

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа по лыжным гонкам»

ПРИНЯТА

на Педагогическом совете
протокол от 21.03.2023 г. № 3



УТВЕРЖДЕНА
Приказ директора
МБУДО «ДЮСШ по лыжным гонкам» № 42
от «28» апреля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ».**

Возраст учащихся: 9-17 лет

Срок реализации программы: 8 лет

Авторы-составители:

Домрачева Татьяна Владимировна - зам. директора по УВР
МБУДО «ДЮСШ по лыжным гонкам»

Беспалова Ирина Николаевна - инструктор-методист
МБУДО «ДЮСШ по лыжным гонкам»

г. Котовск, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| № | Наименование раздела | Стр. |
|-----------|---|------|
| 1. | Общие положения | 3 |
| 2. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. | 6 |
| 2.1 | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количества лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 8 |
| 2.2 | Объем Программы | 9 |
| 2.3 | Виды обучения применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 9 |
| 2.4 | Годовой учебно-тренировочный план | 15 |
| 2.5 | Календарный план воспитательной работы | 17 |
| 2.6 | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. | 22 |
| 2.7 | План инструкторской и судейской практики | 24 |
| 2.8 | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств. | 26 |
| 3. | Система контроля | 28 |
| 3.1 | Требования к результатам освоения Программы | 28 |
| 3.2 | Оценка результатов освоения Программы | 30 |
| 3.3 | Контрольные и контрольно-переводные нормативы(испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации. | 33 |
| 4 | Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки» | 35 |
| 4.1 | Программный материал для УТЗ по каждому этапу спортивной подготовки. | 35 |
| 4.1.1 | Программный материал для УТЗ на этапе начальной подготовки | 36 |
| 4.1.2 | Программный материал для УТЗ на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). | 41 |
| 4.1.3 | Программный материал для УТЗ на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ). | 47 |
| 5. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 111 |
| 6. | Условия реализации Программы | 111 |
| 6.1 | Материально-технические условия реализации Программы | 112 |
| 6.2 | Кадровые условия реализации Программы | 116 |
| 6.3 | Информационно-методические условия реализации Программы | 117 |

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке лыжные гонки с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 № 733 (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Номер-код вида спорта «лыжные гонки» - 031 000 5 6 1 1 Я.

Таблица 1.

| | |
|-----------------------------|-------------------|
| классический стиль - спринт | 031 023 3 6 1 1 Я |
| классический стиль 0,5 км | 031 001 3 8 1 1 Н |
| классический стиль 1 км | 031 002 3 8 1 1 Н |
| классический стиль 3 км | 031 003 3 8 1 1 Н |
| классический стиль 5 км | 031 004 3 8 1 1 С |
| классический стиль 7,5 км | 031 042 3 8 1 1 Н |
| классический стиль 10 км | 031 005 3 6 1 1 Я |
| классический стиль 15 км | 031 006 3 6 1 1 Я |
| свободный стиль - спринт | 031 040 3 6 1 1 Я |
| свободный стиль 0,5 км | 031 011 3 8 1 1 Н |
| свободный стиль 1 км | 031 012 3 8 1 1 Н |
| свободный стиль 3 км | 031 013 3 8 1 1 Н |
| свободный стиль 5 км | 031 014 3 8 1 1 С |
| свободный стиль 7,5 км | 031 041 3 8 1 1 Н |
| свободный стиль 10 км | 031 015 3 6 1 1 Я |

| | |
|---|-------------------|
| свободный стиль 15 км | 031 016 3 6 1 1 Я |
| свободный стиль 30 км (масстарт) | 031 038 3 6 1 1 Я |
| эстафета (4 чел. х 3 км) | 031 043 3 8 1 1 Д |
| эстафета (4 чел. х 5 км) | 031 024 3 6 1 1 С |
| лыжероллеры - раздельный старт | 031 027 1 8 1 1 Я |
| скиатлон (5 км + 5 км) | 031 026 3 8 1 1 Д |
| скиатлон (10 км + 10 км) | 031 047 3 8 1 1 Ю |
| лыжероллеры - классический стиль - спринт | 031 069 1 8 1 1 Я |
| лыжероллеры - свободный стиль - спринт | 031 081 1 8 1 1 Я |

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «ДЮСШ по лыжным гонкам» (далее – Учреждение с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденной приказом Минспорта России от 24.10.2022 года № 851 (далее – Приказ № 851), а также следующих нормативных правовых актов:

-Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) (далее – ФЗ № 273-ФЗ);

-Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) (далее – ФЗ № 329-ФЗ);

-Приказ Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) (далее – Приказ № 999);

-Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями) (далее – Приказ № 634);

-Приказ Минспорта России от 17.09.2022 г. № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Приказ № 733);

-Приказ Минспорта России от 27.01.2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приёма на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 57);

-Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями) (далее – Приказ № 1144 н);

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – Постановление № 28);

-Правила по виду спорта «лыжные гонки», утв. Приказом Минспорта России от 05.12.2022 г. № 1130 (далее - Правила).

Реализация Программы **направлена** на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умений и навыков в области физической культуры спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства учащихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения учащихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч.1 ст.84 ФЗ № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих **этапов спортивной подготовки**:

- 1.Этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2.Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3.Этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- 4.Этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

1.2. **Цель Программы** - достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки (*п.2 раздел I примерной Программы по виду спорта*).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельностью, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях (*п.15.1 ст.2 ФЗ № 329-ФЗ*).

Семь тысяч лет назад началась история лыж, с того самого этапа как древний человек понял, что привязав к своим ногам несколько деревяшек, можно значительно облегчить передвижение зимой, когда много снега. Так появились первые лыжи или как их будет правильней называть снегоступы.

Лыжные гонки - циклический зимний вид, который представляют собой передвижение на лыжах по специально подготовленной трассе на определенные дистанции различными способами. Основные стили передвижения на лыжах: **классический и свободный (коньковый)**.

Классический стиль — это скольжение беговых лыж параллельно друг другу, ходьба или бег по двум колеям. Он подходит как для неспешных прогулок по подготовленной лыжне или пересеченной местности, так и для профессиональных лыжных гонок. Классический ход — основа лыжных гонок и базовая техника любого лыжника. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные.

Свободный (коньковый) ход — один из способов перемещения на лыжах. «Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбрать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода». Изначально применялся в беговых лыжах для прохождения поворотов, для подъёма в гору (подъём «ёлочкой»). Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход

(применяется как на равнинных участках, так и на подъемах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъемах до 10-13°). Для этого хода используют трассу с достаточно жестко утрамбованным снегом, при ширине не меньше 4 м.

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.

Соревнования по лыжным гонкам проводятся в соответствии с правилами Международной федерации лыжных видов спорта и правилами вида спорта «лыжные гонки».

Спортивное соревнование – это состязание среди спортсменов или команд спортсменов в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (*ч.1 п.1.2 Правил*).

К участию в официальных спортивных соревнованиях по лыжным гонкам, имеющих статус не ниже соревнований, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, допускаются спортсмены субъектов Российской Федерации, имеющих RUS код. Порядок участия спортсменов в соревнованиях более низкого статуса определяется региональными спортивными федерациями, аккредитованными по виду спорта «лыжные гонки» (*ч.1, п.1.4, п.п. 1.4.1 Правил*).

Соревнования по лыжным гонкам подразделяются на личные, лично-командные, командные.

Лыжная трасса – специально подготовленный участок местности шириной не менее 3 метров для проезда специальных снегоуплотняющих машин типа «Ратрак», для уплотнения снега и прокладки лыжни.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

2.1 СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, КОЛИЧЕСТВА ЛИЦ ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Таблица 2.

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 15 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 17 | 1 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в учреждении

1) Формируются учебно-тренировочные группы по этапам спортивной подготовки с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста учащихся; (п.п 4.1 Приказ № 634)
- наличие у учащихся в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям лыжными гонками. (п.36, п. 42 Приказа № 1144 н).

2) Возможен перевод учащихся из других образовательных учреждений дополнительного образования. (п.п. 4.2 Приказа № 634).

3) Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовке не превышает двукратного количества учащихся, указанных в Таблице 2. (п.п. 4.3 Приказа № 634)

2.2 ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ.

Таблица 3.

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух | Свыше двух лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 10 | 16 | 20 | 24 |
| Общее количество в год | 234 | 312 | 520 | 832 | 1040 | 1248 |

2.3 ВИДЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИМЕНЯЮЩИЕСЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Видами (формами) обучения при реализации Программы являются – учебно-тренировочные занятия (далее - УТЗ), учебно-тренировочные мероприятия (сборы), спортивные соревнования и праздники, работа по индивидуальным планам, инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль; система спортивного отбора и спортивной ориентации. (п. 36 Приказа № 999)

Учебно-тренировочные занятия – проводятся с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей учащихся. Для реализации Программы применяются: групповые, индивидуальные, смешанные тренировочные и теоретические занятия, в т.ч. с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовке – 2-х часов;
- на учебно-тренировочный этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х часов.

При проведении более одного УТЗ в один день суммарная продолжительность занятий должна составлять не более 8 часов.

УТЗ проводятся во второй половине дня и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для учащихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов (п. 3.6.2. СП2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в учреждении:

1.Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения УТЗ в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (п.п. 3.7. Приказа № 634).

2.Проводятся (при необходимости) УТЗ одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся 2-х спортивных разрядов и/или спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (п.п 3.8. Приказ № 634).

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п.19 ст.2 ФЗ № 329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица 4.

| № п/п | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий поэтапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно- |
|-------|--|
|-------|--|

| | Виды учебно-тренировочных мероприятий | тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|--|---|--------------------------------------|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |

| | | | | |
|------|--|---|-------------|-------------------------------------|
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | | | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся учреждением в целях качественной подготовке учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). *(п.39 Приказа № 999)*

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная их продолжительность по этапам спортивной подготовки указана в *Таблице 4*.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение формирует количественной состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия учащихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план, план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарные планы области и учреждения в соответствии с положениями (регламентами) ох их проведении, но не более 1,5 – кратного численного состава команды. *(п.3.5 Приказа № 634)*

Спортивные соревнования.

Соревнования бывают контрольные и основные.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки

спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

-наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Объем соревновательной деятельности указан в *Таблице 5*.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 5.

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|---------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свышедвух лет | |
| | | | | | Этап высшего спортивного мастерства |

| | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|----|----|
| Контрольные | 2 | 3 | 6 | 9 | 10 | 9 |
| Основные | - | 2 | 6 | 8 | 11 | 18 |

Планируемый объем соревновательной деятельности регламентируется федеральным законом по виду спорта «лыжные гонки», планируется ежегодно в виде календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий и утверждается приказом директора Учреждения.

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ) и высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ), а также на остальных этапах (НП свыше года, УТ) в период проведения тренировочных мероприятий (сборы) и участия в спортивных соревнованиях. *(п.38 Приказа № 999)* Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для учащихся, включенных в списки кандидатов спортивной сборной команды субъекта РФ и/или в спортивные сборные команды РФ. *(п.п. 3.4. Приказа № 634)*

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Медико-восстановительные мероприятия.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования Программы включают в себя:

-конкретные критерии подготовки учащихся на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в лыжных гонках;

-требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий

этап спортивной подготовки;

-виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

-комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

-массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

-отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;

-просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях. (п.п. 41, 42, 43, 44 Приказа № 999)

2.4 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.

Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки). (п.п. 15.1 Приказ № 733)

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отведенное на их освоение по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.

Таблица

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|----------|---|---|------------|-------------|----------------|-------------|-------------|
| | | Этап НП | | Этап УТ | | Этап ССМ | Этап ВСМ |
| | | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 10 | 16 | 20 | 24 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| | | 12 | | 10 | | 4 | 1 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 142 | 181 | 210 | 282 | 281 | 225 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 42 | 78 | 147 | 249 | 385 | 500 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 3 | 3 | 10 | 83 | 125 | 200 |
| 4. | Техническая подготовка | 35 | 31 | 83 | 83 | 120 | 125 |
| 5. | Тактическая подготовка | 2 | 3 | 10 | 18 | 19 | 25 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 2 | 3 | 10 | 18 | 19 | 24 |
| 7. | Психологическая подготовка | 2 | 3 | 10 | 19 | 19 | 24 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 3 | 10 | 16 | 16 | 40 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 5 | 16 | 10 | 12 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 5 | 16 | 10 | 13 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 4 | 10 | 16 | 18 | 26 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 2 | 3 | 10 | 16 | 18 | 34 |
| | <i>В том числе самостоятельная работа</i> | 27 | 36 | 60 | 150 | 300 | 324 |
| | Общее количество часов в год | 234 | 312 | 520 | 832 | 1040 | 1248 |

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждением. (п.п. 15.1 Приказ № 733)

Для обеспечения непрерывности освоения Программой:

1. Определены сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с 01 сентября по 31 августа с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий. (п.п. 3.1 Приказа № 634)

2. Организован учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 мин.) (п.п. 3.2. Приказа № 634)

3. Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

-перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

-ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных УТЗ, промежуточной и итоговой аттестации;

-ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных УТЗ, самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

-ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения УТЗ, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п.п. 3.3 Приказа № 634)

Кроме того непрерывность освоения Программы в период каникул обеспечивается путем организации физкультурно-спортивного лагеря, участия в тренировочных сборах. (п. 8 ст. 84 ФЗ № 273-ФЗ)

2.5 КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у учащихся.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий лыжников.

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

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

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

Метод одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

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

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

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

Следующий метод - поручения. Тренер может дать учащимся срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к нетренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Учащийся обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый учащийся должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

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

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

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

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

Календарный план воспитательной работы.

Таблица 7

| № п\п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-----------|--|---|--------------------------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | Учебно-тренировочный график |
| 1.2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; | Режим учебно-тренировочного процесса |
| 2. | Здоровье сбережение | | |
| 2.1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни. | <p>Дни здоровья и спорта в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - пропаганда ЗОЖ средствами различных видов спорта. | Учебно-тренировочный график |

| | | | |
|-----------|---|---|---|
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | Режим учебно-тренировочного процесса |
| 3. | Патриотическое воспитание учащихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | Учебно-тренировочный график |
| 3.2. | Практическая подготовка | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

2.6 ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила в том числе использования или попытка использования средств и/или методов, запрещенных в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ

«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА»

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 8.

