима без систематичности и последовательности в обучении и тренировке, такая же

взаимосвязь существует между непрерывностью и повторностью. Неразрывно связаны цикличность и волнообразность тренировочной нагрузки, и в то же время нельзя рассматривать в отрыве друг от друга всесторонность развития и постепенность. Все эти принципы в практике работы по лыжным гонкам преломляются через принцип индивидуализации. Кроме перечисленных принципов в подготовке лыжника-гонщика учитываются и реализуются и другие закономерности, принципы или положения смежных дисциплин (физиологии, гигиены, психологии, педагогики, а также возрастные разделы этих дисциплин). С развитием лыжного спорта происходит непрерывное совершенствование процессов обучения, воспитания и тренировки, открываются и используются новые положения, требования и закономерности. В свою очередь, все это способствует дальнейшему и постоянно ускоряющемуся прогрессу лыжного спорта, росту результатов и увеличению массовости.

3.1.2. Методы спортивной тренировки.

В процессе системы многолетней подготовки в лыжном спорте применяются разнообразные методы обучения, воспитания и тренировки. При обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах применяются наглядные, словесные и практические методы (метод упражнения) в разнообразных их вариантах и сочетаниях. При воспитании моральных и волевых качеств используется широкий круг методов - убеждения, разъяснения, поощрения, наказания, примеры (наглядные методы) и др. В процессе тренировки в избранном виде лыжного спорта при развитии физических качеств и повышении уровня функциональной подготовленности широко используются различные методы, основой которых является сочетание нагрузки и отдыха. Разнообразные варианты сочетания нагрузки и отдыха во многом определяют характер воздействия данного метода на организм лыжников. Обязательной составной частью любого метода тренировки являются интервалы отдыха. Продолжительность и характер отдыха во многом определяют направленность нагрузки и желаемый срочный тренировочный эффект каждого занятия.

При длительном и непрерывном равномерном беге или передвижении на лыжах с умеренной интенсивностью направленность воздействия нагрузки на организм лыжника ни у кого не вызывает сомнения. Ясно, что в данном случае речь идет о развитии выносливости. Но при наличии интервалов отдыха между отдельными отрезками дистанции, проходимых с различной интенсивностью, порой очень трудно бывает оценить срочный тренировочный эффект. Поэтому необходимо учитывать все компоненты, определяющие характер воздействия того или иного метода на организм лыжника.

В циклических видах спорта (к ним относятся и лыжные гонки) выделяют пять таких компонентов:

Продолжительность выполнения упражнения (длина преодолеваемых отрезков). Понятие "продолжительность" в данном случае не следует смешивать с "объемом" нагрузки. Объем - это количественная характеристика выполняемой лыжником тренировочной нагрузки. Объем можно оценить общим временем работы, суммой пройденных километров (в беге, на лыжероллерах, на лыжах), суммарным количеством повторений: упражнений за одно или несколько занятий, за этап, период или годичный цикл. Продолжительность упражнений в лыжных гонках чаще всего определяется длиной проходимого отрезка дистанции, а иногда и временем, затраченным на его пробегание (на выполнение упражнений). Длина преодолеваемого на лыжах отрезка во многом определяет влияние нагрузки на организм и эффективность воздействия на развитие того или иного физического качества. В практике работы по лыжным гонкам обычно выделяют: короткие отрезки (применяемые для развития быстроты); средние (используются чаще для развития специальной выносливости) и длинные отрезки (длительное выполнение упражнений для развития выносливости). Однако эти понятия (короткие - средние - длинные) в лыжных гонках довольно относительны, так как изменение условий скольжения и рельефа

местности порой резко меняет характер воздействия на организм. В связи с этим продолжительность упражнений при заметном изменении условий скольжения лучше учитывать по времени работы, а при хорошем скольжении ("стандартных" условиях) часто ориентируются на длину отрезков. Кроме этого, длина отрезков зависит от возраста и подготовленности занимающихся. Выбор длины отрезков зависит от поставленных задач и планируемой интенсивности передвижения.

Интенсивность выполнения упражнений во многом определяет направленность нагрузки и сдвиги, происходящие в организме лыжника, характер энергетического обеспечения работы. Интенсивность - это количество работы, выполненной в единицу времени. Однако приведенное определение дает только общее представление об интенсивности. В циклических видах спорта за критерий интенсивности чаще всего принимают скорость (в м/с) бега спортсмена, частично этот показатель может быть использован и в лыжных гонках. Вместе с тем на скорость передвижения на лыжах помимо мышечных усилий и уровня владения техникой весьма значительно влияют внешние условия - рельеф местности и состояние снега и лыжни, условия скольжения и сцепления лыж и др. В связи с этим в лыжных гонках (в подготовительном периоде и на снегу) целесообразно использовать другие показатели, определяющие интенсивность выполнения упражнений. Наиболее объективным показателем интенсивности работы в лыжных гонках может быть частота сердечных сокращений. Непосредственно при передвижении на лыжах условно можно выделить следующие уровни интенсивности, которые в первую очередь определяются по частоте сердечных сокращений:

- а) слабая частота пульса до 120 уд./мин, дыхание слегка возбуждено. Передвижение с такой интенсивностью принято называть восстанавливающим режимом;
- б) средняя частота пульса 120-150 уд./мин, дыхание заметно возбуждено. Передвижение с такой интенсивностью иногда называют поддерживающим режимом. Лыжник может увеличить интенсивность на протяжении всего времени выполняемой нагрузки;
- в) сильная частота пульса 160-175 уд./мин, дыхание сильно возбуждено, это так называемый развивающий режим. Лыжник может увеличить интенсивность только в течение короткого времени;
- г) околопредельная частота пульса 175-180 уд./мин, дыхание напряжено почти до предела, такое передвижение принято называть высокоинтенсивным режимом. Лыжник в состоянии увеличить интенсивность только в течение очень короткого отрезка;
- д) предельная частота пульса около 200 уд./мин, и более, дыхание предельно возбуждено, режим предельный. Лыжник в состоянии передвигаться с такой интенсивностью (не снижая ее) только в течение короткого времени.

Уровни интенсивности отражают процессы, проходящие в организме. Так, в зоне пульса 120-150 уд./мин работа протекает при аэробном обеспечении работы, при пульсе 160-175 уд./мин (развивающий режим) смешанное обеспечение работы, а при 175-185 уд./мин. смешанное обеспечение работы с большей частью включения анаэробных процессов. Все это необходимо учитывать, планируя интенсивность передвижения на лыжах.

В процессе занятий увеличение или уменьшение интенсивности может быть выполнено двумя способами: первый - путем изменения скорости передвижения и усилий; второй - за счет изменения плотности занятия (изменение интервалов отдыха в ту или другую сторону, изменение количества упражнений, включаемых в занятие). Этими способами с некоторой условностью можно оценить интенсивность выполнения не только отдельного упражнения, но и в какой-то мере всего тренировочного занятия. Таким образом, между продолжительностью и интенсивностью существует тесная взаимосвязь, что нельзя не учитывать при планировании компонентов нагрузки. Это особенно важно в подготовке юных лыжников-гонщиков, так как значительное увеличение обоих компонентов сразу или одного из них может привести к переутомлению и даже к более значительным перегрузкам, что опасно в период развития организма подростков, юношей и девушек.

Длительность интервалов отдыха между пробегаемыми отрезками (нагрузками, упражнениями) имеет очень большое значение и во многом определяет величину и характер сдвигов, происходящих в организме лыжников под влиянием тренировочных нагрузок. От этого компонента зависит (что очень важно) и направленность нагрузки. Изменяя интервал отдыха, можно в значительной мере варьировать направленность нагрузки и добиваться желаемых (запланированных) сдвигов в организме лыжников (при одних и тех же показателях продолжительности работы и ее интенсивности). Отклонение интервала отдыха от запланированного может привести к тому, что срочный тренировочный эффект (желаемый) не достигается, а направленность нагрузки оказывается совсем иной.

При определении интервалов отдыха между отдельными повторениями необходимо учитывать длину отрезков и интенсивность их прохождения, а также возраст и подготовленность лыжников. Необходимо учитывать и то, что восстановление различных показателей (пульса, дыхания, кровяного давления и др.) после нагрузки происходит неодновременно и скорость восстановления также меняется (вначале, сразу после нагрузки восстановления идет быстрее, а затем замедляется). В определенной мере при установлении длительности отдыха тренеры ориентируются (помимо других показателей) и на самочувствие лыжников, их готовность к каждому следующему пробеганию отрезков дистанции. В основном повторное выполнение упражнений планируется при большем или меньшем частичном восстановлении после предыдущей работы, но это во многом зависит от задач, отдельно взятого тренировочного занятия.

Характер отдыха (пассивный или активный) между отдельными повторениями оказывает заметное влияние на направленность воздействия нагрузки на организм лыжника и величину сдвигов. При этом необходимо учитывать величину пробегаемых отрезков и интенсивность передвижения. В летнее время в соответствии с задачами тренировки можно планировать и пассивный отдых (хотя, строго говоря, чисто пассивного отдыха при тренировке в любое время года практически не бывает). Зимой же, при низких температурах, а порой и ветре, пассивный отдых без теплого помещения недопустим. Поэтому интервал отдыха в зимнее время всегда заполняется различным по интенсивности передвижением на лыжах по трассе или по отдельным кругам. Интенсивность эта может изменяться от самой слабой до умеренной.

Количество повторений отрезков или упражнений во многом влияет на сдвиги, происходящие в организме при тренировке, и на его ответные реакции. Вместе с тем от количества повторений зависит и суммарный эффект в целом от тренировочного занятия. В процессе тренировки на отрезках при средней интенсивности большее количество повторений позволяет поддерживать высокий уровень ответных реакций (сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Однако при многократном повторении дальнейшее повышение интенсивности может быстро привести к значительной кислородной недостаточности и отказу от работы с такой интенсивностью.

Все перечисленные компоненты нагрузки тесно связаны между собой и порой изменение хотя бы одного из них приводит к значительному изменению направленности нагрузки и ее величины. Тренер, планируя нагрузку, может варьировать практически все пять компонентов, что значительно расширяет возможности воздействия на уровень развития отдельных физических качеств и на спортивную работоспособность лыжников-гонщиков.

На основе изменения всех пяти компонентов нагрузки в лыжном спорте можно определить следующие основные методы тренировки, применяемые в процессе многолетней подготовки для развития физических качеств, воспитания морально-волевых качеств и психологической подготовки:

Равномерный метод характеризуется длительным и непрерывным выполнением тренировочной нагрузки в циклических упражнениях (в беге, в передвижении на лыжероллерах, лыжах и т.п.) без изменения заданной интенсивности от начала до окончания работы. Учитывая особенности передвижения на лыжах по пересеченной

местности, когда при преодолении подъемов интенсивность работы, как правило, увеличивается, а при спусках падает практически до нуля, термин "равномерный" весьма относителен. В указанных условиях поддержать заданную интенсивность бывает не только трудно, но порой и просто невозможно. В этом случае понятие "равномерный" несколько условно - оно характеризует только общую направленность работы. Лыжники при таком задании стараются передвигаться по возможности с одинаковой интенсивностью. При равномерном методе лыжники могут передвигаться с различной (заранее запланированной), но постоянной интенсивностью - слабой, средней, а порой и сильной (главное - сохранить ее в течение всего передвижения). Это дает возможность использовать равномерный метод для решения различных задач, но чаще всего он применяется для развития общей выносливости. Вместе с тем его используют при передвижении по слабопересеченной местности и равнине (где легче сохранить "равномерность" нагрузки). В переходном и подготовительном периодах его применяют в начале для постепенного повышения работоспособности. С этой целью можно использовать разнообразные средства циклического характера: бег, передвижение на лыжероллерах, плавание, гребля, езда на велосипеде и т.д. На снегу равномерный метод широко применяется при изучении и начальном совершенствовании техники способов передвижения на лыжах, при восстановлении двигательных навыков, частично утраченных в бесснежное время года, а также для постепенного "втягивания" в работу в специфических условиях на первом снегу (т.е. для повышения общей работоспособности). В тренировке новичков равномерный метод используется значительно чаще, чем в подготовке квалифицированных лыжников. Но порой даже сильнейшие лыжники используют равномерный метод как средство активного отдыха между интенсивными и объемными нагрузками в отдельные тренировочные дни, а также после напряженных соревнований. Равномерный метод можно использовать и для развития специальной выносливости, в этом случае повышается интенсивность, но сокращается продолжительность работы.

Переменный метод заключается в постепенном изменении интенсивности при прохождении заданной дистанции на лыжах в течение какого-либо времени. Отличительной чертой этого метода является плавное изменение интенсивности - от средней и порой до околопредельной, а также отсутствие жестких ограничений времени изменения интенсивности. Планируя применение переменного метода, тренер дает лыжнику задание, указывая лишь общий километраж (время) тренировки, а также количество ускорений и их длину для прохождения с повышенной (заданной) интенсивностью. Начало каждого ускорения, а также их распределение по ходу дистанции лыжник определяет из собственного самочувствия, а также рельефа местности (как правило, ускорения выполняются в подъемы). С ростом тренированности интенсивность ускорений и всей нагрузки в целом постепенно увеличивается, но практически не бывает предельной. Вместе с тем, исходя из задач подготовки, тренер может дать точное задание по количеству отрезков, их интенсивности и распределения по ходу дистанции. Учитывается и определенный рельеф тренировочного круга дистанции. Например, на стандартном 3-километровом тренировочном круге планируется прохождение всех подъемов (любой длины и крутизны, какие включены в данный круг) с сильной интенсивностью. Спуски являются в данном случае интервалами отдыха, а участки равнины проходят со средней интенсивностью. При оценке нагрузки учитывается общий километраж, пройденный за занятие, количество ускорений в подъемы и километраж (сумма), пройденный в ускорениях. Переменный метод позволяет исключительно широко варьировать величину и характер нагрузки в зависимости от возраста, задач подготовки, уровня тренированности лыжников-гонщиков и др. В зависимости от интенсивности и других компонентов переменный метод может быть направлен на развитие специальной или общей выносливости. В определенной мере при соответствующих изменениях в

компонентах он может способствовать и развитию быстроты, но это не главное его назначение (быстрота лучше развивается повторным методом).

Повторный метод заключается в многократном прохождении заданных отрезков с установленной интенсивностью. Все эти параметры заранее планируются тренером. Однако интервал отдыха между повторениями жестко не регламентируется, иногда его продолжительность определяется самочувствием спортсмена. В любом случае он должен быть достаточен для восстановления с тем, чтобы лыжник мог повторить каждый следующий отрезок с заданной интенсивностью. Интенсивность прохождения планируется из поставленных задач. Повторный метод (на коротких отрезках) применяется в основном для развития быстроты (скорости).

В этом случае интенсивность прохождения бывает предельной.

Однако повторный метод можно спланировать так, чтобы он способствовал развитию специальной выносливости, - в этом случае длина отрезков увеличивается, а интенсивность снижается до сильной. Этот метод для развития указанных качеств получил широкое распространение практически на любом этапе тренировки в годичном цикле и в многолетней подготовке. Количество повторений в одном занятии зависят от поставленных задач, а также от возраста и подготовленности лыжников и т.п., а длина отрезков и интервалы отдыха остаются, как правило, постоянными. При подготовке к определенным дистанциям (при развитии специальной выносливости) общая сумма отрезков, проходимых в одно занятие, может составлять две трети для гонок на 10 и 15 км и около половины дистанции на 3 км.

