

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного
образования детей Детско-юношеская спортивная школа
Камышловского района

Принято
На заседании педагогического совета
МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского района
Протокол № 2 от 28.08. 2015 года

Утверждаю
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ
Камышловского района
Н.В.Белов
Приказ № 344/2 от 30.08. 2015 года



**Дополнительная общеразвивающая программа
по лыжным гонкам
(спортивно-оздоровительный этап)**

Срок реализации программы - 13 лет
Возраст детей, на которых рассчитана программа - 6-18 лет
Программу разработали:
Касарев Сергей Викторович - тренер-преподаватель

п.Октябрьский, 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
I. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности.....	3
1.2. Цель этапа (ов) подготовки.....	5
1.3. Задачи этапа (ов) подготовки.....	5
1.4. Специфика организации тренировочного процесса.....	6
1.5. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни - низкий, средний, высокий).....	6
1.6. Компетенции спортсмена (результат освоения программы).....	6
II. Нормативная часть	7
2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта.....	7
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.....	8
2.3. План подготовки	9
2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта	9
2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	9
2.6. Графическая структура годичного цикла	10
III. Методическая часть	13
3.1. Годовой план-график занятий	13
3.2. Содержание по разделам подготовки.....	14
3.3. Структура занятия и регламент.....	64
3.4. Средства тренировки	65
3.5. Методики работы (формирование, развитие, совершенствование) физических качеств.....	65
3.6. Методы работы (общепедагогические и специальные).....	65
3.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	68
IV. Система контроля и зачетные требования	70
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.....	70
4.2. Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	73
V. Перечень информационного обеспечения	74
5.1. Список литературы.....	74
5.2. Перечень Интернет-ресурсов.....	74

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по лыжным гонкам (далее – программа) разработана в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности», 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468).

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

1.1. Характеристики группы и вида спорта, его отличительные особенности

Группы на спортивно-оздоровительном этапе формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки (невыполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда, несоответствие результатов, показанных на официальных соревнованиях и другие), но желающих заниматься избранным видом спорта. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники избранного вида спорта.

Лыжные гонки – это циклический вид спорта.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

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 сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые.

Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

Основные виды лыжных гонок.

1. Соревнования с раздельным стартом. При раздельном старте спортсмены стартуют с определённым интервалом в определённой последовательности. Как правило, интервал составляет 30 сек. (реже – 15 сек или 1 мин). Последовательность определяется жеребьёвкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

2. Соревнования с масс-стартом.

При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

3. Гонки преследования.

Гонки преследования (персьют, англ. pursuit – преследование) представляют собой совмещённые соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой – коньковым стилем.

Гонки преследования с перерывом проводятся в два дня, реже – с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит обычно с раздельным стартом. По её итогам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.

Гонка преследования без перерыва (скиатлон) начинается общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

4. Эстафеты.

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов(реже – трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже – трёх). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы – свободным стилем).

Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю).

5. Индивидуальный спринт.

Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации(пролог), которая организуется в формате отдельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом из четырёх человек (изменяется). Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

6. Командный спринт.

Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

1.2. Цель этапа подготовки

Цель: создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

1.3. Задачи этапа подготовки

Задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий лыжными гонками.

1.4. Специфика организации тренировочного процесса

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

1.5. Структура системы подготовки

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих вид подготовки лыжников: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Программа состоит из двух основных частей.

Первая основная часть программы – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая основная часть программы – методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организация медико-педагогического и психологического контроля и управления.

1.6. Компетенции спортсмена

Ожидаемые результаты.

1. Освоение детьми избранного вида спорта:
 - сохранение и укрепление здоровья; освоение разнообразных умений и навыков;
 - практические достижения учащихся и участие в различных соревнованиях и конкурсах;
 - усвоение основных элементов в избранном виде спорта;
 - самостоятельная работа учащихся, самосовершенствование.
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом:
 - сохранность контингента занимающихся;

- дальнейшее вовлечение в систематические занятия всех желающих детей, подростков и молодежи;
- активность детей в учебном процессе;
- количество детей, выбравших дело или профессию, связанную с физической культурой и спортом.

3. Детские достижения:

- удовлетворённость учащихся от собственных достижений;
- объективность самооценки;
- повышение спортивного мастерства, результаты участия в различных соревнованиях, разряды и награды.

4. Нравственное развитие личности:

- доброжелательная атмосфера в коллективе, дружба, отсутствие актов насилия и гуманное отношение друг к другу;
- традиции клуба и общая деятельность коллектива;
- приобщение к культурным ценностям.

Знать	Правила соревнований, способы подбора смазки, основы тактических действий, правила выбора и установки инвентаря, основы методик обучения техники ходов и основы методики тренировок
Уметь	Применять полученные знания на практике
Владеть	Техниками попеременного, одновременного, конькового ходов; преодоления подъемов и спусков
Сформировать ценностное отношение	К укреплению здоровья посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; саморазвитию и самосовершенствованию; самостоятельному контролю за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности

II. Нормативная часть программы

2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы – 6 лет. Максимальный возраст – не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями программы. В спортивно-оздоровительную группу зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-17 лет.

Этап	Длительность, лет	Минимальный возраст	Наполняемость (min-max), чел.
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6 лет	15

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся, в объеме от 60 до 90 %;
- теоретическая подготовка в объеме от 3 до 5 % от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 35 до 40 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 10 до 15 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 12 % от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Теоретическая	4,5
Физическая:	37,5
ОФП	29
СФП	8,5
Техническая	19
Тактическая	5
Инструкторская и судейская	2
Соревновательная	4,5
Медико-восстановительная	1
Контрольная	1
Другие виды спорта и подвижные игры, час	13
<i>Всего часов на 46 недель</i>	<i>88</i>
Индивидуальные занятия 6 недель	11,5
ИТОГО часов на 52 недели	100

2.3. План подготовки

Разделы подготовки	Годы обучения, часы
Год обучения	Весь период
Количество часов в неделю	6
<i>Количество занятий в неделю</i>	3
Теоретическая	14
Физическая:	117
ОФП	90
СФП	27
Техническая	60
Тактическая	15
Инструкторская и судейская	7
Соревновательная	14
Медико-восстановительная	4
Контрольная	4
Другие виды спорта и подвижные игры, час	41
<i>Всего часов на 46 недель</i>	276
Индивидуальные занятия 6 недель	36
ИТОГО часов на 52 недели	312

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Этап	Показатели (количество стартов)		
	Тренировочные	Контрольные	Основные
Спортивно-оздоровительный	8-10	2-3	1-2

Основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной подготовки представлен с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения и дополнительные 6 недель в спортивно-оздоровительном или физкультурно-спортивном лагере, и (или) по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период активного отдыха.

В данном плане часы распределены по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

2.6. Графическая структура годичного цикла

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

График режимов нагрузки по общей напряженности недельных микроциклов на этапах годового цикла тренировки.

Структура годового цикла тренировки

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

Подготовительный период

1 ЭТАП

Продолжительность – 8 недель (апрель, май.)

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

Продолжительность – 10 недель (июнь, июль)

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

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

3 ЭТАП

Продолжительность – 10 недель (август, сентябрь, октябрь)

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

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

Октябрь – недельные микроциклы – 12; 11;

4 ЭТАП (ТРЕНИРОВКА НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ)

Продолжительность – 3 недели (октябрь)

Октябрь – недельные микроциклы – 13; 13; 13;

5 ЭТАП (ТРЕНИРОВКА НА ЛЫЖАХ)

Продолжительность – 3 недели (ноябрь)

Ноябрь – недельные микроциклы – 15; 16; 17;

Если нет снега, тренироваться по первой неделе.