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------------|--|--|------------------|--|
| Начальной подготовки | Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания(тренер называет спортсмену 2-3 лекарственныхпрепарата для самостоятельной проверки дома). |
| | Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использоватьпамятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| | Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| Учебно-тренировочный этап (этап) | Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |

| | | | | |
|---|------------------------------------|--|----------------|--|
| спортивной специализации) | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе |
| | Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура Допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

2.7 ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п.41. Приказа № 999)

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах и группах ССМ и ВСМ согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) учащиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь составлять комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями;
- уметь провести УТЗ в группах НП и группах УТ до 2-х лет.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- участвовать в судействе соревнований;
- уметь выполнять обязанности судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

2. На этапах ССМ и ВСМ учащиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить рабочие планы и конспекты занятий;
- уметь составлять документацию для работы учебно-тренировочной группы;
- уметь проводить тренировочных занятий по физической и технической подготовке в группах свыше 2-х лет УТ.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь составлять положение о соревнованиях (школьного и муниципального уровня);
- практиковать судейство по основным обязанностям членов судейской бригады на соревнованиях в спортивной школе, города и области;
- организация и судейство городских и областных соревнований по лыжным гонкам.

План инструкторской и судейской практики.

Таблица 9.

| Этап спортивной подготовки | Вид подготовки | Сроки проведения | Мероприятия | |
|--|---------------------------|------------------|---|--|
| Инструкторская практика | | | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретические занятия | В течение года | Научить учащихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия | |
| | Практические занятия | В течение года | Проведение учащимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. | |
| | Судейская практика | | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Уделять внимание знаниям правил лыжных гонок, умению решать ситуативные вопросы | |
| | Практические занятия | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний учащимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья». | |
| Инструкторская практика | | | | |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. | Теоретические занятия | В течение года | Научить учащихся углубленным знаниям спортивной терминологии, уметь составлять конспект занятия | |
| | Практические занятия | В течение года | Проведение учащимися занятий с младшими группами, руководить учащимися на спортивных соревнованиях в качестве | |

| | | | |
|--|-----------------------|----------------|---|
| | | | помощника тренера-преподавателя. |
| | Судейская практика | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Углубленное изучение правил лыжных гонок, умение решать сложные ситуативные вопросы. |
| | Практические занятия | В течение года | Учащимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять положения о проведении спортивного соревнования. Получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья III категории». |

2.8 ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организацией спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).(п. 42 Приказа № 999)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

Таблица 10.

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
|--|--|--|
| Этап начальной подготовки (3 года обучения) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |

| | | |
|---|--|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (5 лет) | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры (в т.ч. по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико- биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры (в т.ч. по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 6 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико- биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение учащихся по программе, в т.ч. организация систематического медицинского контроля. (п.4 ч.2 ст.34.3 ФЗ № 329-ФЗ)

Учреждение осуществляет контроль за прохождением учащимися медицинского обследования в ТОГБУЗ «Городская клиническая больница г. Котовска» и ТОГБУЗ «ВФД».

Правила оказания медицинской помощи учащимся (в т.ч. при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра установлены Приказом № 1144н.

Систематический контроль за состоянием здоровья учащихся (в т.ч. при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в т.ч. по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска к учебно-тренировочным занятиям на этапе НП является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медосмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) наличие у него медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н)

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки учащимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях лыжными гонками и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

-овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и/или вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. *(п.5 Приказа № 634)*

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для учащегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. *(п.5 Приказа № 634)*

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой учащийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовке. По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) учащегося Учреждение осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта. *(п.3.2. ст.84 ФЗ № 273-ФЗ)*

Освоение Программы завершается обязательной **итоговой аттестацией**.

В ДЮСШ устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- Теория и методика физической культуры и спорта— беседа (зачет/не зачет).
- Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка - сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (зачет/не зачет).

• Избранный вид спорта – спортивная квалификация учащегося. Спортивная квалификация учащегося определяется по требованиям по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

Теория и методика физической культуры и спорта (вопросы итоговой аттестации)

1. Возникновение и развитие лыж.

- чем обусловлена потребность появления лыж у древних людей,
- перечислите виды лыжного спорта,
- что такое лыжные гонки,
- с какого года лыжный спорт был включен в программу зимних Олимпийских игр.

2. Победы российских лыжников-гонщиков.

- в каком году и где, в России, состоялись первые соревнования лыжников-гонщиков,
 - с какого года российские лыжники-гонщики стали участвовать в зимних Олимпийских играх,
 - назовите советского спортсмена, ставшего первым российским чемпионом на VII зимних Олимпийских играх,
 - назовите лыжников-гонщиков отмеченных высшей национальной государственной наградой – Золотой звездой «Герой России» за успехи выступлений на соревнованиях.

3. Правила Т/Б при занятиях лыжными гонками.

- перечислите опасные факторы, которые могут воздействовать на спортсмена во время тренировки,
 - на что спортсмен должен обратить внимание перед началом тренировки,
 - сколько метров интервала необходимо соблюдать во время спуска с горы,
 - каковы действия спортсмена при несчастном случае, поломке инвентаря, аварийной ситуации.

4. Здоровый Образ Жизни.

- что значит ЗОЖ,
- перечислите основные составляющие ЗОЖ,
- что такое режим дня, гигиена, правильное питание,
- какие виды закаливания тебе известны,
- какие средства восстановления ты знаешь.

5. Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

- на что направлено законодательство РФ в области физической культуры и спорта,
 - каковы основные задачи законодательства РФ в области физической культуры и спорта,
 - права граждан в области физической культуры и спорта.
- 6. Международные и общероссийские правила борьбы с допингом.**
- для чего нужны антидопинговые правила,
 - права спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля,
 - обязанности спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля.
- 7. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**
- на что влияет спорт в современном обществе,
 - что относится к духовным ценностям физической культуры и спорта,
 - что относится к материальным ценностям физической культуры и спорта.

**Контрольные нормативы итоговой аттестации
по общей и специальной физической подготовке.**

Таблица 11.

| № | Контрольное упражнение | Девушки | Юноши |
|----|-------------------------|--------------|---------------|
| 1. | Бег 100 м | 16,8 | не более 16,0 |
| 2. | Прыжок в длину с места | не менее 155 | не менее 170 |
| 3. | Бег 1000 м | 4,15 | 4,00 |
| 4. | Классический ход (3 км) | 15,20 | 14,20 |
| | Коньковый ход (3 км) | 14,30 | 13,00 |

**3.3 КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ
НОРМАТИВЫ(ИСПЫТАНИЯ) ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «лыжные гонки» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и/или соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап
начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

Таблица 12.

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|----------|------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |

| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
|--|---|----------------|----------|------|----------|------|
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | |
| | | | 11,5 | 12,0 | 11,0 | 11,6 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 140 | 130 | 150 | 140 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 30 | 25 | 35 | 30 |
| 1.4. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не менее | |
| | | | 6.30 | 7.00 | 5.50 | 6.20 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»

Таблица 13.

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|---|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 16,0 | 16,8 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 170 | 155 |
| 1.3. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 4,00 | 4,15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км | мин, с | не более | |
| | | | 14.20 | 15.20 |
| 2.2. | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км | мин, с | не более | |
| | | | 13.00 | 14.30 |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) | | | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) | | | спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»

Таблица 14.

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 8.35 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 9.40 | - |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км | мин, с | не более | |
| | | | - | 17.40 |
| 2.2. | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км | мин, с | не более | |
| | | | 31.00 | - |
| 2.3. | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км | мин, с | не более | |
| | | | - | 17.00 |
| 2.4. | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км | мин, с | не более | |
| | | | 28.30 | - |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»

Таблица 15.

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 8.15 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 9.20 | - |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.2. | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км | мин, с | не более | |
| | | | - | 17.20 |
| 2.3. | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км | мин, с | не более | |
| | | | 30.30 | - |
| 2.5. | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км | мин, с | не более | |
| | | | - | 16.40 |
| | | | не более | |

| | | | | |
|---|--|--------|-------|---|
| 2.6. | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км | мин, с | 28.00 | - |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивное звание) | | | | |
| Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | |

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ».

4.1 Программный материал для УТЗ по каждому этапу спортивной подготовки.

Физическая нагрузка в ходе УТЗ очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Выполнение мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности.

Цель - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, отбор одаренных детей, создание условий для физического развития детей, формирование знаний, умений, навыков для освоения этапов спортивной подготовки, вхождение в список кандидатов в спортивную сборную команду Тамбовской области по лыжным гонкам и участие в спортивных соревнованиях всероссийского уровня.

Учебно-тренировочные занятия - это основная форма организации тренировочной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания Программы, которые подразделяются на три типа: УТЗ с образовательно-познавательной направленностью, УТЗ с образовательно-обучающей направленностью и УТЗ с образовательно-тренировочной направленностью.

УТЗ с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

УТЗ с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу. На этих же занятиях учащиеся осваивают учебные знания, но только те, которые касаются спортивной дисциплины (например, названия упражнений, лыжных ходов, описание техники их выполнения).

УТЗ с образовательно-тренировочной направленностью в учебном плане отводится самое большое количество часов. Эти занятия используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовленности, они планируются:

- во-первых, с системной цикловой динамикой повышений объема и интенсивности нагрузки;

- во-вторых, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней, круглогодичной спортивной подготовки и предполагает на каждом этапе решение конкретных задач.

4.1.1 Программный материал для УТЗ на этапе начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки предполагается решение **следующих задач:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

Годовой учебно-тренировочный план на этапе начальной подготовки.

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | До года (ч.) | Свыше года (ч.) |
|-------|--|--------------|-----------------|
| 1. | Общая физическая подготовка | 142 | 181 |
| 1.1 | -строевые команды и приемы | 10 | 6 |
| 1.2 | -комплексы утренней зарядки | 10 | 6 |
| 1.3 | -упражнения для развития (быстроты, гибкости, силовой выносливости, координации) | 31 | 50 |
| 1.4 | - прыжковые упражнения | 20 | 30 |
| 1.5 | - бег, ходьба | 40 | 50 |
| 1.6 | -спортивные и подвижные игры, эстафеты | 31 | 39 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 42 | 78 |
| 2.1 | -комплекс специальных упражнений на лыжах и л/роллерах для развития силовой выносливости ног и плечевого пояса | 6 | 12 |
| 2.2 | - кросс с имитацией | 6 | 12 |
| 2.3 | -имитационные упражнения | 6 | 12 |
| 2.4 | -подготовительные и подводящие упражнения для начинающего лыжника. | 6 | 12 |
| 2.5 | -передвижение на лыжах / лыжероллерах | 18 | 30 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 3 | 3 |
| 4. | Техническая подготовка | 35 | 31 |
| 4.1 | -развитие равновесия при одноупорном скольжении | 6 | 2 |
| 4.2 | -обучение передвижению скользящим и ступающим шагам | 6 | - |
| 4.3 | -обучение передвижению классическими ходами | 11 | 9 |
| 4.4 | -обучение поворотам на месте и в движении | 3 | 5 |
| 4.5 | -обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке | 3 | 5 |
| 4.6 | -обучение подъёмам «ёлочкой, полуёлочкой», беговым шагом | 3 | 5 |
| 4.7 | -обучение торможению плугом | 3 | 5 |

| | | | |
|-------------------------------------|---|------------|------------|
| 5. | Тактическая подготовка | 2 | 3 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 2 | 3 |
| 7. | Психологическая подготовка | 2 | 3 |
| 8. | Контрольные мероприятия | 2 | 3 |
| 9. | Медицинские, медико- биологические мероприятия | 2 | 4 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 2 | 3 |
| В том числе самостоятельная работа | | 27 | 36 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 |

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников.

В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений (*Приложение к Программе*):

Строевые команды и приемы : «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!», «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Комплексы утренней зарядки - это различные комплексы физических упражнений, выполненные для перевода организма из состояния сна к бодрствованию. Основные задачи – активирование физиологических процессов, повышение общего тонуса, работоспособности, создание бодрого настроения.

Упражнения для развития (быстроты, гибкости, силовой выносливости, координации): комплекс упражнений для развития быстроты способствуют развитию скоростно - силовой подготовки лыжника; все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью) количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов); комплекс упражнения для развития гибкости направлен на развитие эластичности мышечно - связочного аппарата на умение чередовать напряжение с расслаблением; все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, сериями по несколько повторений в каждой, комплекс упражнений для развития силовой выносливости лыжника, комплекс упражнений на развитие координации направлены на совершенствование вестибулярного аппарата. Все упражнения на развитие координации и выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности

Прыжковые упражнения (многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений, из глубокого приседа на всей ступне или на носках, в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Прыжковые упражнения приучают мышцы и организм к типичной для лыжных гонок переменной нагрузке – то есть чередованию нагрузки и отдыха (подъемы и спуски).

Бег, ходьба. Это подготовка спортсменов к длительным тренировочным и соревновательным нагрузкам. Бег и ходьба повышают выносливость и способствуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Применение игр из других видов спорта помогает развитию у лыжников: быстрота, ловкость, выносливость, скоростные качества, сила. К таким играм относится, баскетбол, футбол, лапта.

Грамотное и планомерное использование специализированных или вспомогательных подвижных игр и эстафет, помогает учащимся быстрее овладевать умениями, лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, принимать самостоятельные решения, укреплять свое здоровье, совершенствовать функциональные возможности организма, осваивать актуальные способы физической деятельности

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие специальных двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

При построении круглогодичной тренировки, а также в процессе многолетней подготовки наблюдаются определенная последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи специальной физической подготовки. *(Приложение к Программе):*

Комплекс специальных упражнений на лыжах и л/роллерах для развития силовой выносливости ног и плечевого пояса. Комплексы упражнений направлены на правильную работу ног и грамотный перенос веса тела. Большинство упражнений выполняются без использования палок.

Кросс с имитацией. Одно из основных средств в бесснежный период. Как средство тренировки лыжников применяется для более детального воссоздания техники и передачи ощущений, которые лыжник испытывает непосредственно на лыжах.

Имитационные упражнения. Это упражнения без лыж, копирующие отдельные элементы (части) лыжного хода или ход в целом. Освоив эти упражнения, отработав до автоматизма движения, похожие на передвижение на лыжах, гораздо легче овладеть лыжными ходами на снегу. Имитация помогает значительно быстрее освоить технику лыжного хода.

Подготовительные и подводящие упражнения для начинающего лыжника необходимы для подготовки к изучению техники способов передвижения на лыжах, такие упражнения помогают овладеть лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений рук и ног.

Участие в спортивных соревнованиях: осуществляется в соответствии календарем спортивных мероприятий на спортивный сезон и с учебными планами тренеров-преподавателей (контрольные соревнования). Объемом соревновательной деятельности на данном этапе предусмотрено 5 контрольных соревнований и 2 основных. До 1 года-2 контрольных соревнования, свыше года-3 контрольных соревнования и 2 основных.

Техническая подготовка. Это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Овладение техникой с учетом индивидуальных

особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в избранном виде лыжного спорта.

Развитие равновесия при одноопорном скольжении направлено на совершенствование органа равновесия - вестибулярного аппарата.