При развитии скорости повторение отрезков обычно продолжается до тех пор, пока спортсмен в состоянии поддерживать максимальную скорость. В том случае, если скорость быстро снижается (после нескольких повторений), что обычно бывает у новичков и лыжников низших разрядов, с целью достижения необходимого (достаточно большого) объема тренировочной нагрузки целесообразно использовать серийное повторение отрезков. В этом варианте после нескольких повторений интервал отдыха заметно удлиняется. Затем вновь выполняется серия прохождений с установленным (обычным) интервалом отдыха. Таким образом, можно выполнить несколько серий. В зимних условиях отдых между повторениями проводится в виде медленного передвижения, лучше в месте, закрытом от ветра. Это позволяет, с одной стороны, предоставить спортсмену отдых, а с другой стороны, медленное передвижение поддерживает возбудимость центральной нервной системы. Лыжник в этом случае может начать новое пробегание отрезка сразу с полной скоростью. При развитии специальной выносливости отдых обычно сокращается, и порой лыжники повторяют каждый следующий отрезок на фоне некоторого недовосстановления, что, естественно, не только повышает нагрузку, но и дает больший эффект для развития этого качества. Прежде чем приступить к развитию специальной выносливости повторным методом, целесообразно провести несколько тренировок на развитие качества переменным методом. Однако все это должно базироваться на предварительном развитии общей выносливости равномерным и переменным методами.

Интервальный метод характеризуется многократным прохождением отрезков дистанции со строго установленными интервалами отдыха. При тренировке интервальным методом лыжник передвигается непрерывно по лыжне (кругу), чередуя участки со сниженной и повышенной интенсивностью. Интенсивность (повышенная) контролируется по частоте сердечных сокращений. В каждом занятии она бывает, постоянна, но от тренировки к тренировке она может изменяться от сильной до околоредельной. Длина отрезков, проходимых с повышенной интенсивностью, зависит от задач, поставленных на данное занятие, возраста и подготовленности лыжников. Однако чаще всего применяются укороченные (или средней длины) отрезки. Точная регламентация продолжительности отдыха (снижение интенсивности) в различных тренировках позволяет тренеру изменять направленность нагрузки и величину воздействия. Интервальный метод применяется для

развития специальной выносливости. Он чаще всего используется в тренировке квалифицированных лыжников и только после того, как будет достигнут определенный уровень развития общей и специальной выносливости за счет применения других методов - переменного и повторного. Строго ограниченные интервалы отдыха (не более установленного времени) создают определенную психическую напряженность. Порой каждый следующий отрезок, проходимый с повышенной интенсивностью, приходится начинать на фоне некоторого недовосстановления. Эта "жесткость" интервального метода несколько ограничивает его применение в тренировке юношей. Тренировки этим методом следует проводить под строгим контролем интенсивности путем подсчета пульса сразу после отрезков, проходимых с повышенной интенсивностью в конце интервалов отдыха. Сразу после окончания интенсивной работы частота пульса должна быть в пределах 160-170 уд./мин, а в конце отдыха - 120-140 уд./мин. Для увеличения общего объема нагрузки в тренировочном занятии можно использовать интервальный метод в серийном варианте. В этом случае частота пульса в конце отдыха между сериями может составлять 100-120 уд./мин. В качестве примеров интервальной тренировки можно привести: 1) чередование повышенной нагрузки (1,5-2 мин) со снижением интенсивности (1-2 мин); 2) повышенная интенсивность (4-5 мин), снижение интенсивности (относительный отдых) (2-2,5 мин). В приведенных вариантах указанное чередование повторяется многократно при сохранении постоянного интервала отдыха.

Количество повторений зависит от задач тренировки, возраста,

подготовленности и квалификации лыжников, периода и этапа подготовки.

Могут быть и другие варианты проведения тренировок интервальным методом. Если в силу недостаточной тренированности лыжники не в состоянии поддерживать заданный режим, то после нескольких повторений можно удлинить интервал отдыха примерно в 2-2,5 раза, а затем вновь перейти к запланированному режиму (сочетанию временных отрезков нагрузки и отдыха). Это так называемый серийный вариант интервального метода. Для точного проведения запланированной работы необходимо специально подбирать тренировочные круги с необходимой длиной подъемов и спусков. Обычно интенсивное передвижение планируется при преодолении подъемов.

Соревновательный метод - это проведение занятий или контрольного соревнования в условиях, максимально приближенных к обстановке важнейших соревнований сезона. Он характеризуется соревновательной интенсивностью и требует от лыжника полной мобилизации всех своих возможностей. На определенных этапах подготовки этот метод может играть роль основной формы занятий (подготовки), например в период вхождения в спортивную форму незадолго до основных стартов сезона или в периоды между ответственными стартами сезона, когда их разделяет значительный промежуток времени. В таких случаях соревновательный метод используется для поддержания на высоком уровне спортивной формы (подготовленности). Соревнования при достижении определенного уровня тренированности играют важную роль в развитии специальной подготовленности лыжников, дальнейшего совершенствования техники и тактики, в воспитании специальных волевых качеств, а главное, в достижении наивысшей спортивной формы. Соревнования имеют большое значение для дальнейшего совершенствования тактики лыжника-гонщика, приобретения опыта в борьбе с различными противниками и в разнообразных условиях. Однако в подготовке юных лыжников соревновательный метод применяется в ограниченном количестве. Здесь очень важно уделить большую часть времени технической и физической подготовке.

Контрольный метод применяется для проверки подготовленности лыжника-гонщика на различных этапах и в периодах годового цикла. С этой целью проводятся заранее запланированные испытания по одному или целому комплексу упражнений. Контроль за ростом подготовленности и уровнем развития отдельных физических качеств проводится регулярно, в течение всего года, но чаще всего в конце месячных циклов подготовки или в конце этапов периодов. В летнее и осеннее время такие испытания проводятся с помощью

комплекса упражнений для определения сдвигов в уровне общей физической и специальной подготовки. В комплекс контрольных упражнений включаются различные испытания, но главное требование к ним должно заключаться в том, чтобы они отражали уровень развития всех важнейших групп мышц и других физических качеств. Вместе с тем испытания должны отражать и уровень специальной подготовленности.

В бесснежное время года для оценки уровня тренированности юных лыжников-гонщиков можно использовать следующий комплекс упражнений: 1) бег 100 м; 2) бег 800-1500 м (в зависимости от возраста); 3) подтягивание на перекладине; 4) отжимание в упоре лежа; 5) поднимание туловища в положении лежа (ноги закреплены); 6) прыжок в длину с места; 7) приседание на одной ноге ("пистолет"); 8) имитация попеременного хода 50 м в подъем крутизной 5-6° (оцениваются скорость и техника преодоления отрезка); 9) кросс по пересеченной местности 2-3 км; 10) соревнования на лыжероллерах на дистанцию 3-5 км. На отдельных этапах необязательно проводить весь комплекс испытаний, порой целесообразно провести контрольные соревнования по сокращенному комплексу. Желательно контроль осуществлять на стандартных (постоянных) отрезках и при аналогичных внешних условиях. В зимнее время контрольные занятия приводятся в условиях, максимально приближенных к основным соревнованиям сезона. Если есть возможность, то последнюю контрольную тренировку необходимо провести на трассе предстоящих соревнований. В зависимости от задач контрольные тренировки могут быть проведены на дистанциях больших или меньших относительно основной соревновательной. В местах постоянных тренировок необходимо проложить 1-3 контрольных (стандартных) круга и постоянно использовать их для текущего контроля за ростом подготовленности лыжников. Эти текущие контрольные испытания должны входить составной частью в основную тренировочную нагрузку данного дня. Круги могут быть разной длины, но прокладываются они по пересеченной местности. Обычно их длина не превышает 1000-1500 м. Если постоянно учитывать условия скольжения и сцепления лыж, например, по длине выката на постоянном участке и углу срыва, то можно с достаточно высокой точностью сравнивать результаты лыжников даже в различные годы и тем самым проследить динамику развития тренированности. Порой вместо однократного прохождения контрольного круга целесообразно провести на кругах стандартную повторную тренировку с точно установленными интервалами отдыха или с учетом времени отдыха и скорости прохождения кругов.

Помимо перечисленных методов в тренировке лыжников может быть применен и круговой метод подготовки. Основное его назначение - развитие физических качеств и повышение уровня общей физической подготовленности и общей работоспособности. В определенном построении он может способствовать развитию и специальных качеств. При планировании подготовки лыжников следует помнить, что ни один из методов не может считаться универсальным. Все методы в зависимости от поставленных задач, периодов и этапов подготовки, возраста и индивидуальных особенностей, квалификации и тренированности лыжников применяются в комплексе и с их разновидностями, что и обеспечивает при всех остальных компонентах тренировки высокие спортивные результаты.

3.1.3. Средства (упражнения) применяемые в тренировках лыжников.

В процессе многолетней подготовки лыжника для развития волевых и физических качеств, обучения технике и тактике, повышения уровня функциональной подготовки применяется необычайно широкий круг различных упражнений. Каждое из применяемых упражнений оказывает на организм лыжника-гонщика многообразное воздействие, но вместе с тем решение тех или иных задач подготовки зависит от целенаправленного применения определенных упражнений.

Точный выбор упражнений при обучении и тренировке во многом определяет эффективность многолетней подготовки на всех ее этапах.

В лыжных гонках при подборе упражнений необходимо учитывать больший или меньший перенос навыков и качеств с различных применяемых упражнений на способы передвижения на лыжах.

Все физические упражнения, применяемые в подготовке лыжников, принято делить на следующие основные группы:

Упражнения основного вида лыжного спорта - лыжных гонок, избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения на лыжах (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.). Все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными методами.

Общеразвивающие упражнения, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта.

В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.).

Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т.п.). Наиболее широко общеразвивающие упражнения применяются в тренировке юных лыжников, а также новичков и лыжников низших разрядов. Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, гребли, спортивных игр, плавания и др.). Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид - лыжные гонки. Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости - длительная гребля; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д.

Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие. Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах. В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке лыжников, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения. В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений увеличиваются, и они способствуют развитию специальных качеств.

Общеразвивающие упражнения особенно важно подбирать в соответствии с особенностями избранного вида - лыжных гонок. В подготовке лыжников сложился широкий круг упражнений, которые классифицируются по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц. Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости. Упражнения для развития выносливости:

Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).

Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).

Гребля (байдарочная, народная, академическая).

Плавание на средние и длинные дистанции.

Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

Упражнение для развития силы:

Упражнения с отягощением собственным весом: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; б) подтягивание на перекладине и кольцах; в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); г) лазание по канату без помощи ног; д) приседание на одной и двух ногах; е) поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях. Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации лыжников и уровня развития силы отдельных групп мышц

Упражнения для развития быстроты:

Бег на короткие дистанции (30-100 м).

Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.

Беговые упражнения спринтера.

Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития ловкости:

Спортивные игры.

Элементы акробатики.

Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.

Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости:

Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища). То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

Упражнения для развития равновесия:

Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре.

То же на повышенной опоре.

То же на неустойчивой (качающейся) опоре.

Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.

Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

В большом объеме применяются также специальные упражнения на развитие этого качества и совершенствование функций вестибулярного аппарата: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера. Кроме этого, применяются разного ряда тренажеры (на неустойчивой, вращательной, качающейся, катящейся опоре) как развивающие равновесие, так и укрепляющие суставы.

Для развития скоростно-силовых качеств применяются различные прыжки и прыжковые упражнения - многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, выпрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см и т.п. Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются разнообразные упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Величина отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений), но никогда не бывает большой и предельной. Все упражнения выполняются в динамическом характере - с высокой (доступной для величины отягощения) скоростью. Возможно применение различных амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах. Но величина усилий и скорость движений при развитии и скоростно-силовых качеств в этих упражнениях должна превышать привычную для передвижения на лыжах. Скоростно-силовым упражнением можно считать и имитацию в подъем с палками и без палок, но выполняемую в высоком темпе. Кроме этого, возможно выполнение имитационных упражнений с отягощениями. В этом случае повторные упражнения должны чередоваться с имитацией обычной, без отягощений.

Из перечисленных групп и примерных упражнений составляются комплексы. При этом необходимо учитывать, что условия выполнения упражнения могут изменить его направленность и конечный эффект от применения. Так, бег с высокой скоростью по ровному участку (по дорожке) развивает скорость, а бег в гору способствует развитию силы мышц.

В тренировке лыжников-гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию

общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта. В лыжных гонках для совершенствования элементов техники способов передвижения на лыжах используются имитационные упражнения и передвижение на лыжероллерах. Передвижение на лыжах в летнее время по заменителям снега широкого распространения не получило.

Для развития физических качеств и повышения работоспособности спортсмены всех специальностей частично используют упражнения и смежных видов лыжного спорта: гонщики - упражнения слаломистов и прыгунов с трамплина, и наоборот.

В подготовке юных лыжников-гонщиков для обучения и совершенствования техники способов передвижения и при развитии физических качеств в основном применяются те же средства (упражнения), что и в подготовке взрослых лыжников. Основное различие заключается в объеме применения тех или иных упражнений. Например, у новичков-подростков применяется широкий круг общеразвивающих упражнений и меньше упражнений на развитие специальных качеств; постепенно (с возрастом и ростом уровня подготовленности) это соотношение меняется. Дозировка применяемых упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных качеств общей подготовленности и этапа многолетней подготовки (задач). При планировании применения упражнений в юношеском возрасте должны учитываться принципы доступности, систематичности, постепенности и др.

3.2. Методические рекомендации по планированию годовой тренировочной программы и организации тренировок секции лыжных гонок.

Тренировочный процесс в годовых циклах системы многолетней подготовки от новичка до мастера спорта построен на основе закономерностей приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы, в полном соответствии с научно обоснованными, экспериментально проверенными принципами спортивной тренировки и предусматривает:

- структуру и содержание тренировочного процесса в отдельных занятиях, в недельных микроциклах, на этапах и периодах; продолжительность периодов, этапов;
- количество тренировочных дней, тренировочных занятий, дней отдыха;
- объем и соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок разного характера и направленности;
- соотношение физической, технической, тактической сторон подготовленности;
- системность средств и методов подготовки.

При планировании структуры годового цикла определены продолжительность, специфичность, напряженность, направленность, последовательность периодов и этапов, преобладание тренировочных и соревновательных нагрузок средств тренировки от этапа к этапу, от подготовительного периода к соревновательному периоду.

Исходным целостным звеном, из множества которых состоит весь тренировочный процесс, является отдельное тренировочное занятие.

Для составления годовой тренировки любой возрастной группы лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц разработаны разные типы (32) тренировочных занятий, различающихся между собой объемами и интенсивностью тренировочных средств, направленностью и специфичностью нагрузок. Каждое тренировочное занятие (утреннее, дневное, вечернее) в соответствии с полом, возрастом, подготовленностью рассчитано на определенный режим нагрузки - развивающий, поддерживающий, разминочный и оценено в условных баллах по шестибальной системе оценок от 0.5 до 6 баллов.

Тренировочные занятия предельной напряженности нагрузки (100%) оценены в 6 условных баллов. Тренировочные занятия большой напряженности нагрузки (90%) оценены в 5 условных баллов. Режим нагрузок таких занятий - развивающий.

Тренировочные занятия средней напряженности нагрузки (70%) оценены в 4 условных балла. Тренировочные занятия малой напряженности нагрузки (50%) оценены в 3 условных балла. Режим тренировочных занятий, составленных на 4 и 3 условных баллов нагрузки по общей напряженности - поддерживающий.

Тренировочные занятия по напряженности нагрузки в 30-35% оценены в 2 условных балла, по напряженности нагрузки в 20-25% оценены в 1 условный балл, по напряженности нагрузки в 10% оценены в 0.5 условного балла. Режим тренировочных занятий, составленных на 2; 1; 0.5 условных баллов нагрузки по общей напряженности - разминочный.

Из разных типов тренировочных занятий составлены разные типы недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности нагрузок в количестве 22-х. Режим напряженности любого недельного микроцикла определяет суммарное количество условных баллов нагрузки за включенные в него тренировочные и разминочные занятия. Развивающий режим недельных микроциклов составит сумма в 30-40 условных баллов нагрузки, поддерживающий - 20-23 условных балла нагрузки, разминочный (восстановительный) - 10-15 условных баллов нагрузки.