Соревновательный период

1 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Продолжительность – 3 недели (ноябрь, декабрь)

Блок недельных микроциклов – 18; 18; 19;

1 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Продолжительность – 4 недели (декабрь, январь)

Блок недельных микроциклов – 20; 21; 21; 21;

Этап предварительных соревнований: контрольно-тренировочные и отборочные соревнования к главным соревнованиям сезона

2 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Продолжительность – 4 недели (январь, февраль)

Блок недельных микроциклов – 16; 19; 19; 16;

2 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Продолжительность – 7 недель (февраль, март)

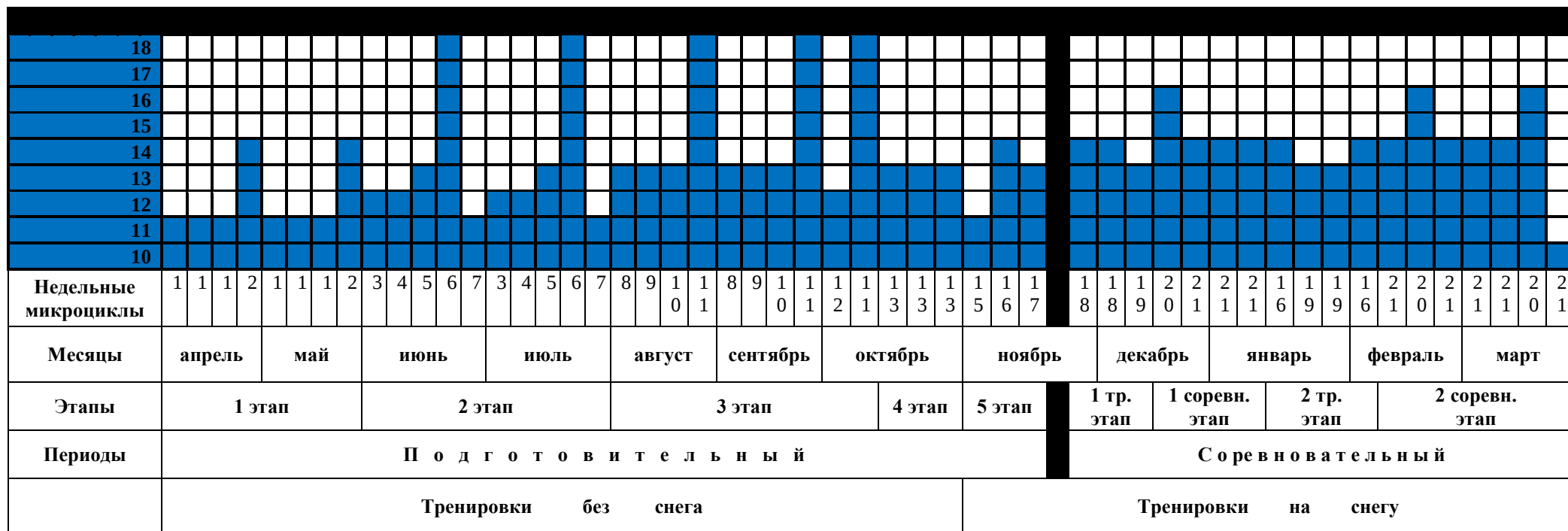
Блок недельных микроциклов – 21; 20; 21; 21; 21; 20; 21;

Этап основных соревнований: контрольно-тренировочные и главные соревнования сезона.

Высшая спортивная форма с 1-15 марта (главные соревнования)

2.7. Графическая структура годового цикла

ГОДОВОЙ ЦИКЛ ТРЕНИРОВКИ



10 - Сумма условных баллов нагрузки по общей напряженности за неделю

III. Методическая часть

3.1. Годовой план-график занятий (тематическое планирование)(см. содержание)

Разделы подготовки	Неделя																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Теоретическая	+	+		+		+		+					+				+					
Практическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СФП			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Тактическая															+	+	+	+	+	+	+	
Инструкторская и судейская		+			+	+				+	+		+			+	+	+	+	+	+	
Соревновательная		+			+	+				+	+		+			+	+	+	+	+	+	
Медико-восстановительная	+													+								+
Контрольная		+			+	+				+	+		+			+						

3.2. Содержание по разделам подготовки

В содержание тренировочного процесса входят 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.

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

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

1-й микроцикл Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

1. по общей напряженности – поддерживающий;
2. по интенсивности – поддерживающий.

Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности и в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	-	-
Среда	4	Кроссовый бег
Четверг	-	-
Пятница	4	Кроссовый бег
Суббота	-	-
Воскресенье	-	-

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией (км)	11
2	Бег (кроссы) (км)	10
3	Ходьба с многоскоками (км)	1
4	Гимнастика (час)	1.5
5	Игры (футбол) (час)	1.5
6	Плавание (км)	-
7	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок	3
	Утренняя разминка	-
	Баллы нагрузки по общей напряженности	11

Понедельник

День – тр-3 (поддерживающий режим)

Местопроведения – равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 1.5 км – тренировочный темп (равнина – 1 км – 7.00), ходьба – 100-150 м, отдых – 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс (см. приложение)
3. 3 х (коньковые приседания – 15/15 + отж. – 10 + прыжки – 15), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором – 2 х 2 мин., через 2 мин. отдыха (имитационные упражнения лыжных ходов) (см. приложение)
5. Упражнения на растягивание и расслабление – 3 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

1. Бег 1.5 км – тренировочный темп (равнина – 1 км – 7.00), отдых – 3 мин.
2. Гимнастика силовая – комплекс: Подтягивания – 3 х 5 раз, через –15/15 коньковых приседаний
3. Упражнения с амортизатором – 2 х 2 мин., через 2 мин. отдыха (имитационные упражнения лыжных ходов)
4. Спортивные, подвижные игры– 1 час

Пятница

День – тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения – равнина

Задача: воспитание специальной выносливости

1. Бег 1.5 км – тренировочный темп (равнина – 1 км – 7.00)
2. Многоскоки– (150 м) – 10 х 10 прыжков, через 20 м ходьбы (длина прыжков – 150 см),отдых – 3 мин.
3. Гимнастика общеразвивающая – 5 мин. (см. приложение).
4. Сила для рук – 2 х 1 мин. (на низкой перекладине), через 50 приседаний (см. приложение)
5. Спортивные, подвижные игры– 40 мин.

2-й микроцикл Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

- 1) по общей напряженности – поддерживающий;
- 2) по интенсивности – поддерживающий.

Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	4	Кроссовый бег
Вторник	-	-
Среда	4	Кроссовый бег
Четверг	-	-
Пятница	6 (скоростная)	Кроссовый бег
Суббота	-	-
Воскресенье	-	-

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	10,5 (1)
2	Бег (кроссы) (км) (из них соревновательный темп)	10 (1)
3	Ходьба с многоскоками (м)	500
4	Гимнастика (час)	1
5	Игры (футбол) (час)	2
6	Плавание (км)	
7	Велосипед (км)	
	Количество тренировок (из них скоростных)	3 (1)
	Утренняя разминка	-
	Баллы нагрузки по общей напряженности	14
	(из них скоростных)	(6)

Понедельник

День – тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения – равнина

Задача: воспитание специальной выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания – 4 раза, отдых – 3 мин., отжимания – 10 раз
2. Бег 1.5 км – тренировочный темп (равнина – 1 км – 7.00)
3. Многоскоки – (150 м) – 10х10 прыжков, через 20 м ходьбы (длина прыжков 150 см), отдых – 3 мин.
4. Гимнастика общеразвивающая – 5 мин.
5. Спортивные, подвижные игры – 40 мин.

Среда

День – тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения – равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 1.5 км – тренировочный темп (равнина – 1 км – 7.00), отдых – 3 мин.
2. Гимнастика силовая – комплекс: Подтягивания – 3 х 5 раз, через –

20/20 коньковых приседаний

3. Упражнения с амортизатором – 2 х 2 мин., через 2 мин. отдыха (имитационные упражнения лыжных ходов).

4. Спортивные, подвижные игры – 1 час

Пятница

День – тр-б (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения – равнина

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

Соревнование ОФП

1. Подтягивания – 5 раз

2. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) – 15.00 м

3. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) – 15 раз

4. Бег 1 км (равнина) – сколько получится

5. Спортивные, подвижные игры – 30 мин.

3-й микроцикл Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

- 1) по общей напряженности – развивающий;
- 2) по интенсивности – развивающий.

Схема нагрузки микроцикла по общей
напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	-	-
Среда	4	Бег с прыжковой имитацией
Четверг	-	-
Пятница	5	Бег с прыжковой имитацией
Суббота	-	-
Воскресенье	-	-

Объем тренировочных средств
микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	13
2	Бег (кроссы) (км) (из них соревновательный темп)	10
3	Бег с имитацией (бег с многоскоками) (км) (из них соревновательный темп)	3
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	-
5	Гимнастика (час)	1,5
6	Игры (футбол) (час)	1
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	3
	Утренняя разминка	-
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	12

Понедельник

День – тр-3 (поддерживающий режим)

Местопроведения – равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 1.5 км – тренировочный темп (равнина – 1 км – 7.00), ходьба – 100-150 м, отдых – 3 мин.
2. Гимнастика силовая – комплекс
3. 3 х (коньковые приседания - 20/20) + отж– 10 + прыжки – 15), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором – 2 х 2 мин., через 2 мин.

отдыха(имитационные упражнения лыжных ходов)

5. Упражнения на растягивание и расслабление – 3 мин.