Обучение передвижению скользящим и ступающим шагам. Важнейшим двигательным действием лыжника является скольжение, которого нет в привычных для человека ходьбе и беге. И начинать выработку так называемого «чувства лыж, палок и снега» надо с ходьбы на лыжах, палки использовать для поддержания равновесия, устойчивости, уверенности. Обучение скользящему шагу происходит через комплексы специальных упражнений с необходимым освоением основных элементов: отталкивание (туловище, бедро, голень — прямая линия; подседание; одноопорное скольжение, пережат).

Обучение передвижению классическими ходами. Классический ход — основа лыжных гонок и базовая техника любого лыжника. Классический ход более естественный для организма, чем коньковый. Поэтому требования к физической подготовке меньше, и он подходит именно для юных спортсменов.

Обучение поворотам на месте и в движении - применяются три группы поворотов: повороты переступанием - вокруг пяток или носков лыж; повороты махом направо кругом, налево кругом, тоже через лыжу вперед или назад; поворот прыжком - с опорой и без опоры на палки.

Обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке - при прямом спуске в основной стойке лыжи расставлены на 10-15 см одна от другой, ноги слегка согнуты в коленных суставах, туловище немного наклонено вперед, руки опущены и несколько выведены вперед, палки (обязательно кольцами назад) не касаются склона. Для увеличения устойчивости одну ногу выдвигают вперед на 10-20 см. Основная стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске.

Обучение подъёмам «ёлочкой, полуёлочкой», беговым шагом - выполняется на не разбитой лыжне с хорошей опорой для палок.

Обучение торможению плугом. Правильная техника торможения на лыжах способствует регулированию скорости и быстрой остановке хода. Это помогает начинающим спортсменам избежать травм.

Тактическая подготовка. На этапе НП тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Теоретическая подготовка осуществляется в соответствии с учебно-тематическим планом на учебный год (Таблица 16)

Психологическая подготовка. Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и

реализации целей, принятии решений, воспитании воли. На этапе начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) включают в себя контрольные мероприятия в течение учебного года, результаты спортивных соревнований и сдачи промежуточной аттестации для перевода на следующий год или этап обучения.

В течение тренировочного года контрольные мероприятия тренеры-преподаватели проводят несколько раз.

Медицинские, медико- биологические и восстановительные мероприятия. (Таблица 10)

4.1.2 Программный материал для УТЗ на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе предполагается решение **следующих задач:**

- укрепление здоровья,
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение и совершенствование основных элементов техники и тактики лыжных ходов;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовки.
- воспитание специальных физических качеств;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по лыжным гонкам.

Годовой учебно-тренировочный план на учебно-тренировочном этапе.

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | До двух лет (ч.) | Свыше двух лет (ч.) |
|--------------|---|-------------------------|----------------------------|
| 1. | Общая физическая подготовка | 210 | 282 |
| 1.1 | -комплексы упражнений для развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации); | 40 | 50 |
| 1.2 | - упражнения на развитие общей выносливости; | 40 | 55 |
| 1.3 | - бег, ходьба | 50 | 72 |
| 1.4 | - прыжковые упражнения | 40 | 55 |

| | | | |
|-------------------------------------|--|------------|------------|
| 1.5 | -спортивные и подвижные игры, эстафеты | 40 | 50 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 147 | 249 |
| 2.1 | -упражнения на развитие силовой выносливости; | 25 | 40 |
| 2.2 | - кросс с имитацией | 17 | 20 |
| 2.3 | -имитационные упражнения | 10 | 15 |
| 2.4 | -комплекс специальных упражнений для развития силы ног и плечевого пояса | 10 | 15 |
| 2.5 | -комплекс специальных упражнений на лыжах и л/роллерах для развития/совершенствования техники лыжных ходов | 15 | 20 |
| 2.6 | -передвижение на лыжах / лыжероллерах классическим ходом | 40 | 77 |
| 2.7 | -передвижение на лыжах / лыжероллерах коньковым ходом | 40 | 77 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 10 | 83 |
| 4. | Техническая подготовка | 83 | 83 |
| 4.1 | - совершенствование элементов классического хода; | 10 | 8 |
| 4.2 | - совершенствование элементов конькового хода; | 10 | 8 |
| 4.3 | -отработка согласованности основных элементов лыжных | 15 | 20 |
| 4.4 | -совершенствование техники подъемов; | 12 | 10 |
| 4.5 | -совершенствование техники спусков; | 12 | 10 |
| 4.6 | -совершенствование соревновательной техники; | 12 | 14 |
| 4.7 | -совершенствование скоростной техники; | 12 | 13 |
| 5. | Тактическая подготовка | 10 | 18 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 10 | 18 |
| 7. | Психологическая подготовка | 10 | 19 |
| 8. | Контрольные мероприятия | 10 | 16 |
| 9. | Инструкторская практика | 5 | 16 |
| 10. | Судейская практика | 5 | 16 |
| 11. | Медицинские, медико- биологические мероприятия | 10 | 16 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 10 | 16 |
| В том числе самостоятельная работа | | 60 | 150 |
| Общее количество часов в год | | 520 | 832 |

Общая физическая подготовка (ОФП). (Приложение к Программе):

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации). **Гибкость** – способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой – зависит от умения своевременно расслаблять определенные группы мышц, от эластичности мышц и связок. Для развития гибкости применяются упражнения на растягивание с отягощениями и без них при постепенном увеличении числа повторений. Гибкость имеет значение во всех видах лыжного спорта и развивается в процессе круглогодичной подготовки спортсменов.

Быстрота – это способность спортсмена выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время. Так, например, лыжник должен уметь своевременно и быстро отталкиваться. Быстроту движений следует совершенствовать, достигнув определенного уровня скоростно-силовой подготовленности.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Сила развивается методом максимальных усилий (выполнение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями), методом повторных усилий (выполнение упражнений с непредельными отягощениями и «до отказа»), методом динамических усилий (выполнение упражнений с отягощениями разного веса с большой скоростью).

Координация – способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать

двигательную деятельность при внезапном изменении обстановки. Это сложное качество, требующее высокой точности движений. Для развития этой способности применяются упражнения, выполняемые в затрудненных условиях, на различной высоте при действии факторов, нарушающих устойчивое положение тела.

Развитие общей выносливости. Выносливость развивается различными физическими упражнениями циклического характера при соблюдении следующих условий их применения: 1) интенсивность упражнения; 2) продолжительность упражнения; 3) продолжительность интервалов отдыха; 4) характер отдыха; 5) число повторений упражнения.

Бег, ходьба. Эффективные средства для развития физических качеств лыжников. Чаще всего используется бег по пересеченной местности в период межсезонья.

Прыжковые упражнения – средство тренировки, необходимые для развития силы, скорости и взрывных качеств.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты способствуют всестороннему физическому развитию. Изменяющиеся сочетания движений, действий и отдыха, резкая перемена обстановки помогают выплеснуть негативные эмоции, выработать реакцию, развить лидерские качества.

Специальная физическая подготовка (СФП). *(Приложение к Программе):*

Упражнений на развитие силовой выносливости. Силовая выносливость - это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

Кросс с имитацией. Одно из основных средств подготовки в бесснежный период. В зависимости от задач тренировки выполняется как на пологом, так и крутом участках трассы. Помогает совершенствовать технику лыжных ходов.

Имитационные упражнения, помогают подготовить опорно-двигательный аппарат к выполнению характерных для лыжников двигательных действий, совершенствовать двигательные, вестибулярные, зрительные, слуховые, двигательные рефлексы, создать двигательные представления о технике согласования движений ногами, руками, туловищем, координационной структуре.

Комплекс специальных упражнений для развития силы ног и плечевого пояса. От уровня развития силы ног и плечевого пояса во многом зависят результаты в лыжных гонках. Развитие этого физического качества трудоемко, но позволяет дополнительно приобрести ряд оптимальных соотношений двигательных качеств.

Комплекс специальных упражнений на лыжах и л/роллерах для развития/совершенствования техники лыжных ходов. В группу таких упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях и способах передвижения на лыжах.

Участие в спортивных соревнованиях: осуществляется в соответствии календарем спортивных мероприятий на спортивный сезон и с учебными планами тренеров-преподавателей (контрольные

соревнования). Объемом соревновательной деятельности на данном этапе предусмотрено: до 2-х лет - 6 контрольных соревнований и 6 основных, свыше 2-х лет - 9 контрольных соревнований и 8 основных.

Техническая подготовка.

Совершенствование элементов классического и конькового ходов. Правильная техника передвижения на лыжах – это система движений, с помощью которой лыжник добивается наибольшей эффективности своих действий. Правильная техника помогает лыжнику наиболее полно реализовать свои возможности для достижения результата, соответствующего уровню его физической подготовленности.

К основным элементам лыжных ходов относятся: отталкивание лыжами, отталкивание палками, скольжение. Основная задача на этапе УТ – рост технического мастерства.

Отработка согласованности основных элементов лыжных ходов – в стойке лыжника поочередные маховые движения рук с фиксацией их в переднем и заднем положении. В стойке лыжника попеременная работа рук - без палок и с палками, удерживая их за середину, на лыжах и без лыж. В стойке лыжника, руки за спиной, передвижение шагом. Ходьба с попеременной работой рук и ног в стойке лыжника. Стоя на лыжах, попеременные отталкивания руками под уклон. Попеременная работа рук и ног.

Совершенствование техники подъемов - выбор способа преодоления подъемов зависит не только от их крутизны; важную роль играют и другие факторы: сцепление лыж со снегом, физическая и техническая подготовленность лыжника, степень его утомления в данный момент и состояние лыжни. При благоприятном стечении обстоятельств квалифицированные лыжники преодолевают подъемы крутизной до 5° попеременным двушажным ходом, не снижая соревновательной скорости. В других менее благоприятных условиях даже на более пологих склонах приходится переходить на способы преодоления подъемов скользящим, беговым и ступающим шагом.

Во всех этих способах нет фазы свободного скольжения и фазы скольжения с выпрямлением ноги. При подъеме скользящим шагом фазы скольжения и стояния лыжи по времени примерно равны. При преодолении подъемов любым способом большое значение имеет активная работа рук, что уменьшает возможность проскальзывания лыж при увеличении крутизны подъемов.

Совершенствование техники спусков - наиболее часто применяется при спусках основная (средняя) стойка. Она наименее утомительна и позволяет выполнить при спуске любые другие приемы (торможения, повороты). При прямом спуске в основной стойке лыжи расставлены на 10-15 см одна от другой, ноги слегка согнуты в коленных суставах, туловище

немного наклонено вперед, руки опущены и несколько выведены вперед, палки (обязательно кольцами назад) не касаются склона. Для увеличения устойчивости одну ногу выдвигают вперед на 10-20 см. Основная стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске.

Низкая стойка применяется на прямых, ровных и открытых склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска. В этом положении колени сильно согнуты, туловище наклонено и подано вперед, руки вытянуты также вперед, локти опущены и прижаты. Лыжник в этой стойке принимает достаточно обтекаемое положение и значительно снижает лобовое сопротивление. На высокой скорости некоторые неверные движения или положения могут заметно мешать достижению максимальной скорости для данных условий.

Так, даже отведение локтей в сторону при определенных условиях снижает скорость спуска до 5-10%. Однако длительное применение очень низкой стойки в лыжных гонках не всегда целесообразно. С одной стороны, это снижает устойчивость, так как ухудшаются возможности для амортизации неровностей склона, а также нет необходимого отдыха для мышц ног. Это не позволит после спуска продолжать энергичную борьбу на трассе лыжных гонок.

Высокая стойка применяется для временного уменьшения скорости спуска за счет увеличения сопротивления встречного потока воздуха. Для большего торможения следует еще выпрямиться и развести руки в стороны. Иногда эту стойку применяют для отдыха или лучшего просмотра незнакомого склона в начале спуска. Длительно спускаться в высокой стойке нецелесообразно: слишком велика потеря скорости, да и преодоление неровностей склона тоже затруднено

Совершенствование соревновательной техники – совершенствование соревновательной техники наиболее эффективно помогает подготовить спортсмена к отборочным и главным стартам.

Совершенствование скоростной техники - обратить внимание учащихся на выполнение следующих основных требований: мягкая и постепенная загрузка мышц в начале свободного скольжения; недопустимы постановка лыжи ударом и слишком длинный выпад, маховые движения выполняются быстро и почти выпрямленными ногой и рукой и начинаются в момент постановки противоположной палки на снег; мах ногой усиливается поворотом таза, энергичное выполнение подседания перед отталкиванием ногой с одновременным усилением нажима на палку, постановка палки на снег с наклоном вперед энергичным движением, с немедленным давлением вниз; усиление отталкивания палкой за счет увеличения наклона .

Тактическая подготовка - это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). 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.

Теоретическая подготовка осуществляется в соответствии с учебно-тематическим планом на учебный год (Таблица 16)

Психологическая подготовка. Основной задачей психологической подготовки на этапах спортивной специализации является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

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.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) включают в себя контрольные мероприятия в течение учебного года, результаты спортивных соревнований и сдачи промежуточной аттестации для перевода на следующий год или этап обучения, а также сдача итоговой аттестации, которой заканчивается освоение Программы.

В течение тренировочного года контрольные мероприятия тренеры-преподаватели проводят несколько раз.

Инструкторская и судейская практика. (Таблица 9)

Медицинские, медико- биологические мероприятия. (Таблица 10)

Восстановительные мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки, как высококвалифицированных, так 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 этих 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. (Таблица 10).

4.1.3 Программный материал для УТЗ на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

На этапе ССМ/ВСМ предполагается решение **следующих задач:**

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;

- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала при движении классическим и коньковым стилями.

- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по лыжным гонкам.