Из разных типов недельных микроциклов составлены блоки недельных микроциклов на каждый этап годового цикла тренировки. Подготовительный период годового цикла тренировки разделен на 5 этапов, соревновательный - на 4 этапа. Режим этапов общей напряженности нагрузки определяется количеством (больше половины) входящих в него недельных микроциклов с развивающим или поддерживающим режимами по общей напряженности нагрузки. (Если из 10 недельных микроциклов, составляющих блок недельных микроциклов этапа, 7 недельных микроциклов имеют развивающий режим нагрузки по общей напряженности, значит режим этапа по общей напряженности нагрузки - развивающий).

Разные по продолжительности, напряженности, направленности и специфичности нагрузок этапы занимают каждый свое определенное место в структуре годового цикла тренировки. Тренировочные программы этапов и последовательность этапов в структуре годового цикла соответствуют закономерностям приобретения и сохранения состояния высокой спортивной формы к моменту главных соревнований сезона.

Годовое планирование тренировочных и соревновательных нагрузок (тренировочная программа), то есть различные по напряженности и специфичности тренировочные занятия, недельные микроциклы, этапы распределены в структуре годового цикла по дням, неделям и периодам таким образом, что выполнение их программ обеспечит решение двух основных задач очередного годового цикла тренировки в системе многолетней подготовки.

Первая задача. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки спортсмена, других разделов спортивной подготовки по сравнению с предыдущим годом, что предполагает выполнять более напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки с более высоким объемом специфических средств тренировки, чем в предыдущем году.

Вторая задача. Достижение и сохранение высокого уровня спортивной формы в соревновательном периоде, успешные выступления в основных соревнованиях сезона. Составление плана тренировки предполагает использование нужных типов подготовки, в нужном количестве и в нужное время (Что? Сколько? Как? Когда?).

Искусство обучения и тренировки состоит в том, что нужно выбирать оптимальную дозу тренировочного воздействия для спортсмена в соответствии с возрастом и подготовленностью на каждом занятии в структуре любого недельного микроцикла, определять оптимальное приращение порции нового в тренировочных занятиях, в недельных микроциклах, на этапах годового цикла. Только в этом случае возможно успешное преодоление каждой следующей, более напряженной годовой тренировочной программы в многолетней тренировке от новичка до мастера спорта.

Структура годовых циклов тренировки в системе многолетней подготовки от новичка до мастера спорта одинакова для всех возрастных групп.

СТРУКТУРА ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ

Планирование недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности на этапах годового цикла тренировки

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

1 ЭТАП

Специфичность - общая физическая подготовка.

Режимы этапа:

по общей напряженности - поддерживающий;

по интенсивности - поддерживающий.

Продолжительность - 8 недель (Апрель. Май.)

Планирование недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности нагрузки на этапе.

Апрель - недельные микроциклы - 1; 1; 1; 2;

Май - недельные микроциклы - 1; 1; 1; 2;

Начинать подготовительный период 28 марта - 3 апреля, с понедельника в любой день из этих чисел.

2 ЭТАП

Специфичность - начальная специальная физическая подготовка.

Режимы этапа:

по общей напряженности - развивающий;

по интенсивности - развивающий.

Продолжительность - 10 недель (Июнь. Июль.)

Планирование недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности нагрузки на этапе.

Июнь - недельные микроциклы - 3; 4; 5; 6; 7;

Июль - недельные микроциклы - 3; 4; 5; 6; 7;

3 ЭТАП

Специфичность - базовая специальная физическая подготовка.

Режимы этапа:

по общей напряженности - развивающий;

по интенсивности - развивающий.

Продолжительность - 10 недель (Август. Сентябрь. Октябрь.)

Планирование недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности нагрузки на этапе.

Август - недельные микроциклы - 8; 9; 10; 11;

Сентябрь - недельные микроциклы - 8; 9; 10; 11;

Октябрь - недельные микроциклы - 12; 11;

4 ЭТАП (ТРЕНИРОВКА НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ)

Специфичность - специальная физическая подготовка на лыжероллерах.

Режимы этапа:

по общей напряженности - поддерживающий;

по интенсивности - поддерживающий.

Продолжительность - 3 недели (Октябрь.)

Планирование недельных микроциклов на этапе.

Октябрь - недельные микроциклы - 13; 13; 13;

5 ЭТАП (ТРЕНИРОВКА НА ЛЫЖАХ)

Специфичность - специальная физическая подготовка на лыжах.

Режимы этапа:

по общей напряженности - развивающий;

по интенсивности - поддерживающий.

Продолжительность - 3 недели (Ноябрь.)
Планирование недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности нагрузки на этапе.

Ноябрь - недельные микроциклы - 15; 16; 17;
(Если нет снега - тренироваться по 1-ой неделе)

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

1 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Специфичность - базовая специальная физическая подготовка на лыжах.

Режимы этапа:

по общей напряженности - развивающий;

по интенсивности - развивающий.

Продолжительность - 3 недели (Ноябрь. Декабрь.)

Планирование недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности нагрузки на этапе.

Блок недельных микроциклов - 18; 18; 19;

1 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Специфичность - специальная физическая подготовка на лыжах; соревновательная практика

Режимы этапа:

по общей напряженности - поддерживающий;

по интенсивности - развивающий.

Продолжительность - 4 недели (Декабрь. Январь.)

Планирование недельных микроциклов на этапе.

Блок недельных микроциклов - 20; 21; 21; 21;

Этап предварительных соревнований:

контрольно-тренировочные и отборочные соревнования к главным соревнованиям сезона.

2 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Специфичность - базовая специальная физическая подготовка на лыжах.

Режимы этапа:

по общей напряженности - развивающий;

по интенсивности - развивающий.

Продолжительность - 4 недели (Январь. Февраль.)

Планирование недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности нагрузки на этапе.

Блок недельных микроциклов - 16; 19; 19; 16;

2 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Специфичность - специальная физическая подготовка на лыжах; соревновательная практика

Режимы этапа:

по общей напряженности - поддерживающий;

по интенсивности - развивающий.

Продолжительность - 7 недель (Февраль. Март.)

Планирование недельных микроциклов на этапе.

Блок недельных микроциклов - 21; 20; 21; 21; 21; 20; 21; Этап основных соревнований

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ ГОДОВОГО ЦИКЛА

ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

без разряда

Программы недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности планируемых в тренировке без снега и в тренировке на снегу.

Приложение.

ТРЕНИРОВКА БЕЗ СНЕГА

Программы недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности нагрузок.

АПРЕЛЬ - МАЙ

НЕДЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ

Вторник

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 8 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 8 раз

Бег 2-3 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин. (см. приложение)

Многоскоки - 20 x 10 прыжков, через 20 м ходьбы (длина прыжков - 170 см) (см.

приложение),

отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая: 3 x (подт. - 5 + отж. - 10 + прыжки - 20), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Футбол - 40 мин.

Прыжки-выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Отж. (отжимания) - сгибание рук в упоре лежа

Среда

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10),

отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс (см. приложение)

Подтягивания - 3 x 5 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Имитация лыжных ходов: а) на месте - 5 мин. (можно с резиной),

б) шаговая - 5 мин.

(см. приложение)

Футбол - 40 мин.

Пятница

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Бег 3 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Многоскоки - 20 x 10 прыжков, через 20 м ходьбы (длина прыжков - 170 см),

отдых - 3 мин.

Сила для рук - 3 x 30 сек. (на низкой перекладине), через 50 приседаний, (см. приложение)

Футбол - 40 мин.

Воскресенье

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег 3 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10),

отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Приседания "пистолет" - 10 раз
Подтягивания - 3 x 5 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
Имитация лыжных ходов: а) на месте - 5 мин. (можно с резиной),
б) шаговая - 5 мин.

Футбол - 40 мин.

СОРЕВНОВАНИЕ ОФП

(1-2 раза в месяц)

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: контроль уровня общей специализированной физической подготовленности;
воспитание волевых качеств гонщика

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Соревнование ОФП

Подтягивания - 5-8 раз

10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 18.00 м.

Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 15 раз

Бег 500 м (равнина) - 1.50 и лучше

или бег 1 км (равнина) - 4.10 и лучше (круг - 500 м)

Футбол 40 мин.

ИЮНЬ - ИЮЛЬ

НЕДЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ

Вторник

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 8 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 8 раз

Бег 3 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

2 x (отжимания - 10 + прыжки - 20), через 2 мин. отдыха.

Многоскоки - 20 x 10 прыжков, через 20 м ходьбы (длина прыжков - 170 см),
отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Сила для рук - 3 x 30 сек. (на низкой перекладине), через 50 приседаний

Футбол - 40 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа.

Отж. (отжимания) - сгибание рук в упоре лежа

Среда

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина 1 км - 5.10)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег 3 км - тренировочный темп (равнина 1 км - 5.10),

отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 x 5 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Имитация лыжных ходов: а) на месте - 5 мин. (можно с резиной),
б) шаговая - 5 мин.

Футбол - 40 мин.

Пятница

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения – равнина, горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10) (горы - 1 км - 5.20)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Гимнастика силовая: 3 х (подт. - 5 + отж. - 10 + прыжки - 20), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10) (горы - 1 км - 5.20),
отдых - 3 мин.

Прыжковая имитация в подъем (6-8 градусов) - 50 м:

а) без палок - 3х50 м, через 50 м ходьбы,

б) с палками - 3х50 м, через 50 м ходьбы

(длина прыжков - 150 см, 50 м - 33 прыжка - 14 сек.)

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10) (горы - 1 км - 5.20),
отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая: подтягивания - 3 х 5 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Футбол - 30 мин.

Воскресенье

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10) (горы - 1 км - 5.20)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Подтягивания - 3 х 5 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10) (горы - 1 км - 5.20),
отдых - 3 мин.

Прыжковая имитация в подъем (6-8 градусов) - 50 м:

а) без палок - 5 х 50 м, через 100 м бега,

отдых - 5 мин.

б) с палками - 5 х 50 м, через 100 м бега

(длина прыжков - 150 см, 50 м - 33 прыжка - 14 сек.),

отдых - 5 мин.

Гимнастика силовая - комплекс.

Приседания "пистолет" - 10 раз

Сила для рук - 3 х 30 сек. (на низкой перекладине), через 50 приседаний

6. Футбол 30 мин.

СОРЕВНОВАНИЕ ОФП

(1-2 раза в месяц)

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: контроль уровня общей специализированной физической подготовленности;
воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10)

2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Соревнование ОФП

Подтягивания - 5-8 раз

10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 18.00 м

Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 15 раз

Бег 500 м (равнина) - 1.50 и лучше

или бег 1 км (равнина) - 4.10 и лучше (круг - 500 м)

Футбол 40 мин.

АВГУСТ

НЕДЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - развивающий;

по интенсивности - поддерживающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5 (см. приложение)

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег 3 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10),

отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс.

4 x (коньковые приседания - 30/30 + отж. - 10 + прыжки - 20), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Имитация лыжных ходов: а) на месте - 5 мин. (можно с резиной),

б) шаговая - 5 мин.

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Плавание - (см. приложение)

Вторник

Утро - тр - 1 (см. приложение)

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Контрольное упражнение: подтягивания - 8 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 8 раз

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Подтягивания - 3 x 5 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Бег 3 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10),

отдых - 3 мин.

Многоскоки - 20 x 10 прыжков, через 20 м ходьбы (длина прыжков - 170 см)

(длина прыжков в подъем (6-8 градусов) - 150 см)

Гимнастика силовая: подтягивания 3 x 5 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Плавание - (см. приложение)

Среда

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10) (горы - 1 км - 5.20)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10) (горы - 1 км - 5.20),

отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая: 3 x (отжимания - 10 + прыжки - 20), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина, горы

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10) (горы - 1 км - 5.20)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег 3 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10) (горы - 1 км - 5.20),
отдых - 3 мин.

Многоскоки - 20 x 10 прыжков, через 20 м ходьбы (длина прыжков - 170 см)

(длина прыжков в подъем (6-8 градусов) - 150 см)

Гимнастика силовая - комплекс,

4 x (коньковые приседания - 30/30 + отж. - 10 + прыжки - 20), через 100 м бега + 100 м
ходьбы

Имитация лыжных ходов: а) на месте - 5 мин. (можно с резиной),

б) шаговая - 5 мин.

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств
гонщика

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10) (горы - 1 км - 5.20)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Подтягивания - 3 x 5 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10) (горы - 1 км - 5.20),

отдых - 3 мин.

Прыжковая имитация в подъем (6-8 градусов) - 50 м:

а) без палок - 5 x 50 м, через 100 м бега,

отдых - 5 мин.

б) с палками - 5 x 50 м, через 100 м бега

(длина прыжков - 150 см, 50 м - 33 прыжка - 14 сек.),

отдых - 3 мин.

Бег 1-2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10),

отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая: подтягивания - 3 x 5 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - отдых или плавание - 2 x 50 - 100 м, через 10 мин. отдыха

или футбол - 50 мин.

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств
гонщика

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10) (горы - 1 км - 5.20)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Подтягивания - 3 x 5 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10) (горы - 1 км - 5.20),

отдых - 3 мин.

Прыжковая имитация в подъем (6-8 градусов) - 50 м:

а) без палок - 5 x 50 м, через 100 м бега,
отдых - 5 мин.

б) с палками - 5 x 50 м, через 100 м бега
(длина прыжков - 150 см, 50 м - 33 прыжка - 14 сек.),
отдых - 5 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Приседания "пистолет" - 10 раз

Сила для рук - 3 x 30 сек. (на низкой перекладине), через 50 приседаний

Футбол - 30 мин. (или плавание)

СОРЕВНОВАНИЕ ОФП

(1-2 раза в месяц)

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: контроль уровня общей специализированной физической подготовленности;
воспитание волевых качеств гонщика

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Соревнование ОФП

Подтягивания - 5-8 раз

10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 18.00 м

Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 15 раз

Бег 500 м (равнина) - 1.50 и лучше

или бег 1 км (равнина) - 4.10 и лучше (круг - 500 м)

Футбол - 40 мин. (или плавание)

СЕНТЯБРЬ - ОКТЯБРЬ

НЕДЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ

Вторник

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Контрольное упражнение: подтягивания - 8 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 8 раз

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Подтягивания - 3 x 5 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Бег 3 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10), отдых - 3 мин.

Многоскоки - 20 x 10 прыжков, через 20 м ходьбы (длина прыжков - 170 см)

(длина прыжков в подъем (6-8 градусов) - 150 см)

Гимнастика силовая: подтягивания - 3 x 5 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Футбол - 30 мин.

Среда

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег 3 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10),

отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания - 30/30 + отж. - 10 + прыжки - 20), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Имитация лыжных ходов: а) на месте - 5 мин. (можно с резиной),

б) шаговая - 5 мин.

Футбол - 30 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Пятница

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10) (горы - 1 км - 5.20)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Подтягивания - 3 x 5 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10) (горы - 1 км - 5.20),
отдых - 3 мин.

Прыжковая имитация в подъем (6-8 градусов) - 50 м:

а) без палок - 5x50 м, через 100 м бега,
отдых - 5 мин.

б) с палками - 5x50 м, через 100 м бега

(длина прыжков - 150 см, 50 м - 33 прыжка - 14 сек.),
отдых - 5 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Приседания "пистолет" - 10 раз

Сила для рук - 3 x 30 сек. (на низкой перекладине), через 50 приседаний

Футбол - 30 мин.