Прыжки – выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Отж. (отжимания) – сгибание рук в упоре лежа

Среда

День – тр-4 (поддерживающий режим)

Местопроведения – горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания – 5 раз, отдых – 3 мин., отжимания – 10 раз

2. Бег 1 км – тренировочный темп (7.00), гимнастика общеразвивающая – 5 мин. 2 х (отжимания – 10 + прыжки – 15), через 2 мин. отдыха

3. Бег с имитацией – 500 м, (длина прыжков – 130 см, 100 м – 70 прыжков – 30 сек.)

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

5. а) без палок – 2 х 50 м, через 50 м ходьбы,

6. б) с палками – 2 х 50 м, через 50 м ходьбы (длина прыжков – 130 см, 50 м – 30 прыжков – 15 сек.) отдых – 3 мин.

7. Гимнастика силовая – комплекс: Сила для рук – 2 х 1 мин. (на низкой перекладине), через 30 приседаний

8. Спортивные, подвижные игры – 30 мин. (или плавание)

Плавание – (см. приложение)

Пятница

День – тр-5 (развивающий режим)

Местопроведения – горы

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

1. Бег 1 км – тренировочный темп (7.00), гимнастика общеразвивающая – 5 мин. Отжимания – 10 раз + 30 приседаний, отдых – 3 мин.

2. Бег с имитацией – 1 км (длина прыжков – 130 см, 100 м – 70 прыжков – 30 сек.)

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

а) без палок - 2 х 50 м, через 50 м ходьбы,

б) с палками - 3 х 50 м, через 50 м ходьбы (длина прыжков - 160 см, 50 м - 30 прыжков - 13 сек.)

4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

5. Спортивные, подвижные игры - 20 мин. (или плавание)

4-й микроцикл

Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

- 1) по общей напряженности – развивающий;
- 2) по интенсивности – развивающий.

Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	-	-
Среда	4	Бег на лыжероллерах
Четверг	-	-
Пятница	5	Бег с прыжковой имитацией
Суббота	-	-
Воскресенье	-	-

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	17
2	Бег (кроссы) (км) (из них соревновательный темп)	10
3	Бег с имитацией (бег с многоскоками) (км) (из них соревновательный темп)	2
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	5
5	Гимнастика (час)	1.5
6	Игры (футбол) (час)	1.5
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	3
	Утренняя разминка	-
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	12

Понедельник

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Местопроведения – равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 1.5 км – тренировочный темп (равнина – 1 км – 7.00), ходьба – 100-150 м, отдых – 3 мин.
2. Гимнастика силовая – комплекс
3. 3 х (коньковые приседания – 15/15 + отж. – 10 + прыжки - 15), через 100

м бега + 100 м ходьбы

4. Упражнения с амортизатором – 2 х 2 мин., через 2 мин. отдыха(имитационные упражнения лыжных ходов)

5. Упражнения на растягивание и расслабление – 3 мин.

Среда

День –тр-4 (поддерживающий режим)

Местопроеждения –лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры – 3км (классические хода) тренировочный темп – каждый 1км – 6.30

2. Гимнастика общеразвивающая – 5 мин.

3. Шаговая имитация лыжных ходов – 10 мин.

4. Спортивные, подвижные игры– 40 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 2км - тренировочный темп (равнина – 1 км –7.00), отдых – 3 мин.

2. Гимнастика силовая –комплекс: Подтягивания – 3 х 5 раз, через 15/15коньковых приседаний

3. Упражнения с амортизатором - 2 х 2мин., через 2 мин. отдыха(имитационные упражнения лыжных ходов)

4. Спортивные, подвижные игры – 1 час (или плавание)

Пятница

День –тр-5 (развивающий режим)

Местопроеждения – горы

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

1. Бег 1км - тренировочный темп (7.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

2. Бег с имитацией - 1км - (длина прыжков - 130 см, 100 м- 70 прыжков - 30 сек.)

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

а) без палок - 2 х 50 м, через 50 мходьбы,

б) с палками - 2 х 50 м, через 50 мходьбы(длина прыжков - 130 см, 50 м - 30 прыжков - 15 сек.),отдых - 3 мин.

4. Гимнастика силовая: 2 х (отжимания - 15+ подтягивания - 5+ 40 приседаний)

5. Спортивные, подвижные игры - 30 мин. (или плавание)

5-й микроцикл

Контрольно-тренировочный

Режимы микроцикла:

- 1) по общей напряженности – развивающий;
- 2) по интенсивности – развивающий.

Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	-	-
Среда	4	Кроссовый бег
Четверг	-	-
Пятница	6 (скоростная)	Бег с прыжковой имитацией
Суббота	-	-
Воскресенье	-	-

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	12 (2)
2	Бег (кроссы) (км) (из них соревновательный темп)	10 (1)
3	Бег с имитацией (бег с многоскоками) (км) (из них соревновательный темп)	2 (1)
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	-
5	Гимнастика (час)	1,5
6	Игры (футбол) (час)	1,5
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	3 (1)
	Утренняя разминка	-
	Баллы нагрузки по общей напряженности	13
	(из них скоростных)	(6)

Понедельник

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения – равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км – 7.00), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 3 x (коньковые приседания- 20/20 + отж. - 10 + прыжки - 20), через 100 м бега + 100 м ходьбы

4. Упражнения с амортизатором - 2 х 2 мин., через 2 мин. отдыха(имитационные упражнения лыжных ходов)

5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Среда

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина, горы

Задачи: воспитание общей и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км – 7.00) (горы – 1 км – 7.30), отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая – комплекс Подтягивания - 3 х 5 раз, через - 20/20 коньковых приседаний

3. Упражнения с амортизатором - 2 х 2 мин., через 2 мин. отдыха(имитационные упражнения лыжных ходов)

4. Спортивные, подвижные игры - 1 час (или плавание)

Пятница

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

Место проведения - горы

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

1. Бег 1 км - тренировочный темп (7.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

2. Бег с имитацией - 1 км – 7.00, контрольно-тренировочный бег(длина прыжков - 130 см, 100 м - 70 прыжков - 30 сек.)

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

а) без палок - 2 х 50 м, через 50 м ходьбы,

б) с палками - 2 х 50 м, через 50 м ходьбы(длина прыжков - 130 см, 50 м - 30 прыжков - 15 сек.),отдых - 3 мин.

4. Гимнастика силовая: 3 х (подтягивания - 5 + отжимания - 10 + прыжки - 15),через 100 м бега + 100 м ходьбы

5. Спортивные, подвижные игры - 30 мин. (или плавание)

6-й микроцикл Соревновательный

Режимы микроцикла:

- 1) по общей напряженности – поддерживающий;
- 2) по интенсивности – развивающий.

Схема нагрузки микроцикла по общей
напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	6 (скоростная)	Бег с прыжковой имитацией
Вторник	-	-
Среда	6 (скоростная)	Кроссовый бег
Четверг	-	-
Пятница	6 (скоростная)	Кроссовый бег
Суббота	-	-
Воскресенье	-	-

Объем тренировочных средств
микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	13 (2)
2	Бег (кроссы) (км) (из них соревновательный темп)	10 (1)
3	Бег с имитацией (бег с многоскоками) (км) (из них соревновательный темп)	3 (1)
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	-
5	Гимнастика (час)	1,5
6	Игры (футбол) (час)	1,5
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	3 (3)
	Утренняя разминка	-
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	18 (18)

Понедельник

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

Место проведения - горы

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 5 раз, отдых - 3 мин., отж. - 10 раз
2. Бег 1 км - тренировочный темп (7.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
3. Бег с имитацией - 1 км – 7.00, контрольно-тренировочный бег (длина

прыжков - 130 см, 100 м - 70 прыжка - 30 сек.)

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

а) без палок - 2 x 50 м, через 50 м ходьбы,

б) с палками - 2 x 50 м, через 50 м ходьбы (длина прыжков - 130 см, 50 м - 35 прыжков - 15 сек.), отдых - 3 мин.

5. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

6. Спортивные, подвижные игры - 30 мин. (или плавание)

Среда

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

Местопроведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 1 км - тренировочный темп (7.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

2. Кросс (равнина) - 1 км – 5.30, контрольно-тренировочный бег

3. Бег – 1 км - тренировочный темп (7.00), отдых - 5 мин.

4. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 x 5 раз, через - 15/15 коньковых приседаний

5. Спортивные, подвижные игры - 30 мин. (или плавание)

Пятница

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

Место проведения - равнина

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

Соревнование ОФП

1. Подтягивания - 5 раз

2. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 20.00 м

3. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 20 раз

4. Бег 1 км (равнина) – 5.30 и лучше (круг - 1 км или круг - 500 м)

5. Спортивные, подвижные игры - 40 мин. (или плавание)

7-й микроцикл Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

- 1) по общей напряженности – поддерживающий;
- 2) по интенсивности – поддерживающий.