Годовой учебно-тренировочный план на этапах ССМ и ВСМ

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | ССМ | ВСМ |
|--------------|--|------------|------------|
| 1. | Общая физическая подготовка | 281 | 225 |
| 1.1 | -развитие общей и специальной выносливости | 60 | 45 |
| 1.2 | -общеразвивающая гимнастика | 60 | 50 |
| 1.3 | -бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде | 80 | 70 |
| 1.4 | -прыжки, многоскоки | 40 | 30 |
| 1.5 | -спортивные игры (футбол) | 41 | 30 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 385 | 500 |
| 2.1 | - развитие силовой выносливости; | 20 | 30 |
| 2.2 | - бег с имитацией | 25 | 40 |
| 2.3 | -имитационные упражнения | 20 | 40 |
| 2.4 | -упражнения на растягивание и расслабление | 20 | 30 |
| 2.5 | -развитие силы рук (эспандер лыжника) | 20 | 30 |
| 2.6 | - силовая гимнастика | 20 | 30 |
| 2.7 | -передвижение на лыжах / лыжероллерах классическим ходом | 130 | 150 |
| 2.8 | -передвижение на лыжах / лыжероллерах коньковым ходом | 130 | 150 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 125 | 200 |
| 4. | Техническая подготовка | 120 | 125 |
| 4.1 | - совершенствование классического хода; | 15 | 15 |
| 4.2 | - совершенствование конькового хода; | 15 | 15 |
| 4.3 | -отработка согласованности основных элементов лыжных | 15 | 15 |

| | | | |
|-------------------------------------|---|-------------|-------------|
| 4.4 | -совершенствование техники подъемов; | 15 | 15 |
| 4.5 | -совершенствование техники спусков; | 10 | 10 |
| 4.6 | -совершенствование соревновательной техники; | 30 | 30 |
| 4.7 | -совершенствование скоростной техники; | 20 | 25 |
| 5. | Тактическая подготовка | 19 | 25 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 19 | 24 |
| 7. | Психологическая подготовка | 19 | 24 |
| 8. | Контрольные мероприятия | 16 | 40 |
| 9. | Инструкторская практика | 10 | 12 |
| 10. | Судейская практика | 10 | 13 |
| 11. | Медицинские, медико- биологические мероприятия | 18 | 26 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 18 | 34 |
| В том числе самостоятельная работа | | 300 | 324 |
| Общее количество часов в год | | 1040 | 1248 |

План индивидуальной работы для групп ССМ и ВСМ (рекомендуемый).

СЕНТЯБРЬ

1-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

Режимы микроцикла:

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

1. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 10(15) км - тренировочный темп (равнина - 1 км – 4.25(4.10),ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. – 25(40) + прыжки – 50(80), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

2. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения – пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания – 12(25) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях – 12(30) раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп 8.50 (8.20), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.2 х (отжимания - 25 + прыжки - 50), через 2 мин. отдыха
3. Бег с имитацией - 10 км - (1 км – 4.45(4.00), (длина прыжков – 210(230) см, 100 м – 48(44) прыжка - 23 сек.),отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая – комплекс. Сила для рук - 2 х 2(3) мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 20(25) км - тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00(18.30) (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25(4.10)),отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 х 8(12) раз, через - 30/30 коньковых приседаний
3. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
4. Футбол - 1 час (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

4. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп 8.50(8.20), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45(4.30), (длина прыжков - 210(230) см, 100 м - 48(44) прыжка -23(

21) сек.), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

3. Гимнастика силовая - комплекс

4. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 25(40) + прыжки - 50(80)), через 100 м бега + 100 м ходьбы

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

6. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

5. - тр-6 (развивающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп 8.50(8.20), гимнастика общеразвивающая - 5 мин. Отжимания - 50 раз + 100 приседаний,

отдых - 3 мин.

2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45(4.30), (длина прыжков - 210(230) см, 100 м - 48(44) прыжка -23(21) сек.)

3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

6. День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Как в среду

7. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп 8.50(8.20), гимнастика общеразвивающая - 5 мин. Подтягивания - 3 х 8(12) раз, через - 30/30 коньковых приседаний

2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45(4.30), (длина прыжков - 210(230) см, 100 м - 48(44) прыжков - 23 сек.),отдых 5 мин.

3. Гимнастика силовая – комплекс. Приседания "пистолет" - 20 раз. Сила для рук - 2 х 2(3) мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

8. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп 8.50(8.20), гимнастика общеразвивающая - 5 мин. Подтягивания - 3 х 8(12) раз, через - 30/30 коньковых приседаний

2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45(4.30), (длина прыжков - 210(230) см, 100 м - 48(44) прыжка -23(21) сек.),отдых 5 мин.

3. Гимнастика силовая - комплекс

Приседания "пистолет" - 20 раз

Сила для рук - 2 х 2(3) мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

2-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

Режимы микроцикла:

1) по общей напряженности - развивающий;

2) по интенсивности - развивающий.

1. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25(4.10)), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая - комплекс

3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 25(40) + прыжки - 50(80)), через 100 м бега + 100 м ходьбы

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

5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

2. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 12(25) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 12(30) раз

2. Бег 2 км - тренировочный темп 8.50(8.20), гимнастика общеразвивающая - 5 мин. Приседания "пистолет" - 20 раз

3. Бег с имитацией - 10 км - 42.30(4.15)/40.00 (4.00) контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 210/230 см, 100 м - 48/44 прыжка - 21/19 сек.)

4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
5. Сила для рук - 2 x 2(3) мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 20(25) км - тренировочный темп- каждые 5 км – 20.00(18.30) (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25(4.10)), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 x 12 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
3. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
4. Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

4. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
5. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
6. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

5. - тр-6 (развивающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп 8.50(8.20), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.45(4.00)), (длина прыжков - 210/230 см, 100 м - 48/44 прыжка - 21/19 сек.), отдых - 5 мин.
3. Гимнастика силовая: 2 x (отжимания - 30(40) + подтягивания - 10(12) + 100 приседаний)

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп 8.50(8.20), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина)- 10 км - 35.50(3.35)/33.20 (3.20) - контрольно-тренировочный бег, отдых 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 x 8(12) раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол 30 мин.

7. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп 8.50(8.20), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.. Подтягивания - 3 x 8(12) раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км -4.45(4.00)), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжков - 19 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
4. Сила для рук - 2 x 2(3) мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

8. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп 8.50(8.20), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.. Подтягивания - 3 x 8(12) раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км -4.45(4.00)), (длина прыжков - 210/230 см, 100 м - 48/44 прыжка -21/19 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
4. Сила для рук - 2 x 2(3) мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

3-я НЕДЕЛЯ Контрольно-тренировочная

Режимы микроцикла:

- 1) по общей напряженности - развивающий;

2) по интенсивности - развивающий. **1. - тр-3 (поддерживающий режим)**

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км -4.45(4.00)), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 25(40) + прыжки - 50(80)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

2. - тр-6 (развивающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 12(25) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 12(30) раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп 8.50(8.20), гимнастика общеразвивающая - 5 мин. Приседания "пистолет" - 20 раз. Подтягивания - 12(25) раз + 100 приседаний, отдых 3 мин.
3. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.30), (длина прыжков - 210/230 см, 100 м - 48/44 прыжка - 21/19 сек.), отдых - 5 мин.
4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина, пересеченная местность

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25(4.10)) (горы - 1 км - 4.20), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 х 8(12) раз, через - 30/30 коньковых приседаний
3. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
4. Футбол - 1 час (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

4. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп 8.50(8.20), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45(4.30), (длина прыжков - 210/230 см, 100 м - 48/44 прыжка - 21/19 сек.),
- ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 25(40) + прыжки - 50(80)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
5. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
6. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп 8.50(8.20), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 10 км – 4.15(4.30), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 21 сек.), отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая: 3 х (подтягивания - 8(12) + отжимания -25(40) + прыжки - 50(80)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Футбол - 30 мин.

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп 8.50(8.20), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина) - 10 км - контрольно-тренировочный бег, отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 х 8(12) раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

7. - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения: равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег - 5 км - тренировочный темп 22.00(20.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
- Гимнастика силовая: 3 х (отжимания - 20(30) + прыжки - 40(60), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Повторить - 3 раза

2. Футбол - 30 мин. Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

8. - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения : равнина

Задачи : воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег - 5 км - тренировочный темп 22.00(20.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Гимнастика силовая: 3 х (отжимания - 20(30) + прыжки - 40(60), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Повторить - 3 раза

2. Футбол - 30 мин. Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

4 я НЕДЕЛЯ Соревновательная

Режимы микроцикла:

1) по общей напряженности - поддерживающий;

2) по интенсивности – развивающий

1. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения – пересеченная местность

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 12(25) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 12(30) раз

2. Бег 2 км - тренировочный темп 8.50(8.20), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3. Бег с имитацией - 10 км – 42.30(4.15)/40.00 (4.00), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 210/230 см, 100 м - 48/44 прыжка - 21/19 сек.), отдых - 5 мин.

4. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

5. Футбол - 30 мин.

2. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения – пересеченная местность

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 12(25) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 12(30) раз

2. Бег 2 км - тренировочный темп 8.50(8.20), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3. Бег с имитацией - 10 км – 42.30(4.15)/40.00 (4.00), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 210/230 см, 100 м - 48/44 прыжка - 21/19 сек.),
отдых - 5 мин.

4. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

5. Футбол - 30 мин

3. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи : воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп 8.50(8.20), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

2. Кросс (равнина) - 10 км - 35.50(3.35)/33.20 (3.20) , контрольно-тренировочный бег, отдых - 7-8 мин.

3. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 х 8(12) раз, через - 30/30 коньковых приседаний

4. Футбол - 30 мин.

4. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи : воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп 8.50(8.20), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

2. Кросс (равнина) - 10 км - 35.50(3.35)/33.20 (3.20) , контрольно-тренировочный бег, отдых - 7-8 мин.

3. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 х 8(12) раз, через - 30/30 коньковых приседаний

4. Футбол - 30 мин.

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

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

Соревнование ОФП

1. Подтягивания - 10(12) раз

2. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 26.00 м

3. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 50 раз

4. Бег 5 км (равнина) - 17.05 (3.25) и лучше (круг - 1 км или круг - 500 м)

5. Футбол - 30 мин.

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

Место проведения - равнина

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

Соревнование ОФП

1. Подтягивания - 12(25) раз
2. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 26.00(28.00) м
3. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) – 50(70) раз
4. Бег 5 км (равнина) – 17.05(3.25)/15.50 (3.10) и лучше (круг - 1 км или круг - 500 м)
5. Футбол - 30 мин.

7. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25(4.10)),отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая – комплекс Подтягивания - 3 x 8(12) раз, через - 30/30 коньковых приседаний
3. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
4. Футбол - 1 час (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

8. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25(4.10)), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая – комплекс Подтягивания - 3 x 8(12) раз, через - 30/30 коньковых приседаний
3. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
4. Футбол - 1 час (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

ОКТАБРЬ

1-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

Режимы микроцикла:

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

1. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25(4.10)), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 25(40) + прыжки - 50(80)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

2. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения – пересеченная местность

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 12(25) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 12(30) раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп 8.50(8.20), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
- 2 x (отжимания - 40 + прыжки - 80), через 2 мин. отдыха
3. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45(4.30), (длина прыжков - 210/230 см, 100 м - 48/44 прыжка - 21/19 сек.),отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая – комплекс. Сила для рук - 2 x 2(3) мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний
5. Футбол - 30 мин.

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 20(25) км - тренировочный темп- каждые 5 км – 18.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25(4.10)), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 x 8(12) раз, через - 30/30 коньковых приседаний

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

4. Футбол - 1 час (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

4. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения – пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп 8.50(8.20), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

2. Бег с имитацией - 10 км, (длина прыжков - 210/230 см, 100 м - 48/44 прыжка - 21/19 сек.), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

3. Гимнастика силовая - комплекс

4. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 25(40) + прыжки - 50(80)), через 100 м бега + 100 м ходьбы

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

6. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

5. - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения – пересеченная местность

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

1. Бег 2 км – тренир. темп (8.20), гимнастика общеразвивающая - 5 мин. Отжимания - 70 раз + 100 приседаний, отдых - 3 мин.

2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.30), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 219 сек.)

3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

4. Футбол - 30 мин.

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп 8.50(8.20), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

2. Кросс (равнина) - 10 км - 35.50(3.35)/33.20 (3.20), контрольно-тренировочный бег, отдых - 7-8 мин.

3. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 х 8(12) раз, через - 30/30 коньковых приседаний

4. Футбол - 30 мин.

7. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения – пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км – трен. темп 8.50(8.20), гимнастика общеразвивающая - 5 мин. Подтягивания - 3 х 8(12) раз, через - 30/30 коньковых приседаний

2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45(4.30)), (длина прыжков - 210/230 см, 100 м - 48/44 прыжка - 21/19 сек.), отдых - 5 мин.

3. Гимнастика силовая – комплекс Приседания "пистолет" - 20 раз. Сила для рук - 2 х 2(3) мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

8. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км – трен. темп 8.50(8.20), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.. Подтягивания - 3 х 8(12) раз, через - 30/30 коньковых приседаний

2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.430), (длина прыжков - 210/230 см, 100 м - 48/44 прыжка - 21/19 сек.), отдых - 5 мин.

3. Гимн. силовая – комплекс. Приседания "пистолет" - 20 раз. Сила для рук - 2 х 2(3) мин. (на низ. перекладине), через 100 приседаний

4. Футбол - 30 мин.

2-я НЕДЕЛЯ Соревновательная

Режимы микроцикла:

1) по общей напряженности - поддерживающий;

2) по интенсивности - развивающий **1. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)**

Место проведения - пересеченная местность

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 12(25) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 12(30) раз

2. Бег 2 км - тренировочный темп 8.50(8.20), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3. Бег с имитацией - 10 км - 4.15 (4.30), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 210/230 см, 100 м - 48/44 прыжка - 21/19 сек.), отдых - 5 мин.

4. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

5. Футбол - 30 мин.

2. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 12(25) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 12(30) раз

2. Бег 2 км - тренировочный темп 8.50(8.20), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3. Бег с имитацией - 10 км - 4.15 (4.30), контрольно-тренировочный бег(длина прыжков - 210/230 см, 100 м - 48/44 прыжка - 21/19 сек.),отдых - 5 мин.

4. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

5. Футбол - 30 мин.

3. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

2. Кросс (равнина) - 10 км - 35.50 (3.35), контрольно-тренировочный бег,отдых - 7-8 мин.

3. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

4. Футбол - 30 мин.

4. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

2. Кросс (равнина) - 10 км - 35.50 (3.35), контрольно-тренировочный бег,отдых - 7-8 мин.

3. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

4. Футбол - 30 мин.

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

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

1. Подтягивания - 10(12) раз

2. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 26.00 м

3. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 50 раз

4. Бег 5 км (равнина) - 17.05 (3.25) и лучше (круг - 1 км или круг - 500 м)

5. Футбол - 30 мин.

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

Место проведения - равнина

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

1. Подтягивания - 10(12) раз

2. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 26.00 м

3. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 50 раз

4. Бег 5 км (равнина) - 17.05 (3.25) и лучше (круг - 1 км или круг - 500 м)

5. Футбол - 30 мин.

6. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения – равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), отдых - 3 мин. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

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

3. Футбол - 1 час (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

8. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

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

4. Футбол - 1 час (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

3-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

(тренировка на лыжероллерах)

Режимы микроцикла:

1) по общей напряженности - поддерживающий;

2) по интенсивности - поддерживающий.