Воскресенье

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10) (горы - 1 км - 5.20)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10) (горы - 1 км - 5.20),
отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая: 3 x (отжимания - 10 + прыжки - 20), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Футбол - 30 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

СОРЕВНОВАНИЕ ОФП

(1-2 раза в месяц)

День - тр-6 (скоростная),(развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: контроль уровня общей специализированной физической подготовленности;
воспитание волевых качеств гонщика

Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 5.10)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Соревнование ОФП

Подтягивания - 5-8 раз

10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 18.00 м

Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 15 раз

Бег 500 м (равнина) - 1.50 и лучше

или бег 1 км (равнина) - 4.10 и лучше (круг - 500 м)

Футбол - 40 мин.

ТРЕНИРОВКА НА СНЕГУ

Программы недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности нагрузок.

НОЯБРЬ

НЕДЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ

(Вторник. Среда. Пятница. Воскресенье.)

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

Задачи: разучивание, закрепление и совершенствование техники способов передвижения на лыжах на равнине, в подъемы разной крутизны и длины, на спусках разной сложности; воспитание общей, специальной и силовой выносливости

5 км - тренировочный темп - 32.00 (коньковый ход - 28.00)

(разучивание, закрепление и совершенствование техники на равнине, в подъемы, на спусках, на учебных кругах - 200 м, 300 м, 500 м),

отдых - 3 мин.

2-(3) км - тренировочный темп - 11.00 - (18.00) (коньковый ход - 10.00 - (16.00))

(учебно-тренировочный круг - 1 км)

Катание с гор (горнолыжная техника)

ДЕКАБРЬ - МАРТ

НЕДЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ

Вторник

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, силовой выносливости, совершенствование техники

Контрольное упражнение: подтягивания - 8 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 8 раз

5 км - тренировочный темп - 32.00 (коньковый ход - 28.00)

(совершенствование техники на равнине или в подъем на кругу 200-300м),

отдых - 3 мин.

2-(3) км - тренировочный темп - 11.00 - (18.00) (коньковый ход - 10.00 - (16.00))

(учебно-тренировочный круг - 500 м, 1 км),

отдых - 3 мин.

5 x 50 м в подъем - тренировочный темп (на кругу - 150-200 м)

Катание с гор (горнолыжная техника)

Среда

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

5 км - тренировочный темп - 32.00 (коньковый ход - 28.00)

(совершенствование техники на равнине или в подъем на кругу 200-300 м)

Катание с гор (горнолыжная техника)

Пятница

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

2-(3) км - тренировочный темп - 11.00 - (18.00) (коньковый ход - 10.00 - (16.00)),

отдых - 3 мин.

2-(3) км - соревновательный темп - 10.00 - (16.00) (коньковый ход - 9.00 - (14.30))

Катание с гор (горнолыжная техника)

Воскресенье

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, силовой выносливости, совершенствование техники
2-(3) км - тренировочный темп - 11.00 - (18.00) (коньковый ход - 10.00 - (16.00)),
отдых - 5 мин.

5 км - тренировочный темп - 32.00 (коньковый ход - 28.00)

(учебно-тренировочный круг - 1 км),

отдых - 5 мин.

5 x 50 м в подъем - тренировочный темп (на кругу - 150-200 м)

Катание с гор (горнолыжная техника)

ПРИЛОЖЕНИЕ

к программам недельных микроциклов

Обозначение режимов занятий по общей напряженности

в условных баллах нагрузки от 0,5 до 6 на основании соотношения

объема и интенсивности нагрузки ведущего тренировочного средства в занятии

Тренировка - 6 (тр - 6) - тренировочное занятие предельной (100%) напряженности
нагрузки.

Тренировка - 5 (тр - 5) - тренировочное занятие большой (90%) напряженности нагрузки.

Тренировка - 4 (тр - 4) - тренировочное занятие средней (70%) напряженности нагрузки.

Тренировка - 3 (тр - 3) - тренировочное занятие малой (50%) напряженности нагрузки.

Тренировка - 2 (тр - 2) - тренировочное занятие 30 - 35% напряженности нагрузки.

Тренировка - 1 (тр - 1) - тренировочное занятие 20 - 25% напряженности нагрузки.

Разминка - 0.5 - тренировочное занятие 10% напряженности нагрузки.

Разминка - 0.5

Бег 2 км - тренировочный темп (1 км за 5.10 - 5.20),

ходьба 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

2 x (подтягивания 5 + отжимания 10 + коньковые приседания - 30/30)

Упражнения на растягивание и гибкость - 5 мин.

Тренировка - 1 (тр-1)

Бег 2 км - тренировочный темп (1 км за 5.10 - 5.20),

ходьба 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3 x (подтягивания 5 + отжимания 10 + коньковые приседания - 30/30)

Имитация лыжных ходов: а) на месте - 5 мин. (можно с резиной),

б) шаговая - 5 мин.

Упражнения на растягивание и гибкость - 5 мин.

Перед каждой тренировкой

(Воспитание силовой выносливости мышц рук)

Подтягивания на высокой перекладине - 5 раз

Подтягивания на низкой перекладине - 10 раз

Отжимания на брусьях - 5 раз

Отжимания от стула - 10 раз

Повторить 3 раза, через 2 мин. отдыха

Сила для рук - 30 сек.

Отжимания от низкой перекладины - 20 раз

(локти близко к туловищу)

Подтягивания на низкой перекладине - 10 раз

(Высота низкой перекладины 75-80 см)

Если нет низкой перекладины:

Отжимания в упоре лежа - 15 раз

(локти близко к туловищу)

Подтягивания на высокой перекладине - 5 раз

Плавание

2 x 50 м, через 10 мин. отдыха или 2 x 100 м, через 10 мин. отдыха

Общеразвивающая гимнастика - 5 мин.

Разминка перед бегом или после бега в тренировочных занятиях. (Каждое упражнение повторять 20-30 раз)

Круговые вращения руками (руки прямые, в стороны) - 1 мин. (30/30)

Рывки руками в стороны (локти не опускать)

Рывки руками вверх-вниз попеременно (руки прямые)

"Вертолет" (руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)

"Мельница" (Самолет) (туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз)

Круговые вращения туловищем (руки вверху над головой) - 20 раз (10/10)

Приседания на двух ногах - 30 раз

Ходьба в приседе ("Гусиный шаг") - 30 м

Коньковые приседания - 1 мин. (30/30)

Размахивания ногами - 1 мин. (30/30)

(Стоять на одной ноге, туловище немного наклонить вперед, размахивать руками и одной ногой вперед-назад; смотреть вперед - 20 м)

Гимнастика силовая — комплекс

Круговые вращения руками с подскоками - 2 мин.

на одной ноге, руки в стороны

(1 мин. - 30 вперед + 30 назад)

Отжимания (сгибания рук в упоре лежа) - 15 раз

Круговые вращения туловищем в разные стороны - 20 раз

(Руки вверху над головой)

"Лягушка" (упор присев - упор лежа) - 10 раз

Приседания на двух ногах - 50 раз

Приседания на одной, ноге ("пистолет") - 10 раз

Упражнения на растягивание и расслабление - 2 мин.

10 мин.

Упражнения с амортизатором - 5 мин.

(Имитационные упражнения лыжных ходов)

Выполнять требования техники имитации лыжных ходов:

схема движений, динамика, интенсивность (темп).

Многоскоки

(тройной прыжок, пятирной прыжок, десятирной прыжок)

Длинные прыжки с разбега в 5-6 шагов с приземлением на третий (пятый, десятый)

прыжок на две ноги

Длина прыжков на равнине 180 см.

Длина прыжков в подъем 6-8 градусов - 170 см.

Руками размахивать попеременно, как в беге на лыжах (широкая амплитуда размаха рук).

Коньковые приседания

И.п. - широкая стойка ноги врозь, рука вперед.

Присед на левой, правая на внутренней стороне стопы.

И.п.

Присед на правой, левая на внутренней стороне стопы.

И.п.

(Присесть на каждую ногу - 30 раз (30/30)

(Присесть на каждую ногу - 60 раз (60/60)

Обозначение режимов занятий по общей напряженности

в условных баллах нагрузки от 0,5 до 6 на основании соотношения

объема и интенсивности нагрузки ведущего тренировочного средства в занятии
Тренировка - 6 (тр - 6) - тренировочное занятие предельной (100%) напряженности нагрузки.

Тренировка - 5 (тр - 5) - тренировочное занятие большой (90%) напряженности нагрузки.

Тренировка - 4 (тр - 4) - тренировочное занятие средней (70%) напряженности нагрузки.

Тренировка - 3 (тр - 3) - тренировочное занятие малой (50%) напряженности нагрузки.

Тренировка - 2 (тр - 2) - тренировочное занятие 30 - 35% напряженности нагрузки.

Тренировка - 1 (тр - 1) - тренировочное занятие 20 - 25% напряженности нагрузки.

Разминка - 0.5 - тренировочное занятие 10% напряженности нагрузки.

Разминка - 0.5

Бег 3 км - тренировочный темп (1 км за 4.50-5.00),

ходьба 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

2 х (подтягивания - 5 + отжимания - 10 + коньковые приседания - 30/30)

Упражнения на растягивание и гибкость - 5 мин.

Тренировка - 1 (тр-1)

Бег 3 км - тренировочный темп (1 км за 4.50-5.00),

ходьба 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3 х (подтягивания - 5 + отжимания - 10 + коньковые приседания - 30/30)

Упражнения с амортизатором - 2 х 5 мин., через 2 мин. отдыха

(имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и гибкость - 5 мин.

Перед каждой тренировкой:

Развитие силовой выносливости мышц рук

Подтягивания на высокой перекладине - 5 раз

Подтягивания на низкой перекладине - 10 раз

Отжимания на брусьях - 5 раз

Отжимания от стула - 10 раз

Повторить 3 раза, через 2 мин. отдыха

Сила для рук - 1 мин.

Отжимания от низкой перекладины - 20 раз (локти близко к туловищу)

Подтягивания на низкой перекладине - 10 раз

Повторить 2 раза

(Высота низкой перекладины 75-80 см)

Если нет низкой перекладины:

Отжимания в упоре лежа - 15 раз (локти близко к туловищу)

Подтягивания на высокой перекладине - 5 раз

Повторить 2 раза

Плавание

2 х 100 м, через 10 мин. отдыха

Общеразвивающая гимнастика - 5 мин.

Разминка перед бегом или после бега на тренировочных занятиях (Каждое упражнение повторять 20-30 раз)

Круговые вращения руками - 1 мин. (30/30)

(Руки прямые, в стороны)

Рывки руками в стороны (Локти не опускать)

Рывки руками вверх-вниз попеременно (Руки прямые)

"Вертолет" (Руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)

"Мельница" (Самолет) (Туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз)

Круговые вращения туловищем - 20 раз (10/10)

(Руки вверху над головой)
 Приседания на двух ногах - 30 раз
 Ходьба в приседе ("Гусиный шаг") - 30 м
 Коньковые приседания - 1 мин. (30/30)
 Размахивания руками, ногами - 1 мин. (30/30)
 (Стоять на одной ноге, туловище немного наклонить вперед, размахивать руками и одной ногой вперед-назад; смотреть вперед - 20 м)
 Гимнастика силовая — комплекс
 Круговые вращения руками с подскоками - 2 мин.
 на одной ноге, руки в стороны
 (1 мин. - 30 вперед + 30 назад)
 (2 мин. - 60 вперед + 60 назад)
 Отжимания (сгибания рук в упоре лежа) - 20 раз
 Круговые вращения туловищем в разные стороны - 40 раз
 (Руки вверху над головой)
 "Лягушка" (упор присев - упор лежа) - 20 раз
 Приседания на двух ногах - 100 раз
 Приседания на одной ноге ("пистолет") - 10 раз
 Упражнения на растягивание и расслабление - 2 мин.
 12 мин.
 Упражнения с амортизатором
 2 x 5 мин., через 2 мин. отдыха
 (Имитационные упражнения лыжных ходов)
 Выполнять требования техники имитации лыжных ходов: схема движений, динамика, интенсивность (темп)
 Темп шагов и прыжков при преодолении подъемов на лыжах и прыжковой имитации
 Тренировочный темп 120 - 140 шагов (прыжков) в 1 мин.
 (20 - 23 шагов (прыжков) за 10 сек.)
 Соревновательный темп 150 - 155 шагов (прыжков) в 1 мин.
 (25 - 26 шагов (прыжков) за 10 сек.)
 Многоскоки - 20 x 10 прыжков
 Длина прыжков на равнине 190 см
 Длина прыжков в подъем 6-8 градусов 160 см
 Коньковые приседания
 И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки вперед
 1 - присед на левой, правая на внутренней стороне стопы
 2. И. п.
 3 - присед на правой, левая на внутренней стороне стопы
 4. И. п.
 (Присесть на каждую ногу - 30 раз (30/30)
 (Присесть на каждую ногу - 60 раз (60/60)

**ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ ГОДОВОГО ЦИКЛА
 ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ
 2 разряд**

Программы недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности, планируемых на этапах годового цикла тренировки (22 недельных микроцикла).

Приложение.

ПРОГРАММЫ НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ РАЗНЫХ РЕЖИМОВ

НАПРЯЖЕННОСТИ, НАПРАВЛЕННОСТИ И СПЕЦИФИЧНОСТИ,
ПЛАНИРУЕМЫХ НА ЭТАПАХ ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ
(22 НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛА)

ТРЕНИРОВКА БЕЗ СНЕГА

Программы 14 недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности нагрузок, входящие в состав блоков недельных микроциклов 1, 2, 3, 4 этапов подготовительного периода.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ:

(бег на лыжах; бег с прыжковой имитацией; кроссовый бег; бег на лыжероллерах).

Тренировочная скорость - II зона интенсивности (пульс - 140-160 уд/мин)

Соревновательная скорость - IV зона интенсивности (пульс - 180 уд/мин. и выше)

1-й МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - поддерживающий;

по интенсивности - поддерживающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5 (см. приложение)

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс (см. приложение).

4 х (коньковые приседания -30/30 + отж. - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (см. приложение)

(имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Отж. (отжимания) - сгибание рук в упоре лежа

Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание специальной выносливости

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

Бег 6 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35)

Многоскоки - (2 км) - 20 х 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 48 (210см) - 25 сек.),
отдых - 5 мин.

Гимнастика силовая: 3 х (подт. - 7 + отж. - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Футбол - 30 мин.

Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Бег 7-8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35),

отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 x 7 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
Футбол - 1 час (если без футбола, то бег 10-12 км - тренировочный темп)
Четверг
Утро - разминка - 0.5
День - тр-3 (поддерживающий режим)
Место проведения - равнина
Задача: воспитание силовой выносливости
Как в понедельник
Пятница
Утро - разминка - 0.5
День - тр-4 (поддерживающий режим)
Место проведения - равнина
Задача: воспитание специальной выносливости
Бег 6 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35)
Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 48 (210см) - 25 сек.),
отдых - 5 мин.
Гимнастика общеразвивающая - 5 мин. (см. приложение)
Сила для рук - 2 x 1,5 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний (см.
приложение)
Футбол - 30 мин.
Суббота
Утро - разминка 0.5
День - отдых или велосипед 40-50 км (свободное катание)
Воскресенье
Утро - разминка - 0.5
День - тр-4 (поддерживающий режим)
Место проведения - равнина
Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости
Как в среду

2-й МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - поддерживающий;

по интенсивности - поддерживающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание специальной выносливости

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

Бег 6 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35)

Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 48 (210 см) - 25 сек.),
отдых - 3 мин.

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Футбол - 30 мин.

Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Бег 7-8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35),

отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 x 7 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Футбол - 1 час (если без футбола, то бег 10-12 км - тренировочный темп)

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - отдых.

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: контроль уровня общей специализированной физической подготовленности;
воспитание волевых качеств гонщика

Соревнование ОФП

Подтягивания - 15 раз

10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 25.00 м

Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 50 раз

Бег 1 км (равнина) - сколько получится

Футбол - 30 мин.

Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5
День - тр-4 (поддерживающий режим)
Место проведения - равнина
Задачи: воспитание общей, силовой выносливости
Как в среду

3-й МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный
Режимы микроцикла:
по общей напряженности - развивающий;
по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5
День - тр-3 (поддерживающий режим)
Место проведения - равнина
Задача: воспитание силовой выносливости
Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35),
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
Гимнастика силовая - комплекс
4 x (коньковые приседания - 30/30 + отж - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м
ходьбы
Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.
Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа
Отж. (отжимания) - сгибание рук в упоре лежа

Вторник

Утро - тр-1 (см. приложение)
День - тр-4 (поддерживающий режим)
Место проведения - горы
Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости
Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз
Бег 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2 x (отжимания - 20 + прыжки - 40), через 2 мин. отдыха
Бег с имитацией - 5 км - (1 км - 4.55), (длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 25
сек.),
отдых - 5 мин.

Гимнастика силовая - комплекс
Сила для рук - 2 x 1,5 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний
Футбол - 30 мин. (или плавание)
Плавание (см. приложение)

Среда

Утро - тр-1
День - тр-4 (поддерживающий режим)
Место проведения - лыжедром
Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники
Роллеры - 15 км - (классические хода) тренировочный темп - каждые 5 км - 22.00
Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Если нет роллеров:
Бег 7-8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35),

отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 x 7 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 10-12 км - тренировочный темп)

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

Бег 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег с имитацией - 5 км - (1 км - 4.55), (длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 25 сек.),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания - 30/30 + отж. 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Отж. (отжимания) - сгибание рук в упоре лежа

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Бег 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Отжимания - 50 раз + 100 приседаний,

отдых - 3 мин.

Бег с имитацией - 6 км - (1 км - 4.55), (длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 25 сек.)

Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

Футбол - 20 мин. (или плавание)

Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыждедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Как в среду

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

Бег - 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Подтягивания - 3 x 7 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Бег с имитацией - 5 км - (1 км - 4.55), (длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 25 сек.),

отдых - 5 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Приседания "пистолет" - 20 раз
Сила для рук - 2 x 1.5 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний
Футбол 30 мин (или плавание)

4-й МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - развивающий;

по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0,5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания - 30/30 + отж. - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Вторник

Утро - тр-1

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости,

воспитание волевых качеств гонщика

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

Бег 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Приседания "пистолет" - 20 раз

Бег с имитацией - 5 км - 22.05 (4.25), контрольно-тренировочный бег

(длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 23 сек.)

Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

Сила для рук - 2 x 1.5 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Среда

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Роллеры - 15 км - (классические хода) тренировочный темп - каждые 5 км - 22.00

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

Бег 7-8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35),

отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 x 7 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 10-12 км - тренировочный темп)

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

Бег 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег с имитацией - 5 км - (1 км - 4.55), (длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 25 сек.),

ходьба - 100-150 м, отдых 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 х (коньковые приседания - 30/30 + отж. 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Бег 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег с имитацией - 6 км - (1 км - 4.55), (длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 25 сек.),

отдых - 5 мин.

Гимнастика силовая: 2 х (отжимания - 25 + подтягивания - 8 + 100 приседаний)

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Суббота

Утро - разминка 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и скоростной выносливости, совершенствование техники

Роллеры - 5 км - (классические хода) тренировочный темп - 22.00

Роллеры - 5 км - (классические хода) соревновательный темп - 20.00

Роллеры - 5 км - (классические хода) тренировочный темп - 22.00

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

Как в среду

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

Бег - 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Подтягивания - 3 х 7 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Бег с имитацией - 5 км - (1 км - 4.55), (длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 25 сек.)

Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

Сила для рук - 2 х 1,5 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Футбол - 30 мин. (или плавание)

5-й МИКРОЦИКЛ

Контрольно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - развивающий;

по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания- 30/30 + отж. - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Вторник

Утро - тр-1

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

Бег 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Приседания "пистолет" - 20 раз

Подтягивания - 15 раз + 100 приседаний

Бег с имитацией - 6 км - (1 км 4.55), (длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 25 сек.),
отдых - 5 мин.

Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Среда

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина, горы

Задачи: воспитание общей и силовой выносливости

Бег 7-8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35) (горы - 1 км - 4.45),

отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 x 7 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 10-12 км - тренировочный темп)

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

Бег 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег с имитацией - 5 км - (1 км - 4.55), (длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 25 сек.),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания - 30/30 + отж. - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Бег 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег с имитацией - 5 км - 22.05 (4.25), контрольно-тренировочный бег

(длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 23 сек.),

отдых - 7-8 мин.

Гимнастика силовая: 3 x (подтягивания - 7 + отжимания - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Суббота

Утро - разминка 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Бег - 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Кросс (равнина) - 5 км - 18.45 (3.45), контрольно-тренировочный бег,

отдых - 7-8 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 x 7 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Задача: воспитание общей выносливости

1. Велосипед - 50-60 км

6-й МИКРОЦИКЛ

Соревновательный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - поддерживающий;

по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз
Бег 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Бег с имитацией - 5 км - 22.05 (4.25), контрольно-тренировочный бег
(длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 23 сек.),
отдых 5 мин.

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Бег - 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Кросс (равнина) - 5 км - 18.45 (3.45), контрольно-тренировочный бег, отдых - 7-8 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 x 7 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: контроль уровня общей специализированной физической подготовленности;
воспитание волевых качеств гонщика

Соревнование ОФП

Подтягивания - 15 раз

10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 25.00 м

Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 50 раз

Бег 3 км (равнина) - 10.45 (3.35) и лучше (круг - 1 км или круг - 500 м)

Футбол 30 мин. (или плавание)

Суббота

Утро - разминка 0.5

День - отдых

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Задача: воспитание общей выносливости

Активный отдых (поход, плавание, велосипед, трудовые процессы)

7-й МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - поддерживающий;

по интенсивности - поддерживающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 х (коньковые приседания -30/30 + отж. - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

Бег 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег с имитацией - 5 км - (1 км - 4.55), (длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 25 сек.),

отдых - 5 мин.

Гимнастика силовая:

3 х (подтягивания - 7 + отжимания - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 ходьбы

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающие режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Роллеры - 15 км - (классические хода) тренировочный темп - каждые 5 км - 22.00

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

Бег 7-8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35),

отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 х 7 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 10-12 км - тренировочный темп)

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Бег 7-8 км - тренировочный темп - (равнина - 1 км - 4.35) (горы - 1 км - 4.45),

отдых - 5 мин.

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Сила для рук - 2 x 1,5 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Футбол 30 мин. (или плавание)

Суббота

Утро - разминка 0.5

День - отдых или велосипед - 40-50 км (свободное катание)

или плавание (см. приложение)

или футбол - 1 час

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Задача: воспитание общей выносливости

Активный отдых (поход, плавание, велосипед, трудовые процессы)

или тр-4 (поддерживающий режим)

Бег 7-8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35), отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 x 7 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 10-12 км - тренировочный темп)

8-й МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - развивающий;

по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания-30/30 + отж. - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Вторник

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

Бег 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

2 x (отжимания - 20 + прыжки - 40), через 2 мин. отдыха

Бег с имитацией - 5 км - (1 км - 4.55), (длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 25 сек.),

отдых - 5 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Сила для рук - 2 x 1.5 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний
Футбол - 30 мин. (или плавание)
Среда
Утро - тр-1
День - тр-4 (поддерживающий режим)
Место проведения - лыжедром
Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники
Роллеры - 15 км - (классические хода) тренировочный темп - каждые 5 км - 22.00
Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Если нет роллеров:
Бег 7-8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35),
отдых - 3 мин.
Гимнастика силовая - комплекс
Подтягивания - 3 x 7 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 10-12 км - тренировочный темп)
Четверг
Утро - разминка - 0.5
День - тр-4 (поддерживающий режим)
Место проведения - горы
Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости
Бег 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Бег с имитацией - 5 км - (1 км - 4.55), (длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 25 сек.),
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
Гимнастика силовая - комплекс
4 x (коньковые приседания - 30/30 + отж. - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы
Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
Упражнение на растягивание и расслабление - 3 мин.
Пятница
Утро - разминка - 0.5
День - тр-6 (развивающий режим)
Место проведения - горы
Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика
Бег 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Отжимания - 50 раз + 100 приседаний
отдых - 3 мин.
Бег с имитацией - 8 км - (1 км - 4.55), (длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 25 сек.)
Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
Футбол - 20 мин. (или плавание)
Суббота
Утро - разминка - 0.5
День - тр-4 (поддерживающий режим)
Место проведения - лыжедром
Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники
Как в среду
Воскресенье
Утро - разминка - 0.5
День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

Бег - 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Подтягивания - 3 x 7 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Бег с имитацией - 5 км - (1 км - 4.55), (длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 25 сек.),

отдых 5 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Приседания "пистолет" - 20 раз

Сила для рук - 2 x 1.5 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Футбол - 30 мин. (или плавание)

9-й МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - развивающий;

по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания-30/30 + отж. - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Вторник

Утро - тр-1

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости,

воспитание волевых качеств гонщика

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

Бег 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Приседания "пистолет" - 20 раз

Бег с имитацией - 5 км - 22.05 (4.25), контрольно-тренировочный бег

(длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 23 сек.)

Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

Сила для рук - 2 x 1.5 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Среда

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Роллеры - 15 км - (классические хода) тренировочный темп - каждые 5 км - 22.00

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Если нет роллеров:
Бег 7-8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35),
отдых - 3 мин.
Гимнастика силовая - комплекс
Подтягивания - 3 x 7 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 10-12 км - тренировочный темп)
Четверг
Утро - разминка - 0.5
День - тр-4 (поддерживающий режим)
Место проведения - горы
Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости
Бег 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Бег с имитацией - 5 км - (1 км - 4.55), (длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 25 сек.),
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
Гимнастика силовая - комплекс
4 x (коньковые приседания - 30/30 + отж. - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы
Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.
Пятница
Утро - разминка - 0.5
День - тр-6 (развивающий режим)
Место проведения - горы
Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика
Бег 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Бег с имитацией - 8 км - (1 км - 4.55), (длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 25 сек.),
отдых - 5 мин.
Гимнастика силовая: 2 x (отжимания - 25 + подтягивания - 8 + 100 приседаний)
Футбол - 30 мин. (или плавание)
Суббота
Утро - разминка - 0.5
День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)
Место проведения - равнина
Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика
Бег - 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Кросс (равнина)- 5 км - 18.45 (3.45), контрольно-тренировочный бег, отдых 7-8 мин.
Гимнастика силовая - комплекс
Подтягивания - 3 x 7 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
Футбол 30 мин. (или плавание)
Воскресенье
Утро - разминка - 0.5
День - тр-4 (поддерживающий режим)
Место проведения - горы
Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости
Бег - 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Подтягивания - 3 x 7 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Бег с имитацией - 5 км - (1 км - 4.55), (длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 25 сек.)
Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
Сила для рук - 2 x 1.5 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний
Футбол - 30 мин. (или плавание)

10-й МИКРОЦИКЛ

Контрольно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - развивающий;

по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания - 30/30 + отж. - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Вторник

Утро - тр-1

День - тр-6 (развивающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

Бег 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Приседания "пистолет" - 20 раз

Подтягивания - 15 раз + 100 приседаний

Бег с имитацией - 8 км - (1 км - 4.55), (длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 25 сек.),

отдых - 5 мин.

Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Среда

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина, горы

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Бег 7-8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35) (горы - 1 км - 4.45),

отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 x 7 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 10-12 км - тренировочный темп)

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

Бег 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег с имитацией - 5 км - (1 км - 4.55), (длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 25 сек.),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 х (коньковые приседания - 30/30 + отж. - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения растягивание и расслабление - 3 мин.

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Бег 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег с имитацией - 5 км - 22.05 (4.25), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 23 сек.),

отдых - 7-8 мин.

Гимнастика силовая: 3 х (подтягивания - 7 + отжимания - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Бег - 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Кросс (равнина) - 5 км - 18.45 (3.45), контрольно-тренировочный бег, отдых - 7-8 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 х 7 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения: равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Бег - 3 км - тренировочный темп (13.45), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Гимнастика силовая: 3 х (отжимания- 15 + прыжки - 30), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Повторить - 3 раза

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

11-й МИКРОЦИКЛ

Соревновательный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - поддерживающий;

по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

Бег 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег с имитацией - 5 км - 22.05 (4.25), контрольно-тренировочный бег

(длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 23 сек.),

отдых - 5 мин.

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Среда

Утро - разминка 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Бег - 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Кросс (равнина) - 5 км - 18.45 (3.45), контрольно-тренировочный бег,

отдых - 7-8 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 x 7 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: контроль уровня общей специализированной физической подготовленности;

воспитание волевых качеств гонщика

Сореванование ОФП

Подтягивания - 15 раз

10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 25.00 м

Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 50 раз

Бег 3 км (равнина) - 10.45 (3.35) и лучше (круг - 1 км или круг - 500 м)

Футбол - 30 мин.

Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - отдых
Воскресенье
Утро - разминка - 0.5
День - тр-4 (поддерживающий режим)
Место проведения - равнина
Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости
Бег 7-8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35),
отдых - 3 мин.
Гимнастика силовая - комплекс
Подтягивания - 3 x 7 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
Футбол - 1 час (если без футбола, то бег 10-12 км - тренировочный темп)

12-й МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный
Режимы микроцикла:
по общей напряженности - развивающий;
по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5
День - тр-3 (поддерживающий режим)
Место проведения - равнина
Задача: воспитание силовой выносливости
Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35),
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
Гимнастика силовая - комплекс
4 x (коньковые приседания - 30/30 + отж. - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы
Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Вторник

Утро - тр-1
День - тр-4 (поддерживающий режим)
Место проведения - горы
Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика
Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз
Бег 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2 x (отжимания - 20 + прыжки - 40), через 2 мин. отдыха
Бег с имитацией - 5 км - (1 км - 4.55), (длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 25 сек.),
отдых - 5 мин.
Гимнастика силовая - комплекс
Сила для рук - 2 x 1.5 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний
Футбол - 30 мин.

Среда

Утро - тр-1
День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Роллеры - 15 км - (классические хода) тренировочный темп - каждые 5 км - 22.00

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

Бег 7-8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35),

отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 x 7 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Футбол - 1 час (если без футбола, то бег 10-12 км - тренировочный темп)

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

Бег 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег с имитацией - 5 км - (1 км - 4.55), (длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 25 сек.), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания - 30/30 + отж. - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости,

воспитание волевых качеств гонщикам

Бег 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Отжимания - 50 раз + 100 приседаний,

отдых - 3 мин.

Бег с имитацией - 6 км - (1 км - 4.55), (длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 25 сек.)

Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

Футбол - 30 мин.

Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Бег - 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Кросс (равнина) - 5 км - 18.45 (3.45), контрольно-тренировочный бег,

отдых - 7-8 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 x 7 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Футбол - 30 мин.

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости
Бег - 2 км - тренировочный темп (9.10), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Подтягивания - 3 x 7 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
Бег с имитацией - 5 км - (1 км - 4.55), (длина прыжков - 190 см, 100 м - 53 прыжка - 25 сек.),
отдых - 3 мин.
Гимнастика силовая - комплекс
Приседания "пистолет" - 20 раз
Сила для рук - 2 x 1.5 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний
Футбол - 30 мин.

13-й МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный

(тренировка на лыжероллерах)

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - поддерживающий;

по интенсивности - поддерживающий.

(При срыве тренировки на лыжероллерах тренироваться по 1-й неделе)

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания - 30/30 + отж - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отжим. на брусьях - 20 раз

Роллеры - 15 км - (классические хода) тренировочный темп - каждые 5 км - 22.00

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Роллеры - 15 км - (классические хода) тренировочный темп - каждые 5 км - 22.00

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник.