Схема нагрузки микроцикла по
общей напряженности и
специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	-	-
Среда	4	Бег на лыжероллерах
Четверг	-	-
Пятница	4	Кроссовый бег
Суббота		
Воскресенье		

Объем тренировочных средств
микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	18
2	Бег (кроссы) (км) (из них соревновательный темп)	10
3	Бег с имитацией (бег с многоскоками) (км) (из них соревновательный темп)	3
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	5
5	Гимнастика (час)	1,5
6	Игры (футбол) (час)	1,5
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	3
	Утренняя разминка	-
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	11

Понедельник

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 1.5 км - тренировочный темп (равнина - 1 км – 7.00), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
 2. Гимнастика силовая - комплекс
 3. 3 х (коньковые приседания -15/15 + отж. - 10 + прыжки - 15), через 100 м бега + 100 м ходьбы
 4. Упражнения с амортизатором - 2 х 2 мин., через 2 мин. отдыха(имитационные упражнения лыжных ходов)
 5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.
- Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Среда

День - тр-4 (поддерживающие режим)

Местопроведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры - 3 км - (классические хода) тренировочный темп – каждый 1 км - 6.00

2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3. Шаговая имитация лыжных ходов - 10 мин.

4. Спортивные, подвижные игры - 40 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 1.5 км - тренировочный темп (равнина - 1 км – 7.00),отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая – комплекс: Подтягивания - 3 x 5 раз, через - 15/15 коньковых приседаний

3. Упражнения с амортизатором - 2 x 2 мин., через 2 мин. отдыха(имитационные упражнения лыжных ходов)

4. Спортивные, подвижные игры - 1 час (или плавание)

Пятница

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Местопроведения - горы

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 1.5 км - тренировочный темп (равнина - 1 км – 7.00) (горы - 1 км – 7.30),отдых - 5 мин.

2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.Сила для рук - 2 x 1 мин. (на низкой перекладине), через 50 приседаний

3. Спортивные, подвижные игры 40 мин. (или плавание)

8-й микроцикл Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

- 1) по общей напряженности - развивающий;
- 2) по интенсивности - развивающий.

Схема нагрузки микроцикла по общей
напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	-	-
Среда	4	Бег на лыжероллерах
Четверг	-	-
Пятница	6	Бег с прыжковой имитацией
Суббота	-	-
Воскресенье	-	-

Объем тренировочных средств
микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	17
2	Бег (кроссы) (км) (из них соревновательный темп)	10
3	Бег с имитацией (бег с многоскоками) (км) (из них соревновательный темп)	2
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	5
5	Гимнастика (час)	1,5
6	Игры (футбол) (час)	1,5
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	3
	Утренняя разминка	-
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	13

Понедельник

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Местопроведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 1.5 км - тренировочный темп (равнина - 1 км – 7.00), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 3 х (коньковые приседания-15/15 + отж. - 15 + прыжки - 15), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 2 х 2 мин., через 2 мин.

отдыха(имитационные упражнения лыжных ходов)

5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Среда

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Местопроеведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры - 3 км - (классические хода) тренировочный темп – каждый 1 км - 6.30

2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3. Шаговая имитация лыжных ходов - 10 мин.

4. Футбол - 40 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 5 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.50),отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая – комплексПодтягивания - 3 х 5 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

3. Упражнения с амортизатором - 2 х 5 мин., через 2 мин.отдыха(имитационные упражнения лыжных ходов)

4. Спортивные, подвижные игры - 1 час (или плавание)

Пятница

День - тр-6 (развивающий режим)

Местопроеведения - горы

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

1. Бег 1 км - тренировочный темп (7.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.Отжимания - 20 раз + 50 приседаний, отдых - 3 мин.

2. Бег с имитацией - 1км, (длина прыжков - 130 см, 100 м - 70 прыжка - 30 сек.)

3. Прыжковая имитация в подъем (6-8 градусов) - 50 м:
а) без палок - 2 х 50 м, через 50 м ходьбы,
б) с палками - 2 х 50 м, через 50 м ходьбы(длина прыжков - 130 см, 50 м - 30 прыжков - 15 сек.)

4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

5. Спортивные, подвижные игры - 20 мин. (или плавание)

9-й микроцикл Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

- 1) по общей напряженности - развивающий;
- 2) по интенсивности - развивающий.

Схема нагрузки микроцикла по общей
напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	-	-
Среда	4	Бег на лыжероллерах
Четверг	-	-
Пятница	6	Бег с прыжковой имитацией
Суббота	-	-
Воскресенье	-	-

Объем тренировочных средств
микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	15
2	Бег (кроссы) (км) (из них соревновательный темп)	10
3	Бег с имитацией (бег с многоскоками) (км) (из них соревновательный темп)	2
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	3
5	Гимнастика (час)	1.5
6	Игры (футбол) (час)	1.5
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	3
	Утренняя разминка	-
	Баллы нагрузки по общей напряженности	13
	(из них скоростных)	-

Понедельник

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Местопроведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 1.5 км - тренировочный темп (равнина - 1 км – 7.00), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 3х (коньковые приседания-15/15 + отж. - 10 + прыжки - 15), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 2 х 2 мин., через 2 мин. отдыха

(имитационные упражнения лыжных ходов)

5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Среда

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Местопроведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры - 3 км - (классические хода) тренировочный темп – каждый 1 км - 6.30

2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3. Шаговая имитация лыжных ходов - 10 мин.

4. Спортивные, подвижные игры - 40 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 1.5 км - тренировочный темп (равнина - 1 км – 7.00),отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 х 5 раз, через - 15/15 коньковых приседаний

3. Упражнения с амортизатором - 2 х 2 мин., через 2 мин. отдыха (имитационные упражнения лыжных ходов)

4. Спортивные, подвижные игры - 1 час (или плавание)

Пятница

День - тр-6 (развивающий режим)

Местопроведения - горы

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

1. Бег 1км - тренировочный темп (7.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

2. Бег с имитацией - 1км, (длина прыжков - 130 см, 100 м - 70 прыжка - 30 сек.)

3. Прыжковая имитация в подъем (6-8 градусов) - 50 м:
а) без палок - 2 х 50 м, через 50 м ходьбы,
б) с палками - 2 х 50 м, через 50 м ходьбы (длина прыжков- 130 см, 50 м- 30 прыжков - 15 сек.),отдых - 3 мин.

4. Гимнастика силовая: 2 х (отжимания - 10 + подтягивания - 5+ 50 приседаний)

5. Спортивные, подвижные игры - 30 мин. (или плавание)

10-й микроцикл Контрольно-тренировочный

Режимы микроцикла:

- 1) по общей напряженности - развивающий;
- 2) по интенсивности - развивающий.

Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	-	-
Среда	4	Кроссовый бег
Четверг	-	-
Пятница	6 (скоростная)	Бег с прыжковой имитацией
Суббота	-	-
Воскресенье	-	-

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	11.5 (1)
2	Бег (кроссы) (км) (из них соревновательный темп)	10
3	Бег с имитацией (бег с многоскоками) (км) (из них соревновательный темп)	1.5 (1)
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	-
5	Гимнастика (час)	1.5
6	Игры (футбол) (час)	1.5
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	3 (1)
	Утренняя разминка	-
	Баллы нагрузки по общей напряженности	13
	(из них скоростных)	(6)

Понедельник

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Местопроведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 1.5км - тренировочный темп (равнина - 1 км—7.00), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 15/15 + отж. - 10 + прыжки - 15), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 2 х 2 мин., через 2 мин. отдыха

(имитационные упражнения лыжных ходов)

5. Спортивные, подвижные игры- 30 мин.

Среда

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Местопроведения - равнина, горы

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 1.5 км - тренировочный темп (равнина - 1 км– 7.00) (горы - 1 км– 7.30),отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая –комплекс. Подтягивания - 3 х 5 раз, через - 15/15коньковых приседаний

3. Упражнения с амортизатором - 2 х 2 мин., через 2 мин. отдыха (имитационные упражнения лыжных ходов)

4. Спортивные, подвижные игры - 1 час (или плавание)

Пятница

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

Местопроведения - горы

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

1. Бег 1км - тренировочный темп (7.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

2. Бег с имитацией - 1км, контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 130 см, 100 м- 70 прыжков- 30 сек.)

3. Прыжковая имитация в подъем (6-8 градусов) - 50 м:
а) безпалок - 2 х 50 м, через 50 мходьбы,
б) с палками - 2 х 50 м, через 50 мходьбы(длина прыжков - 130 см, 50 м- 30 прыжков - 15сек.),отдых - 3 мин.