(При срыве тренировок на лыжероллерах (из-за погодных условий) тренироваться по 1-й неделе)

1. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (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

2. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отжим. на брусьях - 10(12) раз
2. Роллеры 15(20) км - тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00 (классические хода)
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 15(20) км - тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

4. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (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

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и скоростной выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 5 км - тренировочный темп - 21.00(20.00) (классические хода)
2. Роллеры 15 км - 58.00(54.00), контрольно-тренировочный бег (классические хода)
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

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

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и скоростной выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 5 км - тренировочный темп - 21.00(20.00) (классические хода)
2. Роллеры 15 км - 58.00(54.00), контрольно-тренировочный бег (классические хода)
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

7. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 15(20) км - тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

8. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 15(20) км - тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00 (классические хода)

2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

4-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

(тренировка на лыжероллерах)

Режимы микроцикла:

1) по общей напряженности - поддерживающий;

2) по интенсивности - поддерживающий.

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

1. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (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

2. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отжим. на брусьях - 10(12) раз
2. Роллеры 15(20) км - тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00 (классические хода)
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отжим. на брусьях - 10(12) раз
2. Роллеры 15(20) км - тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00 (классические хода)
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

4. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 15(20) км - тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

5. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (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

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

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и скоростной выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 5 км - тренировочный темп - 21.00(20.00) (классические хода)
2. Роллеры 15 км - 58.00(54.00), контрольно-тренировочный бег (классические хода)
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

7. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 15(20) км - тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

8. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 15(20) км - тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

НОЯБРЬ

1-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

(тренировка на лыжероллерах)

Режимы микроцикла:

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

(При срыве тренировок на лыжероллерах тренироваться по 1-й неделе)**1. - тр-3 (поддерживающий режим)**

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (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

2. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отжим. на брусьях - 10(12) раз
2. Роллеры 15(20) км - тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00 (классические хода)
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 15(20) км - тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

4. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник.

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и скоростной выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 5 км - тренировочный темп - 21.00(20.00) (классические хода)
2. Роллеры 15 км - 58.00(54.00), контрольно-тренировочный бег (классические хода)
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

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

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и скоростной выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 5 км - тренировочный темп - 21.00(20.00) (классические хода)
2. Роллеры 15 км - 58.00(54.00), контрольно-тренировочный бег (классические хода)
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

7. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 15(20) км - тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

8. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжероллерная трасса

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 15(20) км - тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

2-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

Режимы микроцикла:

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

1. - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35),ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении)(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

2. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
2. 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых* - 3 мин.
3. 10 х 200 м в подъем - тренировочный темп - 40(46) сек. (коньковый ход - 38(44) сек.) (*на кругу - 500 м*)

3.- тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Как во вторник

4. - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

5. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 2 х 12 км - трен. темп, через 5 мин. отдыха - каждые 5 км - класс. ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых* - 3 мин.
2. 10 х 200 м в подъем - тренировочный темп - 40(46) сек. (коньковый ход - 38(44) сек.) (*на кругу - 500 м*)

6. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 2 х 12 км - трен. темп, через 5 мин. отдыха - каждые 5 км - класс. ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых* - 3 мин.
2. 10 х 200 м в подъем - тренировочный темп - 40(46) сек. (коньковый ход - 38(44) сек.) (*на кругу - 500 м*)

7. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Как во вторник

8. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Как во вторник

3-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

Режимы микроцикла:

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

1. - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении) (имитационные упражнения лыжных ходов)
5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

2. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
2. 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых - 3 мин.*
3. 10 х 200 м в подъем - тренировочный темп - 40(46) сек. (коньковый ход - 38(44) сек.) (*на кругу - 500 м*)

3. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Как во вторник

4. - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 10 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых - 3 мин.*
2. 10 км - 32.30(34.00), контрольно-тренировочный бег (*коньковый ход - 30.00(32.00)*), *отдых - 5 мин.*
3. 10 х 200 м в подъем - тренировочный темп - 40(46) сек. (коньковый ход - 38(44) сек.) (*на кругу - 500 м*)

6. - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*)

7. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники.

Как во вторник

8. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники.

Как во вторник

4-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

Режимы микроцикла:

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

1. - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении) (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

2. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
2. 10 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (коньковый ход - 17.00(17.30)), отдых - 3 мин.
3. 10 км - 32.30(34.00), контрольно-тренировочный бег (коньковый ход - 30.00(32.00)), отдых - 5 мин.
4. 10 х 200 м в подъем - тренировочный темп - 40(46) сек. (коньковый ход - 38(44) сек.) (на кругу - 500 м)

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (коньковый ход - 17.30)

4. - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30(18.30) (коньковый ход - 17.00(17.30)), отдых - 3 мин.
2. 2 х 10 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 35.00 (коньковый ход - 33.00)

6. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (коньковый ход -

17.00(17.30)),отдых - 3 мин.

2. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 40(46) сек. (коньковый ход - 38(44) сек.) (на кругу - 500 м)

7. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30(18.30) (коньковый ход - 17.00(17.30)),отдых - 5 мин.

2. 20 км – 1 час 12 мин., контрольно-тренировочный бег (коньковый ход – 1 час 8 мин.),отдых - 5 мин.

3. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп -64 сек. (коньковый ход - 60 сек.) (на кругу - 1 км)

8. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30(18.30) (коньковый ход - 17.00(17.30)),отдых - 5 мин.

2. 20 км – 1 час 12 мин., контрольно-тренировочный бег (коньковый ход – 1 час 8 мин.),отдых - 5 мин.

3. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп -64 сек. (коньковый ход - 60 сек.) (на кругу - 1 км)

ДЕКАБРЬ

1-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

Режимы микроцикла:

1) по общей напряженности - развивающий;

2) по интенсивности - развивающий.

1. - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая - комплекс

3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы

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

5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

2. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз

2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30(18.30) (коньковый ход - 17.00(17.30)),отдых - 3 мин.

3. 4 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 17.30 (коньковый ход - 16.30),отдых - 5 мин.

4. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (коньковый ход - 60 сек.) (на кругу - 1 км)

3. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (коньковый ход - 17.00(17.30)),отдых - 3 мин.

2. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 40(46) сек. (коньковый ход - 38(44) сек.) (на кругу - 500 м)

4. - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых - 5 мин.*
2. 20 км – 1 час 12 мин., контрольно-тренировочный бег (*коньковый ход – 1 час 8 мин.*), *отдых - 5 мин.*
3. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход - 60 сек.*) (*на кругу - 1 км*)

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

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых - 3 мин.*
2. 5 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 17.30 (*коньковый ход - 16.30*)

7. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых - 3 мин.*
2. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 40(46) сек. (*коньковый ход - 38(44) сек.*) (*на кругу - 500 м*)

8. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых - 3 мин.*
2. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 40(46) сек. (*коньковый ход - 38(44) сек.*) (*на кругу - 500 м*)

2-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

Режимы микроцикла:

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

1.- тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении) (имитационные упражнения лыжных ходов)
5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

2. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз

2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30(18.30) (коньковый ход - 17.00(17.30)),отдых - 3 мин.
3. 4 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 17.30 (коньковый ход - 16.30),отдых - 5 мин.
4. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (коньковый ход - 60 сек.) (на кругу - 1 км)

3.- тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (коньковый ход - 17.00(17.30)),отдых - 3 мин.
2. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 40(46) сек. (коньковый ход - 38(44) сек.) (на кругу - 500 м)

4. - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30(18.30) (коньковый ход - 17.00(17.30)),отдых - 5 мин.
2. 20 км – 1 час 12 мин., контрольно-тренировочный бег (коньковый ход – 1 час 8 мин.),отдых - 5 мин.
3. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (коньковый ход - 60 сек.) (на кругу - 1 км)

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

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30(18.30) (коньковый ход - 17.00(17.30)),отдых - 3 мин.
2. 5 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 17.30 (коньковый ход - 16.30)

7. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (коньковый ход - 17.00(17.30)),отдых - 3 мин.
2. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 40(46) сек. (коньковый ход - 38(44) сек.) (на кругу - 500 м)

8. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (коньковый ход - 17.00(17.30)),отдых - 3 мин.
2. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 40(46) сек. (коньковый ход - 38(44) сек.) (на кругу - 500 м)

3-я НЕДЕЛЯ Контрольно-тренировочная

Режимы микроцикла:

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

1. - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35),ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс

3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении) (имитационные упражнения лыжных ходов)
5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

2. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых - 5 мин.*
3. 20 км – 1 час 12 мин., контрольно-тренировочный бег (*коньковый ход – 1 час 8 мин.*), *отдых - 5 мин.*
4. 10 х 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход - 60 сек.*) (*на кругу - 1 км*)
5. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости

1. 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых - 3 мин.*
2. 10 х 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход - 60 сек.*) (*на кругу - 1 км*)

4. - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Как во вторник

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

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Как во вторник

7. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых - 3 мин.*
2. 10 х 200 м в подъем - тренировочный темп – 46 сек. (*коньковый ход - 44 сек.*) (*на кругу - 500 м*)

8. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых - 3 мин.*
2. 10 х 200 м в подъем - тренировочный темп – 46 сек. (*коньковый ход - 44 сек.*) (*на кругу - 500 м*)

4-я НЕДЕЛЯ Соревновательная

(соревнование в воскресенье)

Режимы микроцикла:

- 1) по общей напряженности - поддерживающий;

2) по интенсивности - развивающий.

1.-тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*),отдых - 3 мин.
3. 3 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 17.30 (*коньковый ход - 16.30*),отдых - 5 мин.
4. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход - 60 сек.*) (на кругу - 1 км)

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

2.- тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*),отдых - 3 мин.
3. 3 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 17.30 (*коньковый ход - 16.30*),отдых - 5 мин.
4. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход - 60 сек.*) (на кругу - 1 км)

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

3.- тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*),отдых - 5 мин.
2. 20 км – 1 час 12 мин., контрольно-тренировочный бег (*коньковый ход – 1 час 8 мин.*),отдых - 5 мин.
3. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход - 60 сек.*) (на кругу - 1 км)

4.- тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости

1. 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*),отдых - 5 мин.
2. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход - 60 сек.*) (на кругу - 1 км)

5.-тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости

1. 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*),отдых - 5 мин.
2. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход - 60 сек.*) (на кругу - 1 км)

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

На лыжах

З а д а ч и : соревновательная практика; контроль уровня специальной физической подготовленности; воспитание специальной и скоростной выносливости; воспитание волевых качеств гонщика

1. Соревнование - 20 км - 1 час 12 мин. и лучше (*коньковый ход - 1 час 8 мин.*)

7.-тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости

1. 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых - 3 мин.*
 2. 10 х 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход - 60 сек.*) (на кругу - 1 км)
- 8.-тр-4 (поддерживающий режим)**

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости

1. 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых - 3 мин.*
2. 10 х 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход - 60 сек.*) (на кругу - 1 км)

ЯНВАРЬ

1-я НЕДЕЛЯ Соревновательная

Режимы микроцикла:

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

1. день- отдых

2. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых - 3 мин.*
3. 3 х 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 17.30 (*коньковый ход - 16.30*), *отдых - 5 мин.*
4. 10 х 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход - 60 сек.*) (на кругу - 1 км)

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

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости

1. 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых - 5 мин.*
2. 10 х 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход - 60 сек.*) (на кругу - 1 км)

4. - отдых

5.- тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : соревновательная практика; контроль уровня специальной физической подготовленности; воспитание специальной и скоростной выносливости; воспитание волевых качеств гонщика

1. Соревнование - 15 км - 52.00 и лучше (*коньковый ход - 48.00*)

6. - отдых

7. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : соревновательная практика; контроль уровня специальной физической подготовленности; воспитание специальной и скоростной выносливости; воспитание волевых качеств гонщика

1. Соревнование - 20 км - 1 час 12 мин. и лучше (*коньковый ход - 1 час 8 мин.*)

8. - отдых

2-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

Режимы микроцикла:

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

1. - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении) (имитационные упражнения лыжных ходов)
5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

2. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
2. 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых - 3 мин.*
3. 10 х 200 м в подъем - тренировочный темп - 40(46) сек. (коньковый ход - 38(44) сек.) (*на кругу - 500 м*)

3. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Как во вторник

4. - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 10 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых - 3 мин.*
2. 10 км - 32.30(34.00), контрольно-тренировочный бег (*коньковый ход - 30.00(32.00)*), *отдых - 5 мин.*
3. 10 х 200 м в подъем - тренировочный темп - 40(46) сек. (коньковый ход - 38(44) сек.) (*на кругу - 500 м*)

6. - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*)

7. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники.

Как во вторник

8. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники.

Как во вторник

3-я НЕДЕЛЯ Контрольно-тренировочная

Режимы микроцикла:

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

1. - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении) (имитационные упражнения лыжных ходов)
5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

2. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30(18.30) (коньковый ход - 17.00(17.30)), отдых - 5 мин.
3. 20 км – 1 час 12 мин., контрольно-тренировочный бег (коньковый ход – 1 час 8 мин.), отдых - 5 мин.
4. 10 х 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (коньковый ход - 60 сек.) (на кругу - 1 км)
5. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости

1. 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (коньковый ход - 17.00(17.30)), отдых - 3 мин.
2. 10 х 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (коньковый ход - 60 сек.) (на кругу - 1 км)

4. - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Как во вторник

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

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Как во вторник

7. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (коньковый ход - 17.00(17.30)), отдых - 3 мин.
2. 10 х 200 м в подъем - тренировочный темп – 46 сек. (коньковый ход - 44 сек.) (на кругу - 500 м)

8. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых* - 3 мин.
2. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп – 46 сек. (*коньковый ход - 44 сек.*) (на кругу - 500 м)

4-я НЕДЕЛЯ Контрольно-тренировочная

Режимы микроцикла:

- 1) по общей напряженности - развивающий;
- 2) по интенсивности - развивающий.
- 3) **1. - тр-3 (поддерживающий режим)**

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении) (имитационные упражнения лыжных ходов)
5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

2. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых* - 5 мин.
3. 20 км – 1 час 12 мин., контрольно-тренировочный бег (*коньковый ход – 1 час 8 мин.*), *отдых* - 5 мин.
4. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход - 60 сек.*) (на кругу - 1 км)
5. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости

1. 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых* - 3 мин.
2. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход - 60 сек.*) (на кругу - 1 км)

4. - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Как во вторник

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

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

Как во вторник

7. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых* - 3 мин.
2. 10 х 200 м в подъем - тренировочный темп – 46 сек. (*коньковый ход - 44 сек.*) (на кругу - 500 м)

8. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых* - 3 мин.
2. 10 х 200 м в подъем - тренировочный темп – 46 сек. (*коньковый ход - 44 сек.*) (на кругу - 500 м)

ФЕВРАЛЬ

1-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

Режимы микроцикла:

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

1. - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.35), ходьба - 100-150 м, *отдых* - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении) (имитационные упражнения лыжных ходов)
5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

2. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, *отдых* - 3 мин., отж. на брусках - 10(12) раз
2. 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых* - 3 мин.
3. 10 х 200 м в подъем - тренировочный темп - 40(46) сек. (*коньковый ход - 38(44) сек.*) (на кругу - 500 м)

3. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Как во вторник

4. - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 10 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход -*

17.00(17.30)), *отдых* - 3 мин.

