

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
Тюменский государственный университет  
Институт физической культуры  
Департамент по спорту и молодежной политике Тюменской области  
Тюменская областная федерация лыжных гонок и биатлона

**В.М. Ковязин**

**МАСТЕР СПОРТА**  
***ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ***

*Учебное пособие*

Тюмень 2009

**К56 Ковязин В.М. Мастер спорта по лыжным гонкам: учебное пособие** - Тюмень, «Вектор Бук» 2009. - 212 с.

В пособии на основе литературных источников, практического опыта тренеров и исследований автора приводятся рекомендации структуры и параметров тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств тренировки лыжниц-гонщиц и лыжников-гонщиков мастеров спорта.

Предназначается тренерам, квалифицированным спортсменам, студентам высших физкультурных учебных заведений.

#### РЕЦЕНЗЕНТЫ:

профессор Курганского государственного университета А.П. Поварницин;

кандидат педагогических наук В.В. Малышкин;

заслуженный работник физической культуры Российской Федерации,  
заслуженный тренер Российской Федерации, мастер спорта Н.П. Бондарев;

заслуженный тренер Российской Федерации, мастер спорта Н.Д. Коврижных.

заслуженный тренер Российской Федерации А. В. Беледин;

заслуженный тренер Российской Федерации В.С. Захаров;

**ISBN 978-5-91409-104-7**

©Тюменский государственный университет, 2009  
© Департамент по спорту и молодежной политике Тюменской области, 2009  
© Тюменская областная федерация лыжных гонок и биатлона, 2009  
© В.М. Ковязин, 2009  
© Вектор Бук, издание, 2009

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Тренировка – сложный комплексный процесс, конечной целью которого является достижение определенного состояния организма спортсмена, позволяющего ему показывать высокие спортивные результаты (В.А. Парфенов, В.Н. Платонов, 1979).

В спортивной подготовке лыжниц-гонщиц и лыжников-гонщиков квалификации мастер спорта определяющую роль в достижении высокого уровня спортивной формы и демонстрации достойных результатов в основных соревнованиях играют разумное, для каждого спортсмена, распределение напряженности, направленности, специфичности тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств тренировки на этапах годовых циклов тренировки, а также эффективная система тестирования общей специализированной физической подготовленности и специальной физической подготовленности.

В тренировочном процессе лыжника-гонщика основополагающей задачей является достижение необходимого уровня общей специализированной и специальной физической подготовленности в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена. Эта задача решается подбором средств и методов развития основных физических качеств (специальной, скоростной, силовой выносливости) на отдельных этапах годовых циклов тренировки, рациональным распределением объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств тренировки, целенаправленным управлением процессом физической подготовки.

В учебном пособии представлено поурочное программирование двухгодичного цикла тренировки лыжниц-гонщиц и лыжников-гонщиков мастеров спорта как систематичный, последовательный учебно-тренировочный процесс рациональной структурной организации напряженности, направленности, специфичности тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки.

Система возрастных стандартов годовых тренировочных программ, составленная из различных по напряженности, направленности, специфичности отдельных занятий, недельных микроциклов, этапов годовых циклов тренировки – основополагающий фактор спортивной деятельности лыжниц-гонщиц и лыжников-гонщиков квалификации мастер спорта на достижение необходимого уровня специальной работоспособности и достойных спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга.

Рекомендуемая структура и целевые ориентиры параметров тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств тренировки на этапах годовых циклов тренировки соответствуют закономерностям приобретения, сохранения, временной утраты спортивной формы; обеспечивают системный подход к управлению (планирование, контроль, корректирование) специальной работоспособностью; определяют последовательное достижение более высоких результатов на этапе спортивного совершенствования многолетней тренировки.

Отдельный раздел пособия посвящен системе модельных характеристик напряженности нагрузок контрольных упражнений физической подготовленности лыжниц-гонщиц и лыжников-гонщиков 10-23 года квалификации от 2 юношеского разряда до мастера спорта, дающую существенную информацию о целесообразном уровне развития основных физических качеств спортсменов различной квалификации и возраста. Наличие у тренера модели того состояния, которого нужно достичь, чтобы показать запланированный результат – одно из обязательных условий планомерной организации тренировочного процесса.

Представленная целенаправленная напряженность предельно допустимых тренировочных нагрузок циклических средств физической подготовки для лыжниц-гонщиц и лыжников-гонщиков в отдельных занятиях на этапах годовых циклов тренировки от новичка до мастера спорта окажет существенную помощь тренерам по лыжным гонкам и биатлону для последовательного освоения спортсменами предельно допустимых тренировочных нагрузок циклических средств физической подготовки лыжника-гонщика.

Материалы учебного пособия могут служить нормативной базой индивидуального планирования структуры и соотношений компонентов тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной и специальной физической подготовки в отдельных тренировочных занятиях и в различных тренировочных циклах для лыжниц-гонщиц и лыжников-гонщиков мастеров спорта.