4. Гимнастика силовая: 3 х (подтягивания - 5 + отжимания - 10+ прыжки - 15), через 100 м бега + 100 м ходьбы

5. Спортивные, подвижные игры- 30 мин. (или плавание)

11-й микроцикл Соревновательный

Режимы микроцикла:

- 1) по общей напряженности - поддерживающий;
- 2) по интенсивности - развивающий.

Схема нагрузки микроцикла по общей
напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	6 (скоростная)	Бег с прыжковой имитацией
Вторник	-	-
Среда	6 (скоростная)	Кроссовый бег
Четверг	-	-
Пятница	6 (скоростная)	Кроссовый бег
Суббота	-	-
Воскресенье	-	-

Объем тренировочных средств
микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	7.5 (4)
2	Бег (кроссы) (км) (из них соревновательный темп)	5 (2)
3	Бег с имитацией (бег с многоскоками) (км) (из них соревновательный темп)	2.5 (2)
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	-
5	Гимнастика (час)	1.5
6	Игры (футбол) (час)	1.5
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	3 (3)
	Утренняя разминка	-
	Баллы нагрузки по общей напряженности	18
	(из них скоростных)	(18)

Понедельник

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

Местопроведения - горы

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 6 раз, отдых - 3 мин., отж. - 10 раз

2. Бег 1 км - тренировочный темп (7.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3. Бег с имитацией - 2 км, контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 130 см, 100 м - 70 прыжка - 30 сек.)

4. Прыжковая имитация в подъем (6-8 градусов) - 50 м:
а) без палок - 2 x 50 м, через 50 м ходьбы,
б) с палками - 2 x 50 м, через 50 м ходьбы (длина прыжков - 130 см, 50 м - 30 прыжков - 15 сек.), отдых - 3 мин.

5. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
6. Спортивные, подвижные игры - 30 мин. (или плавание)

Среда

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

Местопроведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 1 км - тренировочный темп (7.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина) - 1 км – 5.30, контрольно-тренировочный бег
3. Бег - 1 км - тренировочный темп (7.00),отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 х 5 раз, через - 15/15 коньковых приседаний
5. Спортивные, подвижные игры - 30 мин. (или плавание)

Пятница

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

Местопроведения - равнина

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

Соревнование ОФП

1. Подтягивания - 5 раз
2. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 20.00 м
3. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 15 раз
4. Бег 1 км (равнина) – 5.30 и лучше (круг - 1 км или круг - 500 м)
5. Спортивные, подвижные игры 30 мин.

12-й микроцикл Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

- 1) по общей напряженности - развивающий;
- 2) по интенсивности - развивающий.

Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	-	-
Среда	4	Бег на лыжероллерах
Четверг	-	-
Пятница	5	Бег с прыжковой имитацией
Суббота	-	-
Воскресенье	-	-

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	14.5
2	Бег (кроссы) (км) (из них соревновательный темп)	10
3	Бег с имитацией (бег с многоскоками) (км) (из них соревновательный темп)	1.5
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	3
5	Гимнастика (час)	
6	Игры (футбол) (час)	
7	Плавание (км)	
8	Велосипед (км)	
	Количество тренировок (из них скоростных)	3
	Утренняя разминка	-
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	12

Понедельник

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Местопроведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 1.5 км - тренировочный темп (равнина - 1 км – 7.00), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 3 х (коньковые приседания - 15/15 + отж. - 10 + прыжки - 15), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 2 х 2 мин., через 2 мин. отдыха

(имитационные упражнения лыжных ходов)

5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Среда

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры - 3 км - (классические хода) тренировочный темп – каждый 1 км - 6.30

2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3. Шаговая имитация лыжных ходов - 10 мин.

4. Спортивные, подвижные игры - 40 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 1.5 км - тренировочный темп (равнина - 1 км – 7.00),отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 х 5 раз, через - 15/15 коньковых приседаний

3. Упражнения с амортизатором - 2 х 2 мин., через 2 мин. отдыха (имитационные упражнения лыжных ходов)

4. Спортивные, подвижные игры - 1 час

Пятница

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Бег 1 км - тренировочный темп (7.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.Отжимания - 15 раз + 50 приседаний,отдых - 3 мин.

2. Бег с имитацией - 1 км (1 км – 7.30), (длина прыжков - 130 см, 100 м - 70 прыжка - 70 сек.)

3. Прыжковая имитация в подъем (6-8 градусов) - 50 м:
а) без палок - 2 х 50 м, через 50 м ходьбы,
б) с палками - 2 х 50 м, через 50 м ходьбы(длина прыжков - 130 см, 50 м - 30 прыжков - 15 сек.)

4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

5. Спортивные, подвижные игры - 30 мин.

13-й микроцикл

Учебно-тренировочный (тренировка на лыжероллерах)

Режимы микроцикла:

1) по общей напряженности - поддерживающий;

2) по интенсивности - поддерживающий.

(При срыве тренировок на лыжероллерах тренироваться по 1-ой неделе)

Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	-	-
Среда	4	Бег на лыжероллерах
Четверг	-	-
Пятница	6 (скоростная)	Бег на лыжероллерах
Суббота	-	-
Воскресенье	-	-

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	16 (1)
2	Бег (кроссы) (км) (из них соревновательный темп)	10
3	Бег с имитацией (бег с многоскоками) (км) (из них соревновательный темп)	-
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	6 (1)
5	Гимнастика (час)	1.5
6	Игры (футбол) (час)	1.5
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	3 (1)
	Утренняя разминка	-
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	13 (6)

Понедельник

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 1.5 км - тренировочный темп (равнина - 1 км – 7.00), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая - комплекс

3. 3 х (коньковые приседания - 15/15 + отж - 10 + прыжки - 15), через 100 м бега + 100 м ходьбы

4. Упражнения с амортизатором - 2 х 2 мин., через 2 мин. отдыха (имитационные упражнения лыжных ходов)

5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Среда

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры - 3 км - (классические хода) тренировочный темп - каждые 1 км – 7.00

2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3. Шаговая имитация лыжных ходов - 10 мин.

4. Спортивные, подвижные игры - 40 мин.

Пятница

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

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и скоростной выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры - 2 км (классические хода) тренировочный темп - 14.00

2. Роллеры - 1 км – 6.00 (классические хода), контрольно-тренировочный бег

3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

4. Спортивные, подвижные игры - 40 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.

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:

- 1) по общей напряженности - развивающий;
- 2) по интенсивности - поддерживающий.

Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	-	-
Среда	5	Бег на лыжах
Четверг	-	-
Пятница	5	Бег на лыжах
Суббота	-	-
Воскресенье	-	-

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	12
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	7
3	ОФП а) бег (кроссы) (км) б) гимнастика (час)	5 1.5
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	3 - 13

Понедельник

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км – 6.30), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая - комплекса

3. 3 х (коньковые приседания - 15/15+ отж. - 10 + прыжки - 15), через 100 м бега + 100 м ходьбы

4. Упражнения с амортизатором - 2 х 2 мин., через 2 мин. отдыха (в помещении)(имитационные упражнения лыжных ходов)

5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Среда

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 5 раз, отдых - 3 мин., отж. - 15 раз

2. 3 км - тренировочный темп – каждый 1 км – класс. ход - 6.00,отдых - 3 мин.

3. 3 х 100 м в подъем - тренировочный темп - 35 сек. (коньковый ход - 30 сек.)(на кругу - 300 м)

4. Катание с гор (горнолыжная техника)

Пятница

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 2 х 2 км - тренировочный темп, через 5 мин. отдыха - класс. ход - 12.00 (коньк. ход – 11.30),отдых - 3 мин.

2. 2 х 100 м в подъем - тренировочный темп - 35 сек. (коньковый ход - 30 сек.)(на кругу - 300 м)

3. Катание с гор (горнолыжная техника)

16-й микроцикл Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

- 1) по общей напряженности - развивающий;
- 2) по интенсивности - поддерживающий.

Схема нагрузки микроцикла по
общей напряженности и
специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	-	-
Среда	5	Бег на лыжах
Четверг	-	-
Пятница	6 (скоростная)	Бег на лыжах
Суббота	-	-
Воскресенье	-	-

Объем тренировочных средств
микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	16 (2)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	11 (2)
3	ОФП а) бег (кроссы) (км) б) гимнастика (час)	5 1.5
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	3 (1) - 14 (6)

Понедельник

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км – 7.00), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая - комплекс

3. 3 х (коньковые приседания - 15/15 + отж. - 10 + прыжки - 15), через 100 м бега + 100 м ходьбы

4. Упражнения с амортизатором - 2 х 2 мин., через 2 мин. отдыха (в помещении)(имитационные упражнения лыжных ходов)

5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Среда

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости,

совершенствование техники

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 5 раз, отдых - 3 мин., отж. - 10 раз

2. 3 км - тренировочный темп – каждый 1 км - класс. ход - 18.00 (коньковый ход – 17.30),отдых - 3 мин.