2. 10 км - 32.30(34.00), контрольно-тренировочный бег (*коньковый ход* - 30.00(32.00)), *отдых* - 5 мин.

3. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 40(46) сек. (*коньковый ход* - 38(44) сек.) (*на кругу* - 500 м)

6. - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход* - 17.00(17.30))

7. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники.

Как во вторник

8. - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники.

Как во вторник

2-я НЕДЕЛЯ Соревновательная

(соревнования в пятницу, воскресенье)

Режимы микроцикла:

1) по общей напряженности - поддерживающий;

2) по интенсивности - развивающий.

1. День - отдых

2. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, *отдых* - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз

2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход* - 17.00(17.30)), *отдых* - 3 мин.

3. 3 x 5 км, через 5 мин. *отдыха* - соревновательный темп - 17.30 (*коньковый ход* - 16.30), *отдых* - 5 мин.

4. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход* - 60 сек.) (*на кругу* - 1 км)

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

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости

1. 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход* - 17.00(17.30)), *отдых* - 5 мин.

2. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход* - 60 сек.) (*на кругу* - 1 км)

4. День - отдых

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : соревновательная практика; контроль уровня специальной физической подготовленности; воспитание специальной и скоростной выносливости; воспитание волевых качеств гонщика

1. Соревнование - 15 км - 52.00 и лучше (*коньковый ход* - 48.00)

6. День - отдых

7. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : соревновательная практика; контроль уровня специальной физической подготовленности; воспитание специальной и скоростной выносливости; воспитание волевых качеств гонщика

1. Соревнование - 20 км - 1 час 12 мин. и лучше (*коньковый ход - 1 час 8 мин.*)

8. День - отдых

3-я НЕДЕЛЯ Соревновательная

(соревнования в пятницу, воскресенье)

Режимы микроцикла:

1) по общей напряженности - поддерживающий;

2) по интенсивности - развивающий.

1. День - отдых

2. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12)раз

2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*),
отдых - 3 мин.

3. 3 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 17.30 (*коньковый ход - 16.30*), *отдых - 5 мин.*

4. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход - 60 сек.*) (на кругу - 1 км)

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

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости

1. 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых - 5 мин.*

2. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход - 60 сек.*) (на кругу - 1 км)

4. День - отдых

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : соревновательная практика; контроль уровня специальной физической подготовленности; воспитание специальной и скоростной выносливости; воспитание волевых качеств гонщика

1. Соревнование - 15 км - 52.00 и лучше (*коньковый ход - 48.00*)

6. День - отдых

7. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : соревновательная практика; контроль уровня специальной физической подготовленности; воспитание специальной и скоростной выносливости; воспитание волевых качеств гонщика

1. Соревнование - 20 км - 1 час 12 мин. и лучше (*коньковый ход - 1 час 8 мин.*)

8. День - отдых

4-я НЕДЕЛЯ Соревновательная

(соревнования в пятницу, воскресенье)

Режимы микроцикла:

1) по общей напряженности - поддерживающий;

2) по интенсивности - развивающий.

День - отдых

2. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых

качеств гонщика

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12)раз 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 7.00(17.30)*),отдых - 3 мин.
2. 3 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 17.30 (*коньковый ход - 16.30*),отдых - 5 мин.
3. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход - 60 сек.*) (на кругу - 1 км)

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

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости

1. 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*),отдых - 5 мин.
2. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход - 60 сек.*) (на кругу - 1 км)

4.День - отдых

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : соревновательная практика; контроль уровня специальной физической подготовленности; воспитание специальной и скоростной выносливости; воспитание волевых качеств гонщика

1. Соревнование - 15 км - 52.00 и лучше (*коньковый ход - 48.00*)

6.День - отдых

7. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : соревновательная практика; контроль уровня специальной физической подготовленности; воспитание специальной и скоростной выносливости; воспитание волевых качеств гонщика

1. Соревнование - 20 км - 1 час 12 мин. и лучше (*коньковый ход - 1 час 8 мин.*)

8.День - отдых

МАРТ

1-я НЕДЕЛЯ Соревновательная

(соревнования в пятницу, воскресенье)

Режимы микроцикла:

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

1.День - отдых

2. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12)раз
2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*),отдых - 3 мин.
3. 3 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 17.30 (*коньковый ход - 16.30*),отдых - 5 мин.
4. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход - 60 сек.*) (на кругу - 1 км)

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

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости

1. 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых - 5 мин.*
2. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход - 60 сек.*) (на кругу - 1 км)

4.День - отдых

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : соревновательная практика; контроль уровня специальной физической подготовленности; воспитание специальной и скоростной выносливости; воспитание волевых качеств гонщика

1. Соревнование - 15 км - 52.00 и лучше (*коньковый ход - 48.00*)

6.День - отдых

7. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : соревновательная практика; контроль уровня специальной физической подготовленности; воспитание специальной и скоростной выносливости; воспитание волевых качеств гонщика

1. Соревнование - 20 км - 1 час 12 мин. и лучше (*коньковый ход - 1 час 8 мин.*)

8.День - отдых

2-я НЕДЕЛЯ Соревновательная

(соревнования в пятницу, воскресенье)

Режимы микроцикла:

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

1.День - отдых

2. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12)раз
2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых - 3 мин.*
3. 3 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 17.30 (*коньковый ход - 16.30*), *отдых - 5 мин.*
4. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход - 60 сек.*) (на кругу - 1 км)

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

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости

1. 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых - 5 мин.*
2. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход - 60 сек.*) (на кругу - 1 км)

4.День - отдых

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : соревновательная практика; контроль уровня специальной физической подготовленности; воспитание специальной и скоростной выносливости; воспитание волевых качеств гонщика

1. Соревнование - 15 км - 52.00 и лучше (*коньковый ход - 48.00*)

6.День - отдых

7. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : соревновательная практика; контроль уровня специальной физической подготовленности; воспитание специальной и скоростной выносливости; воспитание волевых качеств гонщика

1. Соревнование - 20 км - 1 час 12 мин. и лучше (*коньковый ход - 1 час 8 мин.*)

8.День - отдых

3-я НЕДЕЛЯ Соревновательная

(соревнования в пятницу, воскресенье)

Режимы микроцикла:

1) по общей напряженности - поддерживающий;

2) по интенсивности - развивающий.

1.День - отдых

2. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз

2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых - 3 мин.*

3. 3 х 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 17.30 (*коньковый ход - 16.30*), *отдых - 5 мин.*

4. 10 х 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход - 60 сек.*) (на кругу - 1 км) или отдых, если в пятницу, субботу и воскресенье на предыдущей неделе были напряженные соревнования

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости

1. 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых - 5 мин.*

2. 10 х 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход - 60 сек.*) (на кругу - 1 км)

4.День - отдых

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : соревновательная практика; контроль уровня специальной физической подготовленности; воспитание специальной и скоростной выносливости;

воспитание волевых качеств гонщика

1. Соревнование - 15 км - 52.00 и лучше (*коньковый ход - 48.00*)

6.День - отдых

7. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : соревновательная практика; контроль уровня специальной физической подготовленности; воспитание специальной и скоростной выносливости; воспитание волевых качеств гонщика

1. Соревнование - 20 км - 1 час 12 мин. и лучше (*коньковый ход - 1 час 8 мин.*)

8.День - отдых

4-я НЕДЕЛЯ Соревновательная

(соревнования в пятницу, воскресенье)

Режимы микроцикла:

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

1. День - отдых

2. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых - 3 мин.*
3. 3 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 17.30 (*коньковый ход - 16.30*), *отдых - 5 мин.*
4. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход - 60 сек.*) (на кругу - 1 км) или отдых, если в пятницу, субботу и воскресенье на предыдущей неделе были напряженные соревнования

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости

1. 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30(18.30) (*коньковый ход - 17.00(17.30)*), *отдых - 5 мин.*
2. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 64 сек. (*коньковый ход - 60 сек.*) (на кругу - 1 км)

4. День - отдых

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : соревновательная практика; контроль уровня специальной физической подготовленности; воспитание специальной и скоростной выносливости; воспитание волевых качеств гонщика

1. Соревнование - 15 км - 52.00 и лучше (*коньковый ход - 48.00*)

6. День - отдых

7. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

З а д а ч и : соревновательная практика; контроль уровня специальной физической подготовленности; воспитание специальной и скоростной выносливости; воспитание волевых качеств гонщика

1. Соревнование - 20 км - 1 час 12 мин. и лучше (*коньковый ход - 1 час 8 мин.*)

8. День - отдых

АПРЕЛЬ

1-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

Режимы микроцикла:

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

1.- тр-3 (поддерживающий режим)

М е с т о п р о в е д е н и я - равнина

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс (см. приложение)
3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (см. приложение)

(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

2. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание специальной выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
2. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25)
3. Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 44 (230см) - 23 сек.), отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая: 3 x (подтягивания - 8 + отжимания - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы
5. Футбол - 30 мин.

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
3. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
4. Футбол - 1 час (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

4. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

5. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание специальной выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25)
2. Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 44 (230см) - 23 сек.), отдых - 5 мин.
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин. (см. приложение)
4. Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний (см. приложение)
5. Футбол - 30 мин.

6.- велосипед 60-70 км (свободное катание)

7. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Как в среду

8. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Как в среду

2-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

Режимы микроцикла:

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

1. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс (см. приложение)
3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (см. приложение) (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

2. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание специальной выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
2. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25)
3. Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 44 (230см) - 23 сек.), отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая: 3 x (подтягивания - 8 + отжимания - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы
5. Футбол - 30 мин.

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
3. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
4. Футбол - 1 час (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

4. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

5. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание специальной выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25)
2. Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 44 (230см) - 23 сек.), отдых - 5 мин.
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин. (см. приложение)
4. Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний (см. приложение)
5. Футбол - 30 мин.

6.- велосипед 60-70 км (свободное катание)

7. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Как в среду

8. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Как в среду

3-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

Режимы микроцикла:

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

1. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс (см. приложение)
3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы

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

2. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание специальной выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
2. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25)
3. Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 44 (230см) - 23 сек.), отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая:
3 x (подтягивания - 8 + отжимания - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы
5. Футбол - 30 мин.

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
3. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
4. Футбол - 1 час (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

4. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

5. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание специальной выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25)
2. Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 44 (230см) - 23 сек.), отдых - 5 мин.
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин. (см. приложение)
4. Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний (см. приложение)
5. Футбол - 30 мин.

6.- велосипед 60-70 км (свободное катание)

7. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Как в среду

8. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Как в среду

4-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

Режимы микроцикла:

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

1.День - отдых

2. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание специальной выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
2. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25)
3. Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 44 (230 см) - 23 сек.), отдых - 3 мин.

4. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

5. Футбол - 30 мин.

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),
отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

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

4. Футбол - 1 час (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

4. День - отдых

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

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

Соревнование ОФП

1. Подтягивания - 10(12) раз

2. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 26.00 м

3. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 50 раз

4. Бег 3 км (равнина) - сколько получится

5. Футбол - 30 мин.

6. День - отдых

7. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей и силовой выносливости

Как в среду

8. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей и силовой выносливости

Как в среду

МАЙ

1-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

Режимы микроцикла:

1) по общей напряженности - поддерживающий;

2) по интенсивности - поддерживающий.

1. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая - комплекс (см. приложение)

3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы

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

2. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание специальной выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз

2. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25)

3. Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 44 (230см) - 23 сек.),
отдых - 5 мин.

4. Гимнастика силовая:

3 х (подтягивания - 8 + отжимания - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы

5. Футбол - 30 мин.

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 х 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

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

4. Футбол - 1 час (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

4. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

5. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание специальной выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25)

2. Многоскоки - (2 км) - 20 х 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 44 (230см) - 23 сек.),отдых - 5 мин.

3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин. (см. приложение)

4. Сила для рук - 2 х 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний (см. приложение)

5. Футбол - 30 мин.

6.- велосипед 60-70 км (свободное катание)

7. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Как в среду

8. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Как в среду

2-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

Режимы микроцикла:

1) по общей напряженности - поддерживающий;

2) по интенсивности - поддерживающий.

1. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая - комплекс (см. приложение)

3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы

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

2. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание специальной выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз

2. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25)

3. Многоскоки - (2 км) - 20 х 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 44 (230см) - 23 сек.),отдых - 5 мин.

4. Гимнастика силовая:3 х (подтягивания - 8 + отжимания - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы

5. Футбол - 30 мин.

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
3. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
4. Футбол - 1 час (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

4. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

5. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание специальной выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25)
2. Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 44 (230см) - 23 сек.), отдых - 5 мин.
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин. (см. приложение)
4. Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний (см. приложение)
5. Футбол - 30 мин.

6.- велосипед 60-70 км (свободное катание)

7.- тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Как в среду

8.- тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Как в среду

3-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

Режимы микроцикла:

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

1. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс (см. приложение)
3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (см. приложение) (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

2. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание специальной выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
2. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25)
3. Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 44 (230см) - 23 сек.), отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая: 3 x (подтягивания - 8 + отжимания - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы
5. Футбол - 30 мин.

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
3. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
4. Футбол - 1 час (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

4. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

5. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание специальной выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25)
2. Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 44 (230см) - 23 сек.), отдых - 5 мин.
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин. (см. приложение)
4. Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний (см. приложение)
5. Футбол - 30 мин.

6.- велосипед 60-70 км (свободное катание)

7. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Как в среду

8. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Как в среду

4-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

Режимы микроцикла:

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

1.-День - отдых

2. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание специальной выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
2. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25)
3. Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 44 (230 см) - 23 сек.), отдых - 3 мин.
4. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
5. Футбол - 30 мин.

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
3. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
4. Футбол - 1 час (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

4.-День - отдых

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

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

Соревнование ОФП

1. Подтягивания - 10(12) раз
2. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 26.00 м
3. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 50 раз
4. Бег 3 км (равнина) - сколько получится
5. Футбол - 30 мин.