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и скоростной выносливости, совершенствование техники

Роллеры - 5 км - (классические хода) тренировочный темп - 22.00

Роллеры - 5 км - 20.00 (классические хода), контрольно-тренировочный бег

Роллеры - 5 км - (классические хода) тренировочный темп - 22.00

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Суббота

Утро - разминка 0.5

День - отдых или футбол - 1 час

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Роллеры - 15 км - (классические хода) тренировочный темп - каждые 5 км - 22.00

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

14-й МИКРОЦИКЛ

Восстановительный

Режим микроцикла:

по общей напряженности - разминочный;

70-80% объема тренировочных средств 1-го недельного микроцикла.

Применять после выздоровления (болезни, травмы, признаки переутомления) один или два таких недельных микроцикла подряд, пройти после этого дополнительный медосмотр и по разрешению врача снова включиться в выполнение своей тренировочной программы.

После болезни

Срок отдыха от тренировок после снижения до нормы повышенной температуры - 12-14 дней. Это закон для тренера, спортсмена, врача.

Закаливание

Постоянно осуществлять разумные и различные формы и средства закаливания.

ТРЕНИРОВКА НА ЛЫЖАХ

Программы 8-ми недельных микроциклов (15-22) разных режимов напряженности, направленности и специфичности нагрузок, входящие в состав блоков недельных микроциклов 5 этапа подготовительного периода и этапов соревновательного периода.

В отдельных тренировках на лыжах при отличном скольжении и хорошей лыжне, когда условия тренировки оказываются облегченными, увеличивать запланированный объем тренировочного занятия на 10-20 %, чтобы напряженность занятия по нагрузке на системы организма получалась в планируемых режимах по общей напряженности и интенсивности.

15-й МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - развивающий;

по интенсивности - поддерживающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5,

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.40),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания - 30/30 + отж. - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении) (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

15 км - тренировочный темп - каждые 5 км - класс. ход - 20.30 (коньковый ход - 19.30),
отдых - 3 мин.

5 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 50 сек. (коньковый ход - 48 сек.) (на кругу - 500 м)

или

10 x 100 м в подъем - тренировочный темп - 25 сек. (коньковый ход - 24 сек.) (на кругу - 300 м)

Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Как во вторник

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

2 x 8 км – трен. темп, через 5 мин. отдыха - каждые 5 км - класс. ход - 20.30 (коньк. ход - 19.30),

отдых - 3 мин.

5 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 50 сек. (коньковый ход - 48 сек.) (на кругу - 500 м)

или

10 x 100 м в подъем - тренировочный темп - 25 сек. (коньковый ход - 24 сек.) (на кругу 300 м)

Суббота

Утро - разминка 0.5

День - отдых

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники
Как во вторник

16-й МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - развивающий;

по интенсивности - поддерживающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.40),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания - 30/30 + отж. - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении) (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

15 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 20.30 (коньковый ход - 19.30),

отдых - 3 мин.

5 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 50 сек. (коньковый ход - 48 сек.) (на кругу - 500 м)

или

10 x 100 м в подъем - тренировочный темп - 25 сек. (коньковый ход - 24 сек.) (на кругу - 300 м)

Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Как во вторник

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, совершенствование техники

8-10 км - тренировочный темп - каждые 5 км – класс. ход - 20.30 (коньковый ход - 19.30),
отдых - 3 мин.

10 км - 38.00, контрольно-тренировочный бег (коньковый ход - 36.00),
отдых - 5 мин.

5 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 50 сек. (коньковый ход - 48 сек.) (на кругу -
500 м)

или

10 x 100 м в подъем - тренировочный темп - 25 сек. (коньковый ход - 24 сек.) (на кругу -
300 м)

Суббота

Утро - разминка 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

15 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 20.30 (коньковый ход -
19.30)

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники.

Как во вторник

17-й МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - развивающий;

по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.40),
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания-30/30 + отж. - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении) (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, совершенствование техники

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз
10 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 20.30 (коньковый ход - 19.30),

отдых - 3 мин.

10 км - 38.00, контрольно-тренировочный бег (коньковый ход - 36.00),

отдых - 5 мин.

5 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 50 сек. (коньковый ход - 48 сек.) (на кругу - 500 м)

или

10 x 100 м в подъем - тренировочный темп - 25 сек. (коньковый ход - 24 сек.) (на кругу - 300 м)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Гимнастика силовая: 3 x (отжимания - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

15 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 20.30 (коньковый ход - 19.30)

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

5 км - тренировочный темп - классический ход - 20.30 (коньковый ход - 19.30),

отдых - 3 мин.

2 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 19.30 (коньковый ход - 18.30)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники
15 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 20.30 (коньковый ход - 19.30),

отдых - 3 мин.

5 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 50 сек. (коньковый ход - 48 сек.) (на кругу - 500 м)

или

10 x 100 м в подъем - тренировочный темп - 25 сек. (коньковый ход - 24 сек.) (на кругу - 300 м)

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости,
воспитание волевых качеств гонщика

5 км - тренировочный темп - классический ход - 20.30 (коньковый ход - 19.30),

отдых - 5 мин.

10 км - 38.00, контрольно-тренировочный бег (коньковый ход - 36.00),

отдых - 5 мин.

5 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 72 сек. (коньковый ход - 68 сек.) (на кругу - 1 км)

18-й МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - развивающий;

по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.40),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания-30/30 + отж. - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении) (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости,
воспитание волевых качеств гонщика

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

5 км - тренировочный темп - классический ход - 20.30 (коньковый ход - 19.30),

отдых - 3 мин.

2 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 19.30 (коньковый ход - 18.30),

отдых - 5 мин.

5 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 72 сек. (коньковый ход - 68 сек.) (на кругу - 1 км)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Гимнастика силовая: 3 x (отжимания - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы
Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники
8 км – трен. темп - каждые 5 км – класс. ход - 20.30 (коньк. ход - 19.30) (на кругу - 500 м)
(совершенствование техники на равнине или в подъем),

отдых - 3 мин.

10 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 20.30 (коньковый ход - 19.30)

(учебно-тренировочный круг - 3-5 км),

отдых - 3 мин.

5 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 50 сек. (коньковый ход - 48 сек.) (на кругу - 500 м)

или

10 x 100 м в подъем - тренировочный темп - 25 сек. (коньковый ход - 24 сек.) (на кругу - 300 м)

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости,
воспитание волевых качеств гонщика

5 км - тренировочный темп - классический ход - 20.30 (коньковый ход - 19.30),

отдых - 5 мин.

10 км - 38.00, контрольно-тренировочный бег (коньковый ход - 36.00),

отдых - 5 мин.

5 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 72 сек. (коньковый ход - 68 сек.) (на кругу - 1 км)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости,
совершенствование техники

5 км - тренировочный темп - классический ход - 20.30 (коньковый ход - 19.30),

отдых - 3 мин.

3 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 19.30 (коньковый ход - 18.30)

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

15 км - тренировочный темп - каждые 5 км – классический ход - 20.30 (коньковый ход - 19.30),

отдых - 3 мин.

5 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 50 сек. (коньковый ход - 48 сек.) (на кругу - 500 м) или

10 x 100 м в подъем - тренировочный темп - 25 сек. (коньковый ход - 24 сек.) (на кругу - 300 м)

19-й МИКРОЦИКЛ

Контрольно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - развивающий;

по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.40),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания 30/30 + отж. - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении) (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости,

воспитание волевых качеств гонщика

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

5 км - тренировочный темп - классический ход - 20.30 (коньковый ход - 19.30),

отдых - 5 мин.

10 км - 38.00, контрольно-тренировочный бег (коньковый ход - 36.00),

отдых - 5 мин.

5 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 72 сек. (коньковый ход - 68 сек.) (на кругу - 1 км)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

10 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 20.30 (коньковый ход - 19.30),

отдых - 3 мин.

5 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 72 сек. (коньковый ход - 68 сек.) (на кругу - 1 км)

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Как во вторник

Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Как во вторник

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники
15 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 20.30 (коньковый ход - 19.30),

отдых - 3 мин.

5 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 50 сек. (коньковый ход - 48 сек.) (на кругу - 500 м)

или

10 x 100 м в подъем - тренировочный темп - 25 сек. (коньковый ход - 24 сек.) (на кругу - 300 м)

20-й МИКРОЦИКЛ

Соревновательный

(соревнование в воскресенье)

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - поддерживающий;

по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

5 км - тренировочный темп - классический ход - 20.30 (коньковый ход - 19.30),
отдых - 3 мин.

2 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 19.30 (коньковый ход - 18.30),
отдых - 5 мин.

5 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 72 сек. (коньковый ход - 68 сек.) (на кругу - 1 км)

или отдых, если в пятницу, субботу и воскресенье на предыдущей неделе были напряженные соревнования

Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

5 км - тренировочный темп - классический ход - 20.30 (коньковый ход - 19.30),
отдых - 5 мин.

10 км - 38.00, контрольно-тренировочный бег (коньковый ход - 36.00),
отдых - 5 мин.

5 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 72 сек. (коньк. ход - 68 сек.) (на кругу - 1 км)

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

10 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 20.30 (коньковый ход - 19.30),

отдых - 5 мин.

5 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 72 сек. (коньк. ход - 68 сек.) (на кругу - 1 км)

Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: соревновательная практика; контроль уровня специальной физической подготовленности; воспитание специальной и скоростной выносливости; воспитание волевых качеств гонщика

Соревнование - 10 км - 38.00 и лучше (коньковый ход - 36.00)

21-й МИКРОЦИКЛ

Соревновательный

(соревнования в пятницу, воскресенье)

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - поддерживающий;

по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз
5 км - тренировочный темп - классический ход - 20.30 (коньковый ход - 19.30),
отдых - 3 мин.

2 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 19.30 (коньковый ход - 18.30),
отдых - 5 мин.

5 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 72 сек. (коньк. ход - 68 сек.) (на кругу - 1 км)
или отдых, если в пятницу, субботу и воскресенье на предыдущей неделе были напряженные соревнования

Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

10 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 20.30 (коньковый ход - 19.30),

отдых - 5 мин.

5 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 72 сек. (коньк. ход - 68 сек.) (на кругу - 1 км)

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: соревновательная практика; контроль уровня специальной физической подготовленности; воспитание специальной и скоростной выносливости; воспитание волевых качеств гонщика

Соревнование - 10 км - 38.00 и лучше (коньковый ход - 36.00)

Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: соревновательная практика; контроль уровня специальной физической подготовленности; воспитание специальной и скоростной выносливости; воспитание волевых качеств гонщика

Соревнование - 10 км - 38.00 и лучше (коньковый ход - 36.00)

22-й МИКРОЦИКЛ

Восстановительный

Режим микроцикла:

по общей напряженности - разминочный;

70-80% объема тренировочных средств 15-го недельного микроцикла.

Применять после выздоровления (болезни, травмы, признаки переутомления) один или два таких недельных микроцикла подряд, пройти после этого дополнительный медосмотр и по разрешению врача снова включиться в выполнение своей тренировочной программы.

После болезни

Срок отдыха от тренировок после снижения до нормы повышенной температуры - 12-14 дней. Это закон для тренера, спортсмена, врача.

Закаливание

Постоянно осуществлять разумные и различные формы и средства закаливания.

ПРИЛОЖЕНИЕ

к программам недельных микроциклов

Обозначение режимов занятий по общей напряженности

в условных баллах нагрузки от 0,5 до 6 на основании соотношения

объема и интенсивности нагрузки ведущего тренировочного средства в занятии

Тренировка - 6 (тр - 6) - тренировочное занятие предельной (100%) напряженности нагрузки.

Тренировка - 5 (тр - 5) - тренировочное занятие большой (90%) напряженности нагрузки.

Тренировка - 4 (тр - 4) - тренировочное занятие средней (70%) напряженности нагрузки.

Тренировка - 3 (тр - 3) - тренировочное занятие малой (50%) напряженности нагрузки.

Тренировка - 2 (тр - 2) - тренировочное занятие 30 - 35% напряженности нагрузки.

Тренировка - 1 (тр - 1) - тренировочное занятие 20 - 25% напряженности нагрузки.

Разминка - 0.5 - тренировочное занятие 10% напряженности нагрузки.

Разминка - 0.5

Бег 5 км - тренировочный темп (1 км за 4.40-4.50),

ходьба 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

2 x (подтягивания - 10 + отжимания - 30 + коньковые приседания - 30/30)

Упражнения на растягивание и гибкость - 5 мин.

Тренировка - 1 (тр-1)

Бег 5 км - тренировочный темп (1 км за 4.40-4.50),

ходьба 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3 x (подтягивания - 10 + отжимания - 30 + коньковые приседания - 30/30)

Упражнения с амортизатором - 10 мин.

(имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и гибкость - 5 мин.

Перед каждой тренировкой:

Развитие силовой выносливости мышц рук

Подтягивания на высокой перекладине - 8 раз

Подтягивания на низкой перекладине - 15 раз

Отжимания на брусьях - 8 раз

Отжимания от стула - 15 раз

Повторить 3 раза, через 2 мин. отдыха

Сила для рук - 1.5 мин.
 Отжимания от низкой перекладины - 20 раз
 (локти близко к туловищу)
 Подтягивания на низкой перекладине - 10 раз
 Повторить 3 раза
 (Высота низкой перекладины 75-80 см)
 Если нет низкой перекладины:
 Отжимания в упоре лежа - 15 раз
 (локти близко к туловищу)
 Подтягивания на высокой перекладине - 5 раз
 Повторить 3 раза
 Плавание
 2 x 350 м, через 10 мин. отдыха

Общеразвивающая гимнастика - 5 мин.
 Разминка перед бегом или после бега в тренировочных занятиях
 (Каждое упражнение повторять 20-30 раз)
 Круговые вращения руками - 1 мин. (30/30)
 (Руки прямые, в стороны)
 Рывки руками в стороны (Локти не опускать)
 Рывки руками вверх-вниз попеременно (Руки прямые)
 "Вертолет" (Руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)
 "Мельница" ("Самолет") (Туловище наклонить вперед, попеременные размахивания
 руками
 через стороны вверх-вниз)
 Круговые вращения туловищем - 20 раз (10/10)
 (Руки вверху над головой)
 Приседания на двух ногах - 30 раз
 Ходьба в приседе ("Гусиный шаг") - 30 м
 Коньковые приседания - 1 мин. (30/30)
 Размахивания руками, ногами - 1 мин. (30/30)
 (Стоять на одной ноге, туловище немного наклонить вперед, размахивать руками и одной
 ногой вперед-назад; смотреть вперед - 20 м)
 Гимнастика силовая - комплекс
 Круговые вращения руками с подскоками - 4 мин.
 на одной ноге, руки в стороны
 (1 мин. - 30 вперед + 30 назад)
 (2 мин. - 60 вперед + 60 назад)
 Отжимания (сгибания рук в упоре лежа) - 30 раз
 Круговые вращения туловищем в разные стороны - 40 раз
 (Руки вверху над головой)
 "Лягушка" (упор присев - упор лежа) - 20 раз
 Приседания на двух ногах - 100 раз
 Приседания на одной ноге ("пистолет") - 20 раз
 Упражнения на растягивание и расслабление - 2 мин.
 12 мин.
 Упражнения с амортизатором - 10 мин.
 (Имитационные упражнения лыжных ходов)
 Выполнять требования техники имитации лыжных ходов:
 - схема движений
 - динамика
 - интенсивность (темп)

Темп шагов и прыжков при преодолении подъемов на лыжах и прыжковой имитации

Тренировочный темп 120 - 140 шагов (прыжков) в 1 мин.
(20 - 23 шага (прыжка) за 10 сек.)

Соревновательный темп 150 - 155 шагов (прыжков) в 1 мин.
(25 - 26 шагов (прыжков) за 10 сек.)