3. 2 x 100 м в подъем - тренировочный темп - 35 сек. (коньковый ход - 30 сек.)(на кругу - 300 м)

4. Катание с гор (горнолыжная техника)

Пятница

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

На лыжах

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 3 км - тренировочный темп - классический ход - 18.00 (коньковый ход – 17.30),отдых - 3 мин.

2. 2 км – 11.00, контрольно-тренировочный бег (коньковый ход - 10.30),отдых - 5 мин.

3. 2 x 100 м в подъем - тренировочный темп - 30 сек. (коньковый ход - 35 сек.)(на кругу - 300 м)

4. Катание с гор (горнолыжная техника)

17-й микроцикл Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

- 1) по общей напряженности - развивающий;
- 2) по интенсивности - развивающий.

Схема нагрузки микроцикла по
общей напряженности и
специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	-	-
Среда	4	Бег на лыжах
Четверг	-	-
Пятница	6 (скоростная)	Бег на лыжах
Суббота	-	-
Воскресенье	-	-

Объем тренировочных средств
микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	13 (2)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	8 (2)
3	ОФП а) бег (кроссы) (км) б) гимнастика (час)	5 1.5
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	3 (1) - 13 (6)

Понедельник

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км – 6.00), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая - комплекс

3. 3 х (коньковые приседания-15/15 + отж. - 10 + прыжки - 15), через 100 м бега + 100 м ходьбы

4. Упражнения с амортизатором - 2 х 2 мин., через 2 мин. отдыха (в помещении)(имитационные упражнения лыжных ходов)

5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Среда

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 3 км - тренировочный темп – каждый 1 км - класс. ход - 6.00 (коньковый ход - 5.45)

2. Катание с гор (горнолыжная техника)

Пятница

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

На лыжах

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

1. 2 км - тренировочный темп - классический ход - 12.00 (коньковый ход - 11.30),отдых - 3 мин.

2. 2 км - соревновательный темп - 11.00 (коньковый ход - 10.30)

3. Катание с гор (горнолыжная техника)

4. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

18-й микроцикл

Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

1) по общей напряженности - развивающий;

2) по интенсивности - развивающий.

Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	-	-
Среда	5	Бег на лыжах
Четверг	-	-
Пятница	6 (скоростная)	Бег на лыжах
Суббота	-	-
Воскресенье	-	-

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	15 (2)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	10 (2)
3	ОФП а) бег (кроссы) (км) б) гимнастика (час)	5 1.5
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	3 (1) - 14 (6)

Понедельник

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км – 7.00), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая - комплекс

3. 3 х (коньковые приседания-15/15) + отж. - 10 + прыжки - 15), через 100 м бега + 100 м ходьбы

4. Упражнения с амортизатором - 2 х 2 мин., через 2 мин. отдыхам (в помещении)(имитационные упражнения лыжных ходов)

5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Среда

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 2 км - тренировочный темп - классический ход - 12.00 (коньковый ход - 11.30)(совершенствование техники на равнине или в подъем) (на кругу - 500 м), отдых - 3 мин.

2. 2 км - тренировочный темп - классический ход - 12.00 (коньковый ход - 11.00) (учебно-тренировочный круг - 3 км),отдых - 3 мин.

3. 2 х 100 м в подъем - тренировочный темп - 35 сек. (коньковый ход - 30 сек.) (на кругу - 300 м)

4. 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

1. 2 км - тренировочный темп - классический ход - 12.00 (коньковый ход - 11.30),отдых - 5 мин.

2. 2 км - 11.00, контрольно-тренировочный бег (коньковый ход - 10.30),отдых - 5 мин.

3. 5 х 80 м в подъем - соревновательный темп (на кругу - 300 м)

4. Катание с гор (горнолыжная техника)

5. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

19-й микроцикл Контрольно-тренировочный

Режимы микроцикла:

- 1) по общей напряженности - развивающий;
- 2) по интенсивности - развивающий.

Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	-	-
Среда	4	Бег на лыжах
Четверг	-	-
Пятница	6 (скоростная)	Бег на лыжах
Суббота	-	-
Воскресенье	-	-

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	14 (2)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	9 (2)
3	ОФП а) бег (кроссы) (км) б) гимнастика (час)	5 1.5
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	3 (1) - 13 (6)

Понедельник

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (равнина - 1 км – 6.00), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая - комплекс

3. 3 х (коньковые приседания - 15/15 + отж. - 10 + прыжки - 15), через 100 м бега + 100 м ходьбы

4. Упражнения с амортизатором - 2 х 2 мин., через 2 мин. отдыха (в помещении)(имитационные упражнения лыжных ходов)

5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Среда

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. 2 км - тренировочный темп - классический ход - 12.00 (коньковый ход - 11.30),отдых - 3 мин.

2. 5 x 80м в подъем - соревновательный темп (на кругу - 300 м)

3. 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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 5 раз, отдых - 3 мин., отж. - 15 раз

2. 2 км - тренировочный темп - классический ход - 12.00 (коньковый ход - 11.30), отдых - 5 мин.

3. 2 км - 11.00, контрольно-тренировочный бег (коньковый ход - 10.30), отдых - 5 мин.

4. 5 x 80 м в подъем - соревновательный темп (на кругу - 300 м)

5. Катание с гор (горнолыжная техника)

6. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

20-й микроцикл

Соревновательный(соревнование в воскресенье)

Режимы микроцикла:

- 1) по общей напряженности - поддерживающий;
- 2) по интенсивности - развивающий.

Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	6 (скоростная)	Бег на лыжах
Вторник	-	-
Среда	6 (скоростная)	Бег на лыжах
Четверг	-	-
Пятница	4	Бег на лыжах
Суббота	-	-
Воскресенье	-	-

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	13 (4)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	13 (4)
3	ОФП а) бег (кроссы) (км) б) гимнастика (час)	- 1.5
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	3 (2) - 16 (12)

Понедельник

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

На лыжах

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 5 раз, отдых - 3 мин., отж. - 15 раз

2. 2 км - тренировочный темп - классический ход - 12.00 (коньковый ход - 11.30), отдых - 3 мин.

3. 2 км - соревновательный темп - 12.00 (коньковый ход - 11.30),отдых - 5 мин.

4. 5 x 80 м в подъем - соревновательный темп (на кругу - 300 м)

5. Катание с гор (горнолыжная техника)

или отдых, если в пятницу, субботу и воскресенье на предыдущей неделе были напряженные соревнования

Среда

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

На лыжах

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

1. 2 км - тренировочный темп - классический ход - 12.00 (коньковый ход - 11.30),отдых - 5 мин.

2. 2 км - 11.00, контрольно-тренировочный бег (коньковый ход - 10.30),отдых - 5 мин.

3. 5х80 м в подъем - соревновательный темп (на кругу - 300 м)

4. Катание с гор (горнолыжная техника)

Пятница

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. 2 км - тренировочный темп - классический ход - 25.00 (коньковый ход - 23.00),отдых - 3 мин.

2. 5 х 80 м в подъем - соревновательный темп (на кругу - 300 м)

3. Катание с гор (горнолыжная техника)

21-й микроцикл

Соревновательный (соревнования в пятницу, воскресенье)

Режимы микроцикла:

- 1) по общей напряженности - поддерживающий;
- 2) по интенсивности - развивающий.

Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	6 (скоростная)	Бег на лыжах
Вторник	-	-
Среда	4	Бег на лыжах
Четверг	-	-
Пятница	4	Бег на лыжах
Суббота	-	-
Воскресенье	-	-

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	13 (2)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	13 (2)
3	ОФП а) бег (кроссы) (км) б) гимнастика (час)	- 1.5
	Количество тренировок (из них скоростных)	3 (1)
	Утренняя разминка	-
	Баллы нагрузки по общей напряженности	14
	(из них скоростных)	(6)

Понедельник

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

На лыжах

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 5 раз, отдых - 3 мин., отж - 15 раз

2. 2 км - тренировочный темп - классический ход - 12.00 (коньковый ход - 11.30),отдых - 3 мин.

3. 2 км - соревновательный темп - 11.00 (коньковый ход - 10.30),отдых - 5 мин.