6.-День - отдых

7.- тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения – равнина

Задачи: воспитание общей и силовой выносливости

Как в среду

8.- тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей и силовой выносливости

Как в среду

ИЮНЬ

1-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

Режимы микроцикла:

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

1. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (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

2. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения – пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин. 2 х (отжимания - 25 + прыжки - 50), через 2 мин. отдыха
3. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.), отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая – комплекс. Сила для рук - 2 х 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

3.- тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 15(20) км - тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 х 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
3. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
4. Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

4.- тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.),

ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

3. Гимнастика силовая - комплекс

4. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы

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

6. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Отж. (отжимания) - сгибание рук в упоре лежа

5. - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения – пересеченная местность

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Отжимания - 50 раз + 100 приседаний, отдых - 3 мин.

2. Бег с имитацией - 12 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.)

3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

6. - тр-4 (поддерживающий режим) Как в среду

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

7. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения – пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км – трениров. темп (8.50), гимнастика общеразв. - 5 мин. Подтягивания - 3 х 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.), отдых - 5 мин.

3. Гимнастика силовая – комплекс. Приседания "пистолет" - 20 раз. Сила для рук - 2 х 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний.

8. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин. Подтягивания - 3 х 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.),отдых - 5 мин.

3. Гимнастика силовая – комплекс. Приседания "пистолет" - 20 раз

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

2-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

Режимы микроцикла:

1) по общей напряженности - развивающий;

2) по интенсивности - развивающий.

1. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая - комплекс

3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы

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

5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

2. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения – пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости,

воспитание волевых качеств гонщика

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз

2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Приседания "пистолет" - 20 раз

3. Бег с имитацией - 10 км - 42.30 (4.15), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 21 сек.)

4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
5. Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 15(20) км - тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
3. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
4. Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

4. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.), ходьба - 100-150 м, отдых 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
5. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
6. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

5. - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 12 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.), отдых - 5 мин.
3. Гимнастика силовая: 2 x (отжимания - 30 + подтягивания - 10 + 100 приседаний)

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

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и скоростной выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 5 км - тренировочный темп - 21.00(20.00) (классические хода)
2. Роллеры 3 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 19.00 (классические хода)
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

7. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин. Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
4. Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

8. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин. Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
4. Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

3-я НЕДЕЛЯ Контрольно-тренировочная

Режимы микроцикла:

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

1.- тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

3. - тр-5 (развивающий режим)

М е с т о п р о в е д е н и я - пересеченная местность

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
 2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
- Приседания "пистолет" - 20 раз. Подтягивания - 10(12) раз + 100 приседаний, отдых - 3 мин.
3. Бег с имитацией - 12 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.), отдых - 5 мин.
 4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

М е с т о п р о в е д е н и я - равнина, пересеченная местность

З а д а ч и : воспитание общей и силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25) (горы - 1 км - 4.35), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 х 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
3. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
4. Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

4.- тр-4 (поддерживающий режим)

М е с т о п р о в е д е н и я - пересеченная местность

З а д а ч и : воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
5. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
6. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

М е с т о п р о в е д е н и я - пересеченная местность

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 10 км - 42.30 (4.15), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 21 сек.),отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая: 3 х (подтягивания - 8 + отжимания - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

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

М е с т о п р о в е д е н и я - равнина

З а д а ч и : воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина) - 10 км - 35.50 (3.35), контрольно-тренировочный бег,отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 х 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

7. - тр-3 (поддерживающий режим)

З а д а ч а : воспитание общей выносливости

1. Велосипед - 60-70 км

8. - тр-3 (поддерживающий режим)

З а д а ч а : воспитание общей выносливости

1. Велосипед - 60-70 км

4-я НЕДЕЛЯ Соревновательная

Режимы микроцикла:

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

1. День - отдых

2. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
3. Бег с имитацией - 10 км - 42.30 (4.15), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 21 сек.), отдых 5 мин.
4. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
5. Футбол - 30 мин. (или плавание)

3. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина) - 10 км - 35.50 (3.35), контрольно-тренировочный бег, отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

4. День - отдых

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

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

Соревнование ОФП

1. Подтягивания - 10(12) раз
2. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 26.00 м
3. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 50 раз
4. Бег 5 км (равнина) - 17.05 (3.25) и лучше (круг - 1 км или круг - 500 м)
5. Футбол 30 мин. (или плавание)

6. День - отдых

7.- тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

8. - тр-3 (поддерживающий режим)

Задача: воспитание общей выносливости

1. Активный отдых (поход, велосипед)

ИЮЛЬ

1-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

Режимы микроцикла:

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

1. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

2. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин. Приседания "пистолет" - 20 раз
3. Бег с имитацией - 10 км - 42.30 (4.15), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 21 сек.)
4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
5. Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 15(20) км - тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
3. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
4. Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

4. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.), ходьба - 100-150 м, отдых 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
5. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
6. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

5. - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 12 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.), отдых - 5 мин.
3. Гимнастика силовая: 2 x (отжимания - 30 + подтягивания - 10 + 100 приседаний)

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

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и скоростной выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 5 км - тренировочный темп - 21.00(20.00) (классические хода)
2. Роллеры 3 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 19.00 (классические хода)
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

7. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин. Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
4. Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

8. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения – пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин. Подтягивания - 3 x

8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
4. Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

2-я НЕДЕЛЯ Контрольно-тренировочная

Режимы микроцикла:

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

1. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

2. - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
 2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
- Приседания "пистолет" - 20 раз. Подтягивания - 10(12) раз + 100 приседаний, отдых - 3 мин.
3. Бег с имитацией - 12 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.), отдых - 5 мин.
 4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина, пересеченная местность

Задачи: воспитание общей и силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25) (горы - 1 км - 4.35), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс. Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
3. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
4. Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

4. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
5. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
6. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 10 км - 42.30 (4.15), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 21 сек.), отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая: 3 x (подтягивания - 8 + отжимания - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

2. Кросс (равнина) - 10 км - 35.50 (3.35), контрольно-тренировочный бег, отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

7. - тр-3 (поддерживающий режим)

З а д а ч а : воспитание общей выносливости

1. Велосипед - 60-70 км

8. - тр-3 (поддерживающий режим)

З а д а ч а : воспитание общей выносливости

1. Велосипед - 60-70 км

3-я НЕДЕЛЯ Соревновательная

Режимы микроцикла:

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

1.День - отдых

2. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

М е с т о п р о в е д е н и я - пересеченная местность

З а д а ч и : воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости,

воспитание волевых качеств гонщика

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
3. Бег с имитацией - 10 км - 42.30 (4.15), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 21 сек.), отдых 5 мин.
4. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
5. Футбол - 30 мин. (или плавание)

3. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

М е с т о п р о в е д е н и я - равнина

З а д а ч и : воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина) - 10 км - 35.50 (3.35), контрольно-тренировочный бег,отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

4.День - отдых

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

М е с т о п р о в е д е н и я - равнина

З а д а ч и : контроль уровня общей специализированной физической подготовленности;

воспитание волевых качеств гонщика

Соревнование ОФП

1. Подтягивания - 10(12) раз
2. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 26.00 м
3. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 50 раз
4. Бег 5 км (равнина) - 17.05 (3.25) и лучше (круг - 1 км или круг - 500 м)
5. Футбол 30 мин. (или плавание)

6.День - отдых

7. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

М е с т о п р о в е д е н и я - равнина

З а д а ч и : контроль уровня общей специализированной физической подготовленности;

воспитание волевых качеств гонщика

Соревнование ОФП

1. Подтягивания - 10(12) раз
2. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 26.00 м
3. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 50 раз
4. Бег 5 км (равнина) - 17.05 (3.25) и лучше (круг - 1 км или круг - 500 м)
5. Футбол 30 мин. (или плавание)

8. - тр-3 (поддерживающий режим)

З а д а ч а : воспитание общей выносливости

1. Активный отдых (поход, плавание, велосипед, трудовые процессы)

4-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

Режимы микроцикла:

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

1. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

2. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
3. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.), отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая: 3 х (подтягивания - 8 + отжимания - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 ходьбы
5. Футбол - 30 мин. (или плавание)

3. - тр-4 (поддерживающие режим)

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 15(20) км - тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 х 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
3. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
4. Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

4. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

5. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп - (равнина - 1 км - 4.25) (горы - 1 км - 4.35), отдых - 5 мин.
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин. Сила для рук - 2 х 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний
3. Футбол - 30 мин. (или плавание)

6.- велосипед - 60-70 км (свободное катание) или футбол - 1 час

7. - тр-3 (поддерживающий режим)

Задача: воспитание общей выносливости

1. Активный отдых (поход, плавание, велосипед, трудовые процессы) или тр-4 (поддерживающий режим)
2. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 х 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
5. Футбол - 1 час (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

8. - тр-3 (поддерживающий режим)

Задача: воспитание общей выносливости

1. Активный отдых (поход, плавание, велосипед, трудовые процессы)или тр-4 (поддерживающий режим)

2. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
5. Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

АВГУСТ

1-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

Режимы микроцикла:

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

1. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

2. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
 2. Бег 2 км – тренир. темп (8.50), гимнастика общеразв. - 5 мин. 2 x (отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 2 мин. отдыха
 3. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.), отдых - 5 мин.
 4. Гимнастика силовая - комплекс
- Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 15(20) км - тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
3. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
4. Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

4. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
5. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
6. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

5. - тр-6 (развивающий режим)

Место проведения – пересеченная местность

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

1. Бег 2 км – трениров. темп (8.50), гимнастика общеразвив. - 5 мин. Отж. - 50 раз + 100

приседаний,отдых - 3 мин.

2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

6. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Как в среду

7. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км – трениров. темп (8.50), гимнастика общеразв. - 5 мин. Подтягив. - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.),отдых 5 мин.
3. Гимнастика силовая – комплекс. Приседания "пистолет" - 20 раз. Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

8. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин. Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.),отдых 5 мин.
3. Гимнастика силовая – комплекс. Приседания "пистолет" - 20 раз.Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

2-я НЕДЕЛЯ Учебно-тренировочная

Режимы микроцикла:

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

1. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

2. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусках - 10(12) раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин. Приседания "пистолет" - 20 раз
3. Бег с имитацией - 10 км - 42.30 (4.15), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 21 сек.)
4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
5. Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения – лыжероллерная трасса

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 15(20) км - тренировочный темп - каждые 5 км - 20.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний

3. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
4. Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

4. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая – комплекс. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

5. - тр-6 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.), отдых - 5 мин.
3. Гимнастика силовая: 2 х (отжимания - 30 + подтягивания - 10 + 100 приседаний)

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина)- 10 км - 35.50 (3.35) - контрольно-тренировочный бег, отдых 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 х 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол 30 мин. (или плавание)

7. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
Подтягивания - 3 х 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
4. Сила для рук - 2 х 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

8. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин. Подтягивания - 3 х 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
4. Сила для рук - 2 х 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

3-я НЕДЕЛЯ Контрольно-тренировочная

Режимы микроцикла:

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

1. - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

2. - тр-6 (развивающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин. Приседания "пистолет"- 20 раз. Подтягивания - 10(12) раз + 100 приседаний, отдых 3 мин.
3. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.), отдых - 5 мин.
4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

3. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина, пересеченная местность

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25) (горы - 1 км - 4.35),отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 х 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
3. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
4. Футбол - 1 час (или плавание) (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

4. - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.45), (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 23 сек.), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая – комплекс. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40(25) + прыжки - 80(50)), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 10 км - 42.30 (4.15), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 21 сек.),отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая: 3 х (подтягивания - 8 + отжимания - 25 + прыжки - 50),через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Футбол - 30 мин.

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина) - 10 км - 35.50 (3.35), контрольно-тренировочный бег,отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 х 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин.

7. - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения: равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег - 5 км - тренировочный темп (22.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Гимнастика силовая: 3 х (отжимания - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Повторить - 3 раза

2. Футбол - 30 мин. (или плавание)

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

8. - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения: равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег - 5 км - тренировочный темп (22.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Гимнастика силовая: 3 х (отжимания - 20 + прыжки - 40), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Повторить - 3 раза

2. Футбол - 30 мин. (или плавание)

4 я НЕДЕЛЯ Соревновательная

Режимы микроцикла:

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

1.День - отдых

2. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - пересеченная местность

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 10(12) раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 10(12) раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
3. Бег с имитацией - 10 км - 42.30 (4.15), контрольно-тренировочный бег(длина прыжков - 210 см, 100 м - 48 прыжков - 21 сек.),отдых - 5 мин.
4. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
5. Футбол - 30 мин. (или плавание)

3. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.50), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина) - 10 км - 35.50 (3.35), контрольно-тренировочный бег,отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

4.День - отдых

5. - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

Место проведения - равнина

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

Соревнование ОФП

1. Подтягивания - 10(12) раз
2. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 26.00 м
3. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 50 раз
4. Бег 5 км (равнина) - 17.05 (3.25) и лучше (круг - 1 км или круг - 500 м)
5. Футбол - 30 мин.

6.День - отдых

7.- тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
3. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
4. Футбол - 1 час (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

8- тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 8(10) км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.25),отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая – комплекс. Подтягивания - 3 x 8 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
3. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
4. Футбол - 1 час (если без футбола, то бег 15 км - тренировочный темп)

ПРИЛОЖЕНИЕ

к программам недельных микроциклов

Обозначение режимов занятий по общей напряженности

- 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 5 км - тренировочный темп (1 км за 4.35-4.45), ходьба 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
3. 2 х (подтягивания - 8 + отжимания - 25 + коньковые приседания - 30/30)
4. Упражнения на растягивание и гибкость - 5 мин.

Тренировка - 1 (тр-1)

1. Бег 5 км - тренировочный темп (1 км за 4.35-4.45), ходьба 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
3. 3 х (подтягивания - 8 + отжимания - 25 + коньковые приседания - 30/30)
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (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 - 8 раз
2. Подтягивания на низкой перекладине - 15 раз
3. Отжимания на брусьях - 8 раз
4. Отжимания от стула - 15 раз

Повторить 3 раза, через 2 мин. отдыха

Сила для рук – 2 мин.

1. Отжимания от низкой перекладины - 40 раз (локти близко к туловищу)
2. Подтягивания на низкой перекладине - 15 раз

Повторить 2 раза

(Высота низкой перекладины 75-80 см)

Если нет низкой перекладины:

1. Отжимания в упоре лежа - 25 раз
(локти близко к туловищу)
2. Подтягивания на высокой перекладине - 8 раз

Повторить 2 раза

Общеразвивающая гимнастика - 5 мин.

Разминка перед бегом или после бега в тренировочных занятиях

(Каждое упражнение повторять 20-30 раз)

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 раз (10/10) (Руки вверху над головой)
7. Приседания на двух ногах - 30 раз
8. Ходьба в приседе ("Гусиный шаг") - 30 м

9. Коньковые приседания - 1 мин. (30/30)

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 - 4 мин.