Многоскоки - 20 x 100 м

Быстрые, длинные прыжки.

Тренировочный темп 120 - 140 прыжков в 1 мин.
(20 - 23 прыжка за 10 сек.)

Коньковые приседания

И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки вперед.

1 - присед на левой, правая на внутренней стороне стопы

2. И. п.

3 - присед на правой, левая на внутренней стороне стопы

4. И. п.

(Приседать на каждую ногу - 30 раз (30/30))

(Приседать на каждую ногу - 60 раз (60/60))

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ ГОДОВОГО ЦИКЛА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

1 разряд

Программы недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности, планируемых на этапах годового цикла тренировки (22 недельных микроцикла).

Объемы тренировочных средств на этапах и периодах годового цикла тренировки.

Приложение.

ПРОГРАММЫ НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ РАЗНЫХ РЕЖИМОВ НАПРЯЖЕННОСТИ, НАПРАВЛЕННОСТИ И СПЕЦИФИЧНОСТИ, ПЛАНИРУЕМЫХ НА ЭТАПАХ ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ (22 НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛА)

ТРЕНИРОВКА БЕЗ СНЕГА

Программы 14 недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности нагрузок, входящие в состав блоков недельных микроциклов 1, 2, 3, 4 этапов подготовительного периода.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ:

(бег на лыжах, бег с прыжковой имитацией, кроссовый бег, бег на лыжероллерах)

Тренировочная скорость - II зона интенсивности (пульс - 140-160 уд/мин.)

Соревновательная скорость - IV зона интенсивности (пульс - 180 уд/мин. и выше)

1-й МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - поддерживающий;

по интенсивности - поддерживающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5 (см. приложение)

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс (см. приложение)

4 х (коньковые приседания -60/60 + отж. - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (см. приложение),

(имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Отж. (отжимания) - сгибание рук в упоре лежа

Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание специальной выносливости

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25)

Многоскоки - (2 км) - 20 х 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 44 (230см) - 23 сек.),
отдых - 5 мин.

Гимнастика силовая:

3 х (подтягивания - 8 + отжимания - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Футбол - 30 мин.

Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Бег 7-8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),

отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 х 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Футбол - 1 час (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание специальной выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25)

Многоскоки - (2 км) - 20 х 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 44 (230см) - 23 сек.),
отдых - 5 мин.

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин. (см. приложение)

Сила для рук - 2 х 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний (см. приложение)

Футбол - 30 мин.

Суббота

Утро - разминка 0.5

День - отдых или велосипед 50-60 км (свободное катание)

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Как в среду

2-й МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - поддерживающий;

по интенсивности - поддерживающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание специальной выносливости

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25)

Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 44 (230 см) - 23 сек.),
отдых - 3 мин.

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Футбол - 30 мин.

Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Бег 7-8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),

отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Футбол - 1 час (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: контроль уровня общей специализированной физической подготовленности;

воспитание волевых качеств гонщика
Соревнование ОФП
Подтягивания - 20 раз
10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 27.00 м
Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 60 раз
Бег 1 км (равнина) - сколько получится
Футбол - 30 мин.
Суббота
Утро - разминка - 0.5
День - отдых
Воскресенье
Утро - разминка - 0.5
День - тр-4 (поддерживающий режим)
Место проведения - равнина
Задачи: воспитание общей и силовой выносливости
Как в среду

3-й МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный
Режимы микроцикла:
по общей напряженности - развивающий;
по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5
День - тр-3 (поддерживающий режим)
Место проведения - равнина
Задача: воспитание силовой выносливости
Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
Гимнастика силовая - комплекс
4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м
ходьбы
Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.
Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа
Отж. (отжимания) - сгибание рук в упоре лежа

Вторник

Утро - тр-1 (см. приложение)
День - тр-4 (поддерживающий режим)
Место проведения - горы
Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости
Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз
Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2 x (отжимания - 25 + прыжки - 50), через 2 мин. отдыха
Бег с имитацией - 8 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23
сек.),
отдых - 5 мин.
Гимнастика силовая - комплекс
Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Футбол - 30 мин. (или плавание)
Плавание (см. приложение)
Среда
Утро - тр-1
День - тр-4 (поддерживающий режим)
Место проведения - лыжедром
Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники
Роллеры - 20 км - (классические хода) тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00
Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Если нет роллеров:
Бег 7-8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),
отдых - 3 мин.
Гимнастика силовая - комплекс
Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)
Четверг
Утро - разминка - 0.5
День - тр-4 (поддерживающий режим)
Место проведения - горы
Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости
Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Бег с имитацией - 8 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.),
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
Гимнастика силовая - комплекс
4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы
Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.
Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа
Отж. (отжимания) - сгибание рук в упоре лежа
Пятница
Утро - разминка - 0.5
День - тр-5 (развивающий режим)
Место проведения - горы
Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика
Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Отжимания - 60 раз + 100 приседаний,
отдых - 3 мин.
Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.)
Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
Футбол - 20 мин. (или плавание)
Суббота
Утро - разминка - 0.5
День - тр-4 (поддерживающий режим)
Место проведения - лыжедром
Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники
Как в среду
Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Бег с имитацией - 8 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.),

отдых - 5 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Приседания "пистолет" - 20 раз

Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Футбол 30 мин (или плавание)

4-й МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - развивающий;

по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0,5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Вторник

Утро - тр-1

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости,

воспитание волевых качеств гонщика

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Приседания "пистолет" - 20 раз

Бег с имитацией - 5 км - 20.25 (4.05), контрольно-тренировочный бег

(длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 21 сек.)

Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Среда

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Роллеры - 20 км - (классические хода) тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

Бег 7-8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),

отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег с имитацией - 8 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.),

ходьба - 100-150 м, отдых 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.),

отдых - 5 мин.

Гимнастика силовая: 2 x (отжимания - 30 + подтягивания - 10 + 100 приседаний)

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Суббота

Утро - разминка 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и скоростной выносливости, совершенствование техники

Роллеры - 5 км - (классические хода) тренировочный темп - 20.00

Роллеры - 2 x 5 км, через 5 мин. отдыха (классические хода) соревновательный темп - 19.00

Роллеры - 5 км - (классические хода) тренировочный темп - 20.00

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

Как в среду

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Бег с имитацией - 8 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.)

Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Футбол - 30 мин. (или плавание)

5-й МИКРОЦИКЛ

Контрольно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - развивающий;

по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Вторник

Утро - тр-1

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Приседания "пистолет" - 20 раз

Подтягивания - 20 раз + 100 приседаний

Бег с имитацией - 10 км - (1 км 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.),

отдых - 5 мин.

Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Среда

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина, горы

Задачи: воспитание общей и силовой выносливости

Бег 7-8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25) (горы - 1 км - 4.35),

отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег с имитацией - 8 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег с имитацией - 5 км - 20.25 (4.05), контрольно-тренировочный бег

(длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 21 сек.),

отдых - 7-8 мин.

Гимнастика силовая: 3 х (подтягивания - 8 + отжимания - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Суббота

Утро - разминка 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Кросс (равнина) - 10 км - 35.50 (3.35), контрольно-тренировочный бег,

отдых - 7-8 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 х 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Задача: воспитание общей выносливости

1. Велосипед - 60-70 км

6-й МИКРОЦИКЛ

Соревновательный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - поддерживающий;

по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег с имитацией - 5 км - 20.25 (4.05), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 21 сек.), отдых 5 мин.

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Кросс (равнина) - 10 км - 35.50 (3.35), контрольно-тренировочный бег, отдых - 7-8 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: контроль уровня общей специализированной физической подготовленности; воспитание волевых качеств гонщика

Соревнование ОФП

Подтягивания - 20 раз

10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 27.00 м

Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 60 раз

Бег 5 км (равнина) - 17.05 (3.25) и лучше (круг - 1 км или круг - 500 м)

Футбол 30 мин. (или плавание)

Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Задача: воспитание общей выносливости

Активный отдых (поход, плавание, велосипед, трудовые процессы)

7-й МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - поддерживающий;

по интенсивности - поддерживающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег с имитацией - 8 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.),

отдых - 5 мин.

Гимнастика силовая:

3 x (подтягивания - 8 + отжимания - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Роллеры - 20 км - (классические хода) тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

Бег 7-8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),

отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп),

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Бег 10 км - тренировочный темп - (равнина - 1 км - 4.25) (горы - 1 км - 4.35),
отдых - 5 мин.

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Футбол 30 мин. (или плавание)

Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - отдых или велосипед - 50-60 км (свободное катание)

или плавание (см. приложение)

или футбол - 1 час

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Задача: воспитание общей выносливости

Активный отдых (поход, плавание, велосипед, трудовые процессы)

или тр-4 (поддерживающий режим)

Бег 7-8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

8-й МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - развивающий;

по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м
ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа
Вторник
Утро - тр-1
День - тр-4 (поддерживающий режим)
Место проведения - горы
Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости
Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз
Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2 x (отжимания - 25 + прыжки - 50), через 2 мин. отдыха
Бег с имитацией - 8 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.),
отдых - 5 мин.
Гимнастика силовая - комплекс
Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний
Футбол - 30 мин. (или плавание)
Среда
Утро - тр-1
День - тр-4 (поддерживающий режим)
Место проведения - лыжедром
Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники
Роллеры - 20 км - (классические хода) тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00
Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Если нет роллеров:
Бег 7-8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),
отдых - 3 мин.
Гимнастика силовая - комплекс
Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)
Четверг
Утро - разминка - 0.5
День - тр-4 (поддерживающий режим)
Место проведения - горы
Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости
Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Бег с имитацией - 8 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.),
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
Гимнастика силовая - комплекс
4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы
Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
Упражнение на растягивание и расслабление - 3 мин.
Пятница
Утро - разминка - 0.5
День - тр-6 (развивающий режим)
Место проведения - горы
Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика
Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Отжимания - 60 раз + 100 приседаний,
отдых - 3 мин.

Бег с имитацией - 12 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.)

Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

Футбол - 20 мин. (или плавание)

Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Как в среду

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Бег с имитацией - 8 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.),

отдых 5 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Приседания "пистолет" - 20 раз

Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Футбол - 30 мин. (или плавание)

9-й МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - развивающий;

по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Вторник

Утро - тр-1

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости,

воспитание волевых качеств гонщика

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз
Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Приседания "пистолет" - 20 раз
Бег с имитацией - 5 км - 20.25 (4.05), контрольно-тренировочный бег
(длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 21 сек.)
Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний
Футбол - 30 мин. (или плавание)
Среда
Утро - тр-1
День - тр-4 (поддерживающий режим)
Место проведения - лыжедром
Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники
Роллеры - 20 км - (классические хода) тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00
Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Если нет роллеров:
Бег 7-8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),
отдых - 3 мин.
Гимнастика силовая - комплекс
Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)
Четверг
Утро - разминка - 0.5
День - тр-4 (поддерживающий режим)
Место проведения - горы
Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости
Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Бег с имитацией - 8 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.),
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
Гимнастика силовая - комплекс
4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы
Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.
Пятница
Утро - разминка - 0.5
День - тр-6 (развивающий режим)
Место проведения - горы
Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика
Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Бег с имитацией - 12 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.),
отдых - 5 мин.
Гимнастика силовая: 2 x (отжимания - 30 + подтягивания - 10 + 100 приседаний)
Футбол - 30 мин. (или плавание)
Суббота
Утро - разминка - 0.5
День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)
Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика
Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Кросс (равнина) - 10 км - 35.50 (3.35), контрольно-тренировочный бег,
отдых 7-8 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Футбол 30 мин. (или плавание)

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Бег с имитацией - 8 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.)

Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Футбол - 30 мин. (или плавание)

10-й МИКРОЦИКЛ

Контрольно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - развивающий;

по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Вторник

Утро - тр-1

День - тр-6 (развивающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Приседания "пистолет" - 20 раз

Подтягивания - 20 раз + 100 приседаний,

отдых - 3 мин.

Бег с имитацией - 12 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.),

отдых - 5 мин.

Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Среда

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина, горы

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Бег 7-8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25) (горы - 1 км - 4.35),

отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег с имитацией - 8 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег с имитацией - 5 км - 20.25 (4.05), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 21 сек.),

отдых - 7-8 мин.

Гимнастика силовая: 3 x (подтягивания - 8 + отжимания - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Кросс (равнина) - 10 км - 35.50 (3.35), контрольно-тренировочный бег,

отдых - 7-8 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения: равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Бег - 3 км - тренировочный темп (13.15), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Гимнастика силовая: 3 x (отжимания - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Повторить - 3 раза

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

11-й МИКРОЦИКЛ

Соревновательный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - поддерживающий;

по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег с имитацией - 5 км - 20.25 (4.05), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 21 сек.),
отдых - 5 мин.

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Среда

Утро - разминка 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Кросс (равнина) - 10 км - 35.50 (3.35), контрольно-тренировочный бег,
отдых - 7-8 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Футбол - 30 мин. (или плавание)

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: контроль уровня общей специализированной физической подготовленности; воспитание волевых качеств гонщика

Сореванование ОФП

Подтягивания - 20 раз

10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 27.00 м

Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 60 раз

Бег 5 км (равнина) - 17.05 (3.25) и лучше
(круг - 1 км или круг - 500 м)

Футбол - 30 мин.

Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Бег 7-8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),

отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Футбол - 1 час (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

12-й МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - развивающий;

по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Вторник

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

2 x (отжимания - 25 + прыжки - 50), через 2 мин. отдыха

Бег с имитацией - 8 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.),

отдых - 5 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Футбол - 30 мин.

Среда

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Роллеры - 20 км - (классические хода) тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

Бег 7-8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),

отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Футбол - 1 час (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Бег с имитацией - 8 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек., ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости,

воспитание волевых качеств гонщикам

Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Отжимания - 60 раз + 100 приседаний,

отдых - 3 мин.

Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.)

Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

Футбол - 30 мин.

Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Кросс (равнина) - 10 км - 35.50 (3.35), контрольно-тренировочный бег,

отдых - 7-8 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Футбол - 30 мин.

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

Бег с имитацией - 8 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.),

отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

Приседания "пистолет" - 20 раз

Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Футбол - 30 мин.

13-й МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный

(тренировка на лыжероллерах)

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - поддерживающий;

по интенсивности - поддерживающий.

(При срыве тренировок на лыжероллерах тренироваться по 1-й неделе)

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отжим. на брусьях - 20 раз

Роллеры - 20 км - (классические хода) тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Роллеры - 20 км - (классические хода) тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник.

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и скоростной выносливости, совершенствование техники

Роллеры - 5 км (классические хода) тренировочный темп - 20.00

Роллеры - 10 км - 37.00 (классические хода) контрольно-тренировочный бег

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Суббота

Утро - разминка 0.5

День - отдых или футбол - 1 час

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Роллеры - 20 км - (классические хода) тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

14-й МИКРОЦИКЛ

Восстановительный

Режим микроцикла:

по общей напряженности - разминочный

70-80% объема тренировочных средств 1-го недельного микроцикла.

Применять после выздоровления (болезни, травмы, признаки переутомления) один или два таких недельных микроцикла подряд, пройти после этого дополнительный медосмотр и по разрешению врача снова включиться в выполнение своей тренировочной программы.

После болезни

Срок отдыха от тренировок после снижения до нормы повышенной температуры - 12-14 дней. Это закон для тренера, спортсмена, врача.

Закаливание

Постоянно осуществлять разумные и различные формы и средства закаливания.

ТРЕНИРОВКА НА ЛЫЖАХ

Программы 8-ми недельных микроциклов (15-22) разных режимов напряженности,

направленности и специфичности нагрузок, входящие в состав блоков недельных

микроциклов 5 этапа подготовительного периода и этапов соревновательного периода.