4. 5 x 80 м в подъем - соревновательный темп (на кругу - 300 м)

5. Катание с гор (горнолыжная техника)

или отдых, если в пятницу, субботу и воскресенье на предыдущей неделе были напряженные соревнования

Среда

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. 2 км - тренировочный темп - классический ход - 12.00 (коньковый ход - 11.30),отдых - 3 мин.

2. 5 x 80 м в подъем - соревновательный темп (на кругу - 300 м)

3. Катание с гор (горнолыжная техника)

Пятница

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

4. 2 км - тренировочный темп - классический ход - 12.00 (коньковый ход - 11.30), отдых - 3 мин.

5. 5 x 80 м в подъем - соревновательный темп (на кругу - 300 м)

6. Катание с гор (горнолыжная техника)

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.

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

1. Бег 1 км - тренировочный темп (1 км за 7.00), ходьба 100-150 м, отдых - 3 мин.

2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3. 2 х (подтягивания - 5 + отжимания - 10 + коньковые приседания - 15/15)

4. Упражнения на растягивание и гибкость - 5 мин.

Тренировка - 1 (тр-1)

1. Бег 1 км - тренировочный темп (1 км за 7.00), ходьба 100-150 м, отдых - 3 мин.

2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3. 3 х (подтягивания - 5 + отжимания - 10 + коньковые приседания - 15/15)

4. Упражнения с амортизатором - 2 х 2 мин., через 2 мин. отдыха (имитационные упражнения лыжных ходов)

5. Упражнения на растягивание и гибкость - 5 мин.

Перед каждой тренировкой:

Развитие силовой выносливости мышц рук

1. Подтягивания на высокой перекладине - 3 раз

2. Подтягивания на низкой перекладине - 7 раз

3. Отжимания на брусьях - 3 раз

4. Отжимания от стула - 7 раз

Повторить 3 раза, через 2 мин. отдыха

Сила для рук - 1 мин.

1. Отжимания от низкой перекладины - 15 раз (локти близко к туловищу)

2. Подтягивания на низкой перекладине - 10 раз. Повторить 2 раза. Высота низкой перекладины 75-80 см.

Если нет низкой перекладины:

1. Отжимания в упоре лежа - 15 раз (локти близко к туловищу)
2. Подтягивания на высокой перекладине - 5 раз. Повторить 2 раза

Плавание

2 x 50 м, через 10 мин. отдыха

Общеразвивающая гимнастика - 5 мин.

Разминка перед бегом или после бега на тренировочных занятиях (Каждое упражнение повторять 15-30сек)

1. Круговые вращения руками - 1 мин. (30/30) (Руки прямые, в стороны)
2. Рывки руками в стороны (Локти не опускать)
3. Рывки руками вверх-вниз попеременно (Руки прямые)
4. «Вертолет» (Руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)
5. «Мельница» (Самолет) (Туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз)
6. Круговые вращения туловищем - 20 сек (10/10) (Руки вверх над головой)
7. Приседания на двух ногах - 30 раз
8. Ходьба в приседе ("Гусиный шаг") - 30 м
9. Коньковые приседания - 1 мин. (20/20)
10. 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

1. Круговые вращения руками с подскоками - 1 мин. на одной ноге, руки в стороны (30 сек. - 30 вперед + 30 назад)
 2. Отжимания (сгибания рук в упоре лежа) - 20 раз
 3. Круговые вращения туловищем в разные стороны - 40 раз (Руки вверх над головой)
 4. «Лягушка» (упор присев - упор лежа) - 20 раз
 5. Приседания на двух ногах - 50 раз
 6. Приседания на одной ноге ("пистолет") - 5 раз
 7. Упражнения на растягивание и расслабление - 2 мин.
- Общее время - 10 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 100- 120 шагов (прыжков) в 1 мин. (18 - 20 шагов (прыжков) за 10 сек.)

Соревновательный темп 130 - 140 шагов (прыжков) в 1 мин. (22 - 25 шагов (прыжков) за 10 сек.)

Многоскоки - 10х 10 прыжков

Длина прыжков на равнине 130 см

Длина прыжков в подъем 6-8 градусов 130 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.

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

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться лыжникам в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделам теоретической подготовки.

Необходимо, чтобы лыжники хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к избранному виду спорта. Кроме этого, лыжники изучают основы техники способов передвижения на лыжах с позиций биомеханики, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования. В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и одежде лыжника, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов представлен в таблице.

№ п/п	Темы	Объем, час.
1.	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх	1
2.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах	1
3.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин	1
4.	Основы техники передвижения на лыжах	1
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам	1

6.	Основы средств восстановления	1
7.	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта	1
ИТОГО		7

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведения занятий.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет													
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост							+	+	+	+				
Мышечная масса							+	+	+	+				
Быстрота				+	+	+								
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+					
Сила							+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+	
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+	+									
Координационные способности				+	+	+	+							
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+					

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки представлены в таблице.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния ¹
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются

¹ Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

В настоящее время одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи СФП. Поэтому в тренировке лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку наравне с другими упражнениями. Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности юных лыжников и отдельных групп мышц. В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях. Специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с другими видами подготовки - технической, тактической и специальной психической.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия

№ п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
1.	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2.	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3.	Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) - на равнине и до 36 - на подъеме	Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин) учащенное, поверхностное, дыхание через рот,

				переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4.	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
5.	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
6.	Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
7.	Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
8.	Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более

Избранный вид спорта

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов организма спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных

характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования противником.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психологические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности.

Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований тщательно анализируют эффективность применяемой тактики и делают выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-

волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Психологическая подготовка

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на 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, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного 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. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер 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.

Проявление 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, снижения интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмен 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 тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку 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.

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.

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, витаминизация с учетом сезонных изменений, релаксация и дыхательные упражнения.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

Участие в соревнованиях

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спортивный гонки в спортивно-оздоровительном – 2-3 контрольных соревнований.

Другие виды спорта и спортивные игры

Бег – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика – отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность

нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия – все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом – на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стойки и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подачи, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

3.3. Структура занятия и регламент

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Во вводной части необходимо создать рабочую обстановку, ознакомить занимающихся с намеченным содержанием урока, создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние и дать четкое представление о содержании основной части занятия: объеме, интенсивности и распределении тренировочных нагрузок. Продолжительность вводной части около 5 минут.

В подготовительной части разминка обеспечивает преодоление периода вбывания организма. Она переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок.

Разминка делится на две части – общую и специальную. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для достижения этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех групп мышц и частей тела. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и

физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 10 до 20 минут.

Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств. Продолжительность основной части составляет 80–85 % времени, отводимого на занятие.

Заключительная часть направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние.

В заключительной части применяется медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление с глубоким дыханием и т.п. В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной на занятии тренировочной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.

3.4. Средства тренировки

- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, видеозаписей;
- использование предметных и других ориентиров, различных тренажеров, регистрирующих устройств, приборов срочной информации.

3.5. Методики работы

- общеподготовительные упражнения, позволяющие овладеть разнообразными умениями и навыками, являются фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения, способствуют овладению, коррективке, закреплению и совершенствованию техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- применение равномерного, переменного, повторного, интервального, игрового, соревновательного и других методов способствуют совершенствованию и стабилизации техники движений.

3.6. Методы работы

В спортивной подготовке вы используете различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода – обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, воздействий и нагрузок, успешно решать поставленные задачи.

Большинство методов основываются на главном – упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

Разделы подготовки	Общепедагогические методы	Специальные методы
Теоретическая	Метод убеждения, воспитания, обучения	Игровой
Физическая:	Метод убеждения, воспитания, обучения	Метод тренировки, повторный, игровой, соревновательный
ОФП	Метод убеждения, воспитания, обучения	Метод тренировки, повторный, игровой, соревновательный
СФП	Метод убеждения, воспитания, обучения	Метод тренировки, повторный, соревновательный
Техническая	Метод убеждения, воспитания, обучения	Метод тренировки, повторный
Тактическая	Метод убеждения, воспитания, обучения	Соревновательный
Инструкторская и судейская	Метод убеждения, воспитания, обучения	Соревновательный
Соревновательная	Метод убеждения, воспитания, обучения	Соревновательный
Медико-восстановительная	Метод убеждения, воспитания, обучения	Игровой метод
Контрольная	Метод убеждения, воспитания, обучения	Соревновательный
Другие виды спорта и подвижные игры, час	Метод убеждения, воспитания, обучения	Метод тренировки, повторный, игровой, соревновательный

1. Повторный метод

Основная цель повторного метода – выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваясь совершенствования в них. Подобные методы называют также тренировочными, иногда гимнастическими. Такие методы могут различаться по характеру и величине проявляемых усилий (методы максимальный, умеренного воздействия и др.); по характеру повторности (методы повторный, интервальный и др.); по характеру выполнения (темповой, равномерный, переменный и др.); по составу упражнения (целостный, расчлененный и др.); по направленности (облегчающий, усложняющий и др.). Различия в методах определяются также внешними условиями, в которых выполняются учебные и тренировочные задания, а также использованием снарядов, тренажеров, специальной аппаратуры и пр.