на одной ноге, руки в стороны (1 мин. - 30 вперед + 30 назад) (2 мин. - 60 вперед + 60 назад)

2. Отжимания (сгибания рук в упоре лежа) - 40 раз

3. Круговые вращения туловищем в разные стороны -- 40 раз (Руки вверху над головой)

4. "Лягушка" (упор присев - упор лежа) - 20 раз

5. Приседания на двух ногах - 100 раз

6. Приседания на одной ноге ("пистолет") - 20 раз

7. Упражнения на растягивание и расслабление - 2 мин.

12 мин.

Упражнения с амортизатором - 10 мин.

(Имитационные упражнения лыжных ходов)

Выполнять требования техники имитации лыжных ходов:

- схема движений

- динамика

- интенсивность (темп)

Темп шагов и прыжков при преодолении подъемов на лыжах и прыжковой имитацией

Тренировочный темп 120 - 140 шагов (прыжков) в 1 мин. (20 - 23 шага (прыжка) за 10 сек.)

Соревновательный темп 150 - 155 шагов (прыжков) в 1 мин. (25 - 26 шагов (прыжков) за 10 сек.)

Многоскоки - 20 x 100 м

Быстрые, длинные прыжки.

Тренировочный темп 120 - 140 прыжков в 1 мин. (20 - 23 прыжка за 10 сек.)

Коньковые приседания

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

1 - присед на левой, правая на внутренней стороне стопы

2. И. п.

3 - присед на правой, левая на внутренней стороне стопы

4. И. п.

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

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

Тактическая подготовка. 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.

Теоретическая подготовка осуществляется в соответствии с учебно-тематическим планом на учебный год (Таблица № 16)

Психологическая подготовка на этапах ССМ и ВСМ направлена на решение следующих задач:

- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психологических барьеров, особенно в борьбе с конкретным соперником;

- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед спортивным соревнованием и ее реализация в ходе гонки;

- регулирование тревожности, которое испытывает спортсмен перед стартом.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) включают в себя контрольные мероприятия в течение учебного года, результаты спортивных соревнований и сдачи промежуточной аттестации для перевода на следующий год или этап обучения, а также сдача итоговой аттестации, которой заканчивается освоение Программы.

Объемом соревновательной деятельности на данных этапах предусмотрено: ССМ -10 контрольных соревнований и 11 основных, ВСМ -9 контрольных соревнований и 18 основных.

В течение тренировочного года контрольные мероприятия тренеры-преподаватели проводят несколько раз.

Инструкторская и судейская практика. (Таблица № 9)

Медицинские, медико- биологические мероприятия. (Таблица № 10)

Восстановительные мероприятия.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах ССМ и ВСМ являются: - усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами); - правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами); - посещение бани (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц); - ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки); - посещение бассейна (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц); - посещение культурных мероприятий; - работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер спортсмена исходя из решения текущих задач подготовки.

(Таблица 10).

Учебно-тематический план.

Таблица 16

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|---|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | 15/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 15/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физ. культурой и спортом | 15/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | 15/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | 15/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 15/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 10/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных |

| | | | | |
|--|--|-----------------|---|--|
| | | | соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. | |
| | Режим дня и питание учащихся | 10/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 10/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования испортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лгобучения/свыше двух лет обучения: | 600/1080 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 60/120 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физич. культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | 60/120 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание учащихся | 60/120 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | 60/120 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося | 60/120 | январь | Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. | 80/120 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | 80/120 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |

| | | | | |
|---|--|-------------|-------------|--|
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 60/120 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | 80/120 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | 1140 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 190 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность | 190 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося | 190 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | 190 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки учащихся. |
| | Подготовка учащегося как многокомпонентный процесс | 190 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное структурное ядро спорта | 190 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | | | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|---|----------|---|
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшегопортивного мастерства: | 1440 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 300 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | 300 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося | 300 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка учащегося как многокомпонентный процесс | 270 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональной структурное ядро спорта | 270 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | <p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p> |
|--|--|---|---|

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» основаны на особенностях вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «лыжные гонки», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» учитываются Учреждением при формировании Программы в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» относятся:

—для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

—возраст учащихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъектов РФ по вида спорта «лыжные гонки» и участия в официальных спортивных соревнованиях вида спорта «лыжные гонки» не ниже всероссийского уровня;

—в зависимости от условий и организации УТЗ, а также условий проведения спортивных соревнований подготовку учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта. (данный раздел подготовлен в соответствии с V главой ФССП по виду спорта «лыжные гонки»)

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Учреждение обеспечивает соблюдение требованиям кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоёмкость Программы (объемы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривает (в.т.ч. на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством РФ, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры):

наличие футбольного поля;

наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажёрного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144н;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблицы 17,18);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблицы 19, 20);

обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение учащихся, в т. Ч. организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 17

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|--|--|-------------------|--------------------|
| Спортивное оборудование и инвентарь | | | |
| 1. | Велосипед спортивный | штук | 12 |
| 2. | Весы медицинские | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 4. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 1 |
| 5. | Держатель для утюга | штук | 3 |
| 6. | Доска информационная | штук | 2 |
| 7. | Зеркало настенное (0,6 х 2 м) | комплект | 4 |
| 8. | Измеритель скорости ветра | штук | 2 |
| 9. | Крепления лыжные | пар | 12 |
| 10. | Лыжероллеры | пар | 12 |
| 11. | Лыжи гоночные | пар | 12 |
| 12. | Лыжные мази (на каждую температуру) | комплект | 12 |
| 13. | Лыжные парафины (на каждую температуру) | комплект | 12 |
| 14. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 15. | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 16. | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 17. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 18. | Набивные мячи от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 19. | Начаточный инструмент с 3 роликами | штук | 2 |
| 20. | Нетканый материал «Фибертекс» | штук | 30 |
| 21. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 22. | Палки для лыжных гонок | пар | 12 |
| 23. | Пробка синтетическая | штук | 24 |
| 24. | Рулетка металлическая 50 м | штук | 1 |
| 25. | Секундомер | штук | 4 |
| 26. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 27. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 28. | Скребок для обработка лыж (3-5 мм) | штук | 30 |
| 29. | Снегоход | штук | 1 |
| 30. | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук | 1 |
| 31. | Стальной скребок | штук | 10 |
| 32. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 33. | Стол для подготовки лыж | комплект | 2 |
| 34. | Стол опорный для подготовки лыж | штук | 4 |
| 35. | Термометр для измерения температуры снега | штук | 4 |
| 36. | Термометр наружный | штук | 4 |
| 37. | Утюг для смазки | штук | 4 |
| 38. | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |

| | | | |
|---|--|----------|----|
| 39. | Шкурка | упаковка | 20 |
| 40. | Щетки для обработки лыж | штук | 20 |
| 41. | Электромегатон | комплект | 2 |
| 42. | Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж | комплект | 1 |
| 43. | Эспандер лыжника | штук | 12 |
| Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) этапов ССМ и ВСМ | | | |
| 44. | Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру) | комплект | 4 |

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 18

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Лыжи гоночные | пар | на учащегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Крепления лыжные | пар | на учащегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 3. | Палки для лыжных гонок | пар | на учащегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 4. | Лыжероллеры | пар | на учащегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Крепления лыжные для лыжероллеров | пар | на учащегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 19

| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1. | Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход) | пар | 12 |

| | | | |
|----|--|------|-----|
| 2. | Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход) | пар | 12 |
| 3. | Ботинки лыжные универсальный | пар | 12 |
| 4. | Нагрудные номера | штук | 200 |
| 5. | Очки солнцезащитные | штук | 12 |
| 6. | Чехол для лыж | штук | 12 |

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.

Таблица 20

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|-------|-----------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Ботинки лыжные | пар | на учащегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Жилет утепленный | штук | на учащегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Комбинезон для лыжных гонок | штук | на учащегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 4. | Костюм ветрозащитный | штук | на учащегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5. | Костюм тренировочный | штук | на учащегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Костюм утепленный | штук | на учащегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Кроссовки для зала | пар | на учащегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| | Кроссовки легкоатлетические | пар | на учащегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| | Очки солнцезащитные | штук | на учащегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Перчатки лыжные | пар | на учащегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| | Рюкзак | штук | на учащегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Термобелье | компл.ект | на учащегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------|------|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Футболка (короткий рукав) | штук | на учащегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | Футболка (длинный рукав) | штук | на учащегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Чехол для лыж | штук | на учащегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| | Шапка | штук | на учащегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Шорты | штук | на учащегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

6.2 Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения УТЗ и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах ССМ и ВСМ, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» утвержденным приказом Минтруда РФ от 24.12.2020 г. № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», приказом Минтруда РФ от 28.03.2019 г. № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» утвержденным приказом Минтруда РФ от 21.04.2022 г. № 537н, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» утвержденным приказом Минтруда РФ от 28.03.2019 г. № 192н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников области физической культуры и спорта» утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 15.08.2011 г. № 916н.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения. Работники направляются Учреждением на соответствующую

профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с заявками профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

6.3 Информационно-методические условия реализации программы.

- Бондаренкова Г.В., Коваленко Н.И., Уточкин А.Ю., Физкультура 5 кл. Волгоград, 2007 г., - 183 с.
- Бондаренкова Г.В., Коваленко Н.И., Уточкин А.Ю., Физкультура 7 кл. Волгоград, 2007 г. 156 с.
- Бутин И.М. , «Лыжный спорт», изд. «Владос-пресс», М., 2003; -192 с.
- Видякин М.В., Физкультура 10 кл. с юношами, Волгоград, 2005 г., -129 с.
- Видякин М.В., Физкультура 10 кл. с девушками, Волгоград, 2005 г., -127 с.
- Видякин М.В., Физкультура 11 кл. с девушками, Волгоград, 2007 г., -184 с.
- Видякин М.В., Физкультура 11 кл. с юношами, Волгоград, 2007 г., - 186 с.
- Губа В.П. «Основы распознавания раннего спортивного таланта», изд. «Терра-Спорт», М.,2003г., -208 с.
- Ермолаев Ю.А., Возрастная физиология, СпортАкадмПресс, 2001 г., - 444 с.
- Кващук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е. «Примерная программа для системы доп. образования детей по лыжным гонкам», изд-во «Советский спорт», М.-2005 г. 2 экз., -72 с.
- Кейно А.Ю., Чубуков А.С., Сычев А.В., Ильиных Е.С. «Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза», М.2004 г., -57 с.
- Китманов В.А., «Физиолого-педагогическое обоснование использования физических нагрузок для детей школьного возраста в период летней оздоровительной кампании», Тамбов-2011 г., -55 с.
- Китманов В.А., Фурсов В.А., «Исследование работоспособности лыжниц-гонщиц при нагрузках на выносливость», Тамбов-2011 г., -51 с.
- Коданев Л.Н., «Поиск путей повышения двигательной активности и укрепления здоровья детей школьного возраста», Тамбов-2003 г., -24 с.
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., «Планирование и организация занятий», Дрофа-М. 2006 г., -336 с.
- Копс К.К. «Упражнения и игры лыжника» Москва, «Физкультура и спорт», 1969; -104 с.
- Кузьмин Н.И., «Лыжный спорт», изд-во «Физическая культура спорт», Москва 1967 г., -200 с.
- Кузьмин Н.И., Огольцов И.Г. «На лыжне», изд-во «Физкультура и спорт», М.-1969 г., -208 с.
- Куленкова О.С., «Фармакологическая помощь спортсмену», Советский спорт,М.-2006 г., -240 с.
- Манжосов В.Н. «Тренировка лыжников-гонщиков», изд. «Физкультура и спорт», М.,1986 ; - 96 с.
- Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции; изд. дом ТГУ им.Г.Р.Державина, 2014. - 178 с.
- Материалы V Всероссийской научно-практической конференции; изд. дом ТГУ

- им.Г.Р.Державина,2015. - 150 с.
- Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции; изд. дом ТГУ им.Г.Р.Державина,2016. - 262 с.
 - Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции; изд. дом ТГУ им.Г.Р.Державина,2017. - 247 с.
 - Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции; изд. дом ТГУ им.Г.Р.Державина,2018. - 214 с.
 - Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции; изд. дом ТГУ им.Г.Р.Державина,2019. - 313 с.
 - Мейксона Г.Б., Богданова И.Г., «Оценка техники движений на уроках физической культуры, Просвещение-М. 1975 г., -96 с.
 - Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н., «Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта», М.-2005 г., -338 с.
 - Петрухин В.Г., Язвиков В.В., Бушаров Е.В., Дорохов Р.Н., «Строение скелетной мускулатуры и ее адаптация к физическим нагрузкам», Малаховка, 1992 г., -76 с.
 - Раменская Т.И., «Специальная подготовка лыжника», изд. «СпортАкадемПресс», М., 2001; -228 с.
 - Раменская Т.И., «Техническая подготовка лыжника», изд. «Физкультура и спорт», М., 1999; -264 с.
 - Романина Л.А., «Летний отдых и оздоровление детей и подростков в Тамбовской области», Тамбов, 2001 г., -126 с.
 - Скачков И.Г., «Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на свежем воздухе», «Просвещение», М. 1991 г., -64 с.
 - Скороходов Н.М., Еремин И.В., «Контроль и самоконтроль в тренировке лыжников-гонщиков», Тамбов, 1985 г., -22 с.
 - Скороходов Н.М. «Эстафета поколений», Тамбов, 2007 г., -≈ 120 с.
 - Столяров В.И., Суханин В.П., Логунов В.И., «Олимпийский урок-час здоровья», М. 2011 г., -236 с.
 - Чукардин, Г.Б. Барышников А.Н. «Лыжный спорт (лыжные гонки)», изд-во «Физкультура и спорт», М.-1976 г., -49 с.
 - Щеголев В.В., «Психологические аспекты деятельности преподавателя физвоспитания», Тамбов-2002 г., -10 с.

Перечень Интернет-ресурсов.

- <https://sdushor-kotovsk.68edu.ru/>;
- сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>);
- сайт Управления по физической культуре, спорту и туризму Тамбовской области (<http://sport.tmbreg.ru/>);
- сайт Управления образования и науки Тамбовской области (<https://obraz.tmbreg.ru/>);
- сайт комитета образования администрации г. Котова (<http://kotovskobraz.68edu.ru/index.html>);
- электронный журнал «Профилактика зависимостей» (<http://www.centri-antipav.ru/>);

- сайт Министерства спорта РФ (www.minsport.gov.ru);
- сайт для поклонников и профессионалов лыжных гонок Тамбовской области (<https://vk.com/ski.tambov>);
- <https://vk.com/club201779161>.
- <https://sferum.ru/?p=dashboard&schoolId=220667290>