В отдельных тренировках на лыжах при отличном скольжении и хорошей лыжне, когда условия тренировки оказываются облегченными, увеличивать запланированный объем тренировочного занятия на 10-20 %, чтобы напряженность занятия по нагрузке на системы организма получалась в планируемых режимах по общей напряженности и интенсивности.

15-й МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - развивающий;
по интенсивности - поддерживающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5,

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.30),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении)

(имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.30 (коньковый ход - 17.30),

отдых - 3 мин.

5 х 200 м в подъем - тренировочный темп - 46 сек. (коньковый ход - 44 сек.) (на кругу - 500 м)

или

10 х 100 м в подъем - тренировочный темп - 23 сек. (коньковый ход - 22 сек.), (на кругу - 300 м)

Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Как во вторник

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

2 x 10 км - тренировочный темп, через 5 мин. отдыха - каждые 5 км - классический ход - 18.30

(коньковый ход - 17.30),

отдых - 3 мин.

5 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 46 сек. (коньковый ход - 44 сек.) (на кругу - 500 м)

или

10 x 100 м в подъем - тренировочный темп - 23 сек. (коньковый ход - 22 сек.) (на кругу 300 м)

Суббота

Утро - разминка 0.5

День - отдых

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Как во вторник

16-й МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - развивающий;

по интенсивности - поддерживающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.30),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении) (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусках - 20 раз

20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.30 (коньковый ход - 17.30),

отдых - 3 мин.

5 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 46 сек. (коньковый ход - 44 сек.) (на кругу - 500 м)

или

10 x 100 м в подъем - тренировочный темп - 23 сек. (коньковый ход - 22 сек.) (на кругу - 300 м)

Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Как во вторник

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, совершенствование техники

10 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.30 (коньковый ход - 17.30),

отдых - 3 мин.

10 км - 34.00, контрольно-тренировочный бег (коньковый ход - 32.00),

отдых - 5 мин.

5 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 46 сек. (коньковый ход - 44 сек.) (на кругу - 500 м)

или

10 x 100 м в подъем - тренировочный темп - 23 сек. (коньковый ход - 22 сек.) (на кругу - 300 м)

Суббота

Утро - разминка 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.30 (коньковый ход - 17.30)

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники.

Как во вторник

17-й МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - развивающий;

по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.30),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении) (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости,

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

10 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.30 (коньковый ход - 17.30),

отдых - 3 мин.

10 км - 34.00, контрольно-тренировочный бег (коньковый ход - 32.00),

отдых - 5 мин.

5 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 46 сек. (коньковый ход - 44 сек.) (на кругу - 500 м)

или

10 x 100 м в подъем - тренировочный темп - 23 сек. (коньковый ход - 22 сек.) (на кругу - 300 м)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Гимнастика силовая: 3 x (отжимания - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.30 (коньковый ход - 17.30)

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости,

воспитание волевых качеств гонщика

5 км - тренировочный темп - классический ход - 18.30 (коньковый ход - 17.30),
отдых - 3 мин.

3 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 17.30 (коньковый ход - 16.30)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.30 (коньковый ход - 17.30),

отдых - 3 мин.

5 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 46 сек. (коньковый ход - 44 сек.) (на кругу - 500 м)

или

10 x 100 м в подъем - тренировочный темп - 23 сек. (коньковый ход - 22 сек.) (на кругу - 300 м)

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости,
воспитание волевых качеств гонщика

5 км - тренировочный темп - классический ход - 18.30 (коньковый ход - 17.30),
отдых - 5 мин.

15 км - 52.00, контрольно-тренировочный бег (коньковый ход - 48.00),
отдых - 5 мин.

5 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (коньковый ход - 60 сек.) (на кругу - 1 км)

18-й МИКРОЦИКЛ

Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - развивающий;

по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.30),
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания-60/60 + отж. - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м
ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении) (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз
5 км - тренировочный темп - классический ход - 18.30 (коньковый ход - 17.30),
отдых - 3 мин.

3 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 17.30 (коньковый ход - 16.30),
отдых - 5 мин.

5 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (коньковый ход - 60 сек.) (на кругу - 1 км)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Гимнастика силовая: 3 x (отжимания - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

10 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.30 (коньковый ход - 17.30),

(совершенствование техники на равнине или в подъем - на кругу - 500 м),

отдых - 3 мин.

10 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.30 (коньковый ход - 17.30)

(учебно-тренировочный круг - 3-5 км),

отдых - 3 мин.

5 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 46 сек. (коньковый ход - 44 сек.) (на кругу - 500 м)

или

10 x 100 м в подъем - тренировочный темп - 23 сек. (коньковый ход - 22 сек.) (на кругу - 300 м)

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

5 км - тренировочный темп - классический ход - 18.30 (коньковый ход - 17.30),
отдых - 5 мин.

15 км - 52.00, контрольно-тренировочный бег (коньковый ход - 48.00),

отдых - 5 мин.

5 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (коньковый ход - 60 сек.) (на кругу - 1 км)

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, совершенствование техники

5 км - тренировочный темп - классический ход - 18.30 (коньковый ход - 17.30),

отдых - 3 мин.

4 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 17.30 (коньковый ход - 16.30)

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.30 (коньковый ход - 17.30),

отдых - 3 мин.

5 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 46 сек. (коньковый ход - 44 сек.) (на кругу - 500 м) или

10 x 100 м в подъем - тренировочный темп - 23 сек. (коньковый ход - 22 сек.) (на кругу - 300 м)

19-й МИКРОЦИКЛ

Контрольно-тренировочный

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - развивающий;

по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

Задача: воспитание силовой выносливости

Бег 8 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.30),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика силовая - комплекс

4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении) (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика
Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз
5 км - тренировочный темп - классический ход - 18.30 (коньковый ход - 17.30),
отдых - 5 мин.
15 км - 52.00, контрольно-тренировочный бег (коньковый ход - 48.00),
отдых - 5 мин.
5 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (коньковый ход - 60 сек.) (на кругу - 1 км)
Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Среда
Утро - разминка - 0.5
День - тр-4 (поддерживающий режим)
На лыжах
Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости
15 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.30 (коньковый ход - 17.30),
отдых - 3 мин.
5 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (коньковый ход - 60 сек.) (на кругу - 1 км)
Четверг
Утро - разминка - 0.5
День - тр-3 (поддерживающий режим)
Без лыж
Задача: воспитание силовой выносливости
Как в понедельник
Пятница
Утро - разминка - 0.5
День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)
На лыжах
Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика
Как во вторник
Суббота
Утро - разминка - 0.5
День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)
На лыжах
Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика
Как во вторник
Воскресенье
Утро - разминка - 0.5
День - тр-5 (развивающий режим)
На лыжах
Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники
20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.30 (коньковый ход - 17.30),
отдых - 3 мин.
5 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 46 сек. (коньковый ход - 44 сек.) (на кругу - 500 м)
или

10 x 100 м в подъем - тренировочный темп - 23 сек. (коньковый ход - 22 сек.) (на кругу - 300 м)

20-й МИКРОЦИКЛ

Соревновательный

(соревнование в воскресенье)

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - поддерживающий;

по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

5 км - тренировочный темп - классический ход - 18.30 (коньковый ход - 17.30),

отдых - 3 мин.

3 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 17.30 (коньковый ход - 16.30),

отдых - 5 мин.

5 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (коньковый ход - 60 сек.) (на кругу - 1 км)

или отдых, если в пятницу, субботу и воскресенье на предыдущей неделе были напряженные соревнования

Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

5 км - тренировочный темп - классический ход - 18.30 (коньковый ход - 17.30),

отдых - 5 мин.

15 км - 52.00, контрольно-тренировочный бег (коньковый ход - 48.00),

отдых - 5 мин.

5 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (коньковый ход - 60 сек.) (на кругу - 1 км)

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

15 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.30 (коньковый ход - 17.30),

отдых - 5 мин.

5 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (коньковый ход - 60 сек.) (на кругу - 1 км)

Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: соревновательная практика; контроль уровня специальной физической подготовленности; воспитание специальной и скоростной выносливости; воспитание волевых качеств гонщика

Соревнование - 15 км - 52.00 и лучше (коньковый ход - 48.00)

21-й МИКРОЦИКЛ

Соревновательный

(соревнования в пятницу, воскресенье)

Режимы микроцикла:

по общей напряженности - поддерживающий;

по интенсивности - развивающий.

Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз
5 км - тренировочный темп - классический ход - 18.30 (коньковый ход - 17.30),
отдых - 3 мин.

3 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 17.30 (коньковый ход - 16.30),
отдых - 5 мин.

5 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (коньковый ход - 60 сек.) (на кругу - 1 км)

или отдых, если в пятницу, субботу и воскресенье на предыдущей неделе были напряженные соревнования

Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

15 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.30 (коньковый ход - 17.30),

отдых - 5 мин.

5 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (коньковый ход - 60 сек.) (на кругу - 1 км)

Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: соревновательная практика; контроль уровня специальной физической подготовленности; воспитание специальной и скоростной выносливости; воспитание волевых качеств гонщика

Соревнование - 10 км - 34.00 и лучше (коньковый ход - 32.00)

Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: соревновательная практика; контроль уровня специальной физической подготовленности; воспитание специальной и скоростной выносливости; воспитание волевых качеств гонщика

Соревнование - 15 км - 52.00 и лучше (коньковый ход - 48.00)

22-й МИКРОЦИКЛ

Восстановительный

Режим микроцикла:

по общей напряженности - разминочный;

70-80% объема тренировочных средств 15-го недельного микроцикла.

Применять после выздоровления (болезни, травмы, признаки переутомления) один или два таких недельных микроцикла подряд, пройти после этого дополнительный медосмотр и по разрешению врача снова включиться в выполнение своей тренировочной программы.

После болезни

Срок отдыха от тренировок после снижения до нормы повышенной температуры - 12-14 дней. Это закон для тренера, спортсмена, врача.

Закаливание

Постоянно осуществлять разумные и различные формы и средства закаливания.

ПРИЛОЖЕНИЕ

к программам недельных микроциклов

Обозначение режимов занятий по общей напряженности

в условных баллах нагрузки от 0,5 до 6 на основании соотношения

объема и интенсивности нагрузки ведущего тренировочного средства в занятии

Тренировка - 6 (тр - 6) - тренировочное занятие предельной (100%) напряженности нагрузки.

Тренировка - 5 (тр - 5) - тренировочное занятие большой (90%) напряженности нагрузки.

Тренировка - 4 (тр - 4) - тренировочное занятие средней (70%) напряженности нагрузки.

Тренировка - 3 (тр - 3) - тренировочное занятие малой (50%) напряженности нагрузки.

Тренировка - 2 (тр - 2) - тренировочное занятие 30 - 35% напряженности нагрузки.

Тренировка - 1 (тр - 1) - тренировочное занятие 20 - 25% напряженности нагрузки.

Разминка - 0.5 - тренировочное занятие 10% напряженности нагрузки.

Разминка - 0.5

Бег 5 км - тренировочный темп (1 км за 4.30-4.40),

ходьба 100-150 м, отдых - 3 мин.

Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

2 x (подтягивания - 10 + отжимания - 30 + коньковые приседания - 30/30)

Упражнения на растягивание и гибкость - 5 мин.

Тренировка - 1 (тр-1)

Бег 5 км - тренировочный темп (1 км за 4.30-4.40),
 ходьба 100-150 м, отдых - 3 мин.
 Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
 3 х (подтягивания - 10 + отжимания - 30 + коньковые приседания - 30/30)
 Упражнения с амортизатором - 10 мин.
 (имитационные упражнения лыжных ходов)
 Упражнения на растягивание и гибкость - 5 мин.
 Перед каждой тренировкой:
 Развитие силовой выносливости мышц рук
 Подтягивания на высокой перекладине - 8 раз
 Подтягивания на низкой перекладине - 15 раз
 Отжимания на брусьях - 8 раз
 Отжимания от стула - 15 раз
 Повторить 3 раза, через 2 мин. отдыха
 Сила для рук - 2 мин.
 Отжимания от низкой перекладины - 40 раз
 (локти близко к туловищу)
 Подтягивания на низкой перекладине - 20 раз
 Повторить 2 раза
 (Высота низкой перекладины 75-80 см)
 Если нет низкой перекладины:
 Отжимания в упоре лежа - 25 раз
 (локти близко к туловищу)
 Подтягивания на высокой перекладине - 8 раз
 Повторить 2 раза
 Плавание
 2 х 500 м, через 10 мин. отдыха
 Общеразвивающая гимнастика - 5 мин.
 Разминка перед бегом или после бега в тренировочных занятиях
 (Каждое упражнение повторять 20-30 раз)
 Круговые вращения руками - 1 мин. (30/30)
 (Руки прямые, в стороны)
 Рывки руками в стороны (Локти не опускать)
 Рывки руками вверх-вниз попеременно (Руки прямые)
 "Вертолет" (Руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)
 "Мельница" ("Самолет"), (Туловище наклонить вперед, попеременные размахивания
 руками
 через стороны вверх-вниз)
 Круговые вращения туловищем - 20 раз (10/10)
 (Руки вверху над головой)
 Приседания на двух ногах - 30 раз
 Ходьба в приседе ("Гусиный шаг") - 30 м
 Коньковые приседания - 1 мин. (30/30)
 Размахивания руками, ногами - 1 мин. (30/30)
 (Стоять на одной ноге, туловище немного наклонить вперед, размахивать руками и одной
 ногой вперед-назад; смотреть вперед - 20 м)
 Гимнастика силовая - комплекс
 Круговые вращения руками с подскоками - 4 мин.
 на одной ноге, руки в стороны
 (1 мин. - 30 вперед + 30 назад)
 (2 мин. - 60 вперед + 60 назад)
 Отжимания (сгибания рук в упоре лежа) - 40 раз

Круговые вращения туловищем в разные стороны - - 40 раз
 (Руки вверху над головой)

"Лягушка" (упор присев - упор лежа) - 20 раз

Приседания на двух ногах - 100 раз

Приседания на одной ноге ("пистолет") - 20 раз

Упражнения на растягивание и расслабление - 2 мин.
 12 мин.

Упражнения с амортизатором - 10 мин.
 (Имитационные упражнения лыжных ходов)

Выполнять требования техники имитации лыжных ходов:

- схема движений
- динамика
- интенсивность (темп)

Темп шагов и прыжков при преодолении подъемов на лыжах
 и прыжковой имитацией

Тренировочный темп 120 - 140 шагов (прыжков) в 1 мин.
 (20 - 23 шага (прыжка) за 10 сек.)

Соревновательный темп 150 - 155 шагов (прыжков) в 1 мин.
 (25 - 26 шагов (прыжков) за 10 сек.)

Многоскоки - 20 x 100 м

Быстрые, длинные прыжки.

Тренировочный темп 120 - 140 прыжков в 1 мин.
 (20 - 23 прыжка за 10 сек.)

Коньковые приседания

И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки вперед.

- 1 - присед на левой, правая на внутренней стороне стопы
2. И. п.
- 3 - присед на правой, левая на внутренней стороне стопы
4. И. п.

(Приседать на каждую ногу - 30 раз (30/30))
 (Приседать на каждую ногу - 60 раз (60/60))

3.3. Материально – технические условия.

Отделение «лыжные гонки» МБУ «СШОР «Фаворит» г. Выборг Ленинградской области для тренировок имеет в своем распоряжении лыжную базу с лыжероллерной (1500-метровой с двумя подъемами) и лыжной (5000 м) трассами.

Лыжная база оснащена снегоходом для прокладки лыжни

список использованной литературы

- Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
- Евстратов В.Д., Сергеев Б.И., Чукардин Г.Б. Лыжный спорт: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1989.– 319 с.
- Ковязин В.М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие. Ч. 1 / В.М. Ковязин, В.Н. Потапов, В.Я. Субботин – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 1997. – 180 с.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
- Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 72с.
- Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384 с.
- Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов по спец. «Физ. культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.