2. Игровой метод

Игровой метод весьма эффективен, и вы постарайтесь широко пользоваться им, особенно в подготовке юных спортсменов. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия. Чаще используется выполнение отдельных упражнений и заданий в подвижных играх и их частей,

элементов спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах. При этом игровые методы позволяют решать не только задачи тренировки, но также обучения и воспитания волевых качеств.

3. Соревновательный метод

При таком методе, как вам известно, упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявления резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Особенно может помочь вашим ученикам соревновательный метод при развитии силы, быстроты, выносливости и других качеств.

Соревновательные методы используются также в обучении спортивной технике, ее элементам и связкам, точности движений и др. Такие методы также эффективны при воспитании способности более быстро решать поставленные задачи, умения выбрать оптимальный вариант действий в сложной обстановке. Соревновательные методы незаменимы при необходимости сравнить результативность и выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разные способы выполнения упражнений, действия, тактической комбинации и др.).

Важную роль тренерской работе играет использование методов воспитания, обучения и тренировки. В значительной мере большинство методов основываются на педагогике — науке о воспитании, образовании и обучении подрастающего поколения. Как известно, главные ее средства и методы: слово учителя, его объяснение, убеждение, контроль, оценка, исправление ошибок, повторение и др.; основные ее принципы: сознательность, активность, доступность, систематичность, постепенность, повторность, наглядность и правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Знакомясь ниже с методами воспитания, обучения и тренировки и применяя их в своей работе, никогда не забывайте, что они рождены педагогикой.

4. Методы воспитания

Эти методы основываются на принципе сознательности, и главный из них – метод убеждения (словом, наглядным примером). Важную роль играют такие методы, как требовательность, поощрение, постепенно повышающая нагрузка, повторность воздействий, соревнования.

5. Методы обучения

Здесь можно использовать слово (объяснения, указания, напоминание, разбор и др.), наглядность (видеодемонстрация, наблюдения и др.), непосредственную помощь ученику (в выполнении отдельных движений и действий и др.), средства обратной связи.

Для превращения двигательного представления в действие есть лишь одно средство – практические попытки его воспроизведения. При этом наибольшую роль играют метод целостного упражнения (выполнение изучаемого в целом) и метод расчлененного упражнения (обучение по частям). Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторности.

При разговоре в дальнейшем об овладении спортивной техникой и тактикой названные методы получают свое развитие.

6. Методы тренировки

В основе всего многообразия методов тренировки лежит метод повторного выполнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей спортсменов, разновидности главного метода предусматривают различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни.

В зависимости от выбранных методов воспитания, обучения и тренировки каждое средство спортивной подготовки может быть использовано по-разному, изменяя тем самым свое воздействие и нагрузку в количественном и качественном отношении. Вместе с тем один и тот же метод, примененный для одного средства, но в разных внешних условиях, может дать различный эффект.

В спортивной практике вы всегда учитывайте возможность решения нескольких задач одним методом. В названии метода обычно выделена его преимущественная направленность. Разумеется, необходимо принимать во внимание и сопутствующие воздействия. Наряду с этим выполнение упражнения или задания, а также ваше влияние могут быть осуществлены одновременно несколькими методами. Например, выполнение спортивного упражнения в утяжеленном снаряжении, в переменном темпе и с ускорениями. Другой пример – объяснение ученику с одновременным показом. Одновременно действуют несколько методов и тогда, когда один из них определяет организацию, а другой способ выполнения, так происходит в групповом, круговом, поточном или других методах. В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовленностью занимающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами. Важно, чтобы вы творчески использовали существующие многообразные методы, внося в них изменения и создавая новые.

Для решения той или иной задачи обычно используется в занятии ряд методов, средств и приемов, составляющих в комплексе методику. В широком смысле в методику входит все то, что обеспечивает решение поставленных задач и достижение цели.

3.7. План физкультурно-спортивных мероприятий

Согласно календаря спортивно-массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий на 2015-2016 учебный год

IV. Система контроля и зачетные требования

4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода

1. Цель отталкивания палками: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.

3. При выносе рук и палок вперёд.

3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.

3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.

3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

4. Исходная поза отталкивания палками:

4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся снизу.

4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд и внутрь.

4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

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

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

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

6. Поза окончания отталкивания.

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

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

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

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

Тест на знание выполнения торможения «плугом»

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

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

3. Пятки лыж: а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.

4. Лыжи ставятся: а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

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

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

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

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

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

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

11. Кольца лыжных палок: а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны.

12. Лыжные палки: а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

Тест на знание техники выполнения поворота переступанием в движении

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.

2. Скорость при выполнении поворота переступанием: а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общая и специальная физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные 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.

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

Техническая подготовка

Обучение общей схеме 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 ходов в облегченных условиях. Обучение техники 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.

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.

4.2. Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам подготовки, сроки проведения контроля

Прием контрольно-переводных нормативов, является неотъемлемой частью образовательного процесса, т.к. позволяет всем учащимся оценивать реальную результативность их собственной творческой деятельности.

Цель: выявить уровень развития способностей и личных качеств ребёнка и их соответствия прогнозируемому результату учебных программ по видам спорта в спортивной школе.

Задачи:

– определить уровень общей физической подготовленности учащихся спортивной школы;

- выявить уровень специальных умений и навыков учащихся в избранном виде спорта, причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации учебных программ по видам спорта
- проанализировать реализацию контрольно-переводных нормативов по видам спорта;
- соотнести прогноз и реальные результаты работы;
- выявление;
- внести необходимые коррективы в содержание и методику учебной программы.

Контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительных групп состоят из 8 упражнений по ОФП и СФП (5+3).

Приём контрольно-переводных нормативов проводится в спортивной школе один раз в году в конце учебного года (апрель-май) в форме тестирования.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Упражнение	Норматив	
	мальчики	девочки
ОФП		
Бег 30 м/сек	5.4	5,7
Бег 1000 м/сек	6.50	6,50
Прыжок в длину см.	150	140
Тройной прыжок см.	460	430
Подтягивание (мальчики)/отжимание (девочки)	4	3
СФП		
Прохождение с макс. скоростью 100м с хода(сек)	24	25
Прохождение с макс. скоростью 500м (сек)	3.20	5.10
Прохождение на лыжах 1000м (сек)	6.40	8.50

V. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературы

1. *Антонова, О.Н.* Лыжная подготовка (методика преподавания) : Учебное пособие для студентов средних педагогических заведений / Антонова О.Н., Кузнецов В.С. – М.: Академия, 1999. – 213 с.
2. *Богомолов, В.Ф.* Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура. Лыжный спорт» : учебно-методическое пособие / Сост. Богомолов В.Ф., Вострикова Н.А., Николаев Е.А., Меренцов С.Ю. – Красноярск: СФУ, 2007. – 42с.
3. *Бутин, И.М.* Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
4. *Донской, Д.Д.* Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е, дополненное. – М.: ФиС, 2004. – 172 с.

5. Ковязин В. М., Потапов В. Н., Субботин В. Я. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие. Ч. 1. Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 1997. 179 с
6. *Лыжная подготовка* : Методика преподавания / Учебное пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М., 1999. – 208 с.
7. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков. – М.: ФиС, 2006. – 265 с.
8. Мосиенко, М.Г. Лыжная подготовка. Учебно-методическое пособие для студентов аграрных вузов. – Мичуринск: Изд. МичГАУ, 2005. – 72 с.
9. Пальчевский, В.Н., Демко, Н.А., Корнюшко, С.В. Лыжные гонки :новичку, мастеру, тренеру. – Минск : Полымя, 2007. – 542 с.
10. Раменская, Т.И., Баталов, А.Г. Лыжный спорт : Учебник. – М.:
11. Савосина, М.Н. Общая силовая подготовка для конькового хода в лыжных гонках : учебное пособие / М.Н. Савосина. – Нижнекамск : Нижнекамский химико-технологический институт (филиал) ФГБОУ ВПО «КНИТУ», 2012. – 74 с.
12. *Физическая культура*, 2005. – 320 с.

5.2. Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе подготовки

<http://chapt.jimdo.com/полезные-файлы/электронная-библиотека/>
http://www.fizkult-ura.ru/sci/ski_race/34
<http://www.snovvwhite.narod.ru/v/7.html>