## ПЛАНИРОВАНИЕ НАПРЯЖЕННОСТИ НАГРУЗОК СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОДОВЫХ ЦИКЛАХ СИСТЕМЫ ДВУХГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ И ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ МАСТЕРОВ СПОРТА

Искусство построения целенаправленного многолетнего тренировочного процесса на максимально возможные достижения состоит в том, что необходимо:

- выбирать разумно обоснованную, целесообразную дозу тренировочного воздействия для спортсмена в соответствии с его спортивной подготовленностью на каждое занятие в структуре любого тренировочного или соревновательного микроцикла в годовых программах тренировки;
- определять оптимальное приращение напряженности (объем, интенсивность), направленности, специфичности тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств тренировки в отдельных тренировочных занятиях, микроциклах, на этапах очередного годового цикла тренировки.

Тренировочный процесс в годовых циклах системы двухгодичной тренировки лыжниц-гонщиц и лыжников-гонщиков мастеров спорта построен на основе закономерностей приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы, в полном соответствии с научно обоснованными принципами спортивной тренировки и предусматривает:

- структуру и содержание тренировочного процесса отдельных занятий, недельных микроциклов, этапов и периодов;
- продолжительность этапов, периодов;
- количество тренировочных занятий, тренировочных дней, дней отдыха;
- объем и соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок средств физической подготовки;
- соотношение физической, технической, тактической сторон подготовки;
- системность средств и методов тренировки.

Составление программы тренировки предполагает использование нужных типов подготовки, в нужном количестве и в нужное время (Что? Сколько? Как? Когда?).

Исходным целостным звеном, из множества которых состоит весь тренировочный процесс, является отдельное тренировочное занятие. Тренировочные программы различных по напряженности, специфичности и направленности тренировочных занятий, недельных микроциклов, этапов, периодов распределены в структурах годовых циклов таким образом, что выполнение их программ обеспечит решение двух основных задач каждого годового цикла тренировки.

**Первая задача.** Повышение уровня общей специализированной физической подготовленности, специальной физической подготовленности, технической подготовленности, тактической подготовленности, психологической подготовленности по сравнению с предыдущим годом.

**Вторая задача.** Достижение и сохранение высокого уровня спортивной формы в соревновательном периоде, успешные выступления в основных соревнованиях сезона.

Для составления годовых тренировочных программ лыжниц-гонщиц и лыжников-гонщиков разработаны разные типы (32) тренировочных занятий, различающихся между собой объемами и интенсивностью, направленностью и специфичностью нагрузок основных и вспомогательных средств физической подготовки. Каждое тренировочное занятие (утреннее, дневное, вечернее) рассчитано на определенный режим нагрузки - развивающий, поддерживающий, разминочный и оценено в условных баллах по шестибальной системе оценок от 0.5 до 6 баллов.

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

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

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

Из разных типов тренировочных занятий составлены типы недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности нагрузок в количестве 22-х. Режим

напряженности любого недельного микроцикла определяет суммарное количество условных баллов нагрузки за включенные в него тренировочные и разминочные занятия. Развивающий режим недельных микроциклов составит сумма в 30-40 условных баллов нагрузки, поддерживающий - 20-23 условных балла нагрузки, разминочный (восстановительный) - 10-15 условных баллов нагрузки.

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

Разные по продолжительности, напряженности, направленности и специфичности физических нагрузок этапы занимают свое определенное место в структуре годового цикла тренировки. Рациональное управление тренировочным процессом на этапах годового цикла обеспечит приобретение и сохранение необходимого уровня специальной работоспособности спортсмена к моменту главных соревнований сезона.

Структура годовых программ системы двухгодичной тренировки одинакова для лыжниц-гонщиц и лыжников-гонщиков мастеров спорта.

## СТРУКТУРА ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

#### 1 ЭТАП

**Специфичность** - общая специализированная физическая подготовка.

**Продолжительность** - 8 недель (Апрель. Май.)

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

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

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

#### 2 ЭТАП

**Специфичность** - начальная специальная физическая подготовка.

**Продолжительность** - 10 недель (Июнь. Июль.)

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

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

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

#### 3 ЭТАП

**Специфичность** - базовая специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

**Октябрь** - недельные микроциклы - 12; 11;

#### 4 ЭТАП (ТРЕНИРОВКА НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ)

**Специфичность** - специальная физическая подготовка на лыжероллерах.

**Продолжительность** - 3 недели (Октябрь.)

Планирование недельных микроциклов на этапе.

**Октябрь** - недельные микроциклы - 13; 13; 13;

#### 5 ЭТАП (ТРЕНИРОВКА НА ЛЫЖАХ)

**Специфичность** - специальная физическая подготовка на лыжах.

**Продолжительность** - 3 недели (Ноябрь.)

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

**Ноябрь** - недельные микроциклы - 15; 16; 17;

(Если нет снега - тренироваться по 1-ой неделе)

### СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

#### 1 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

**Специфичность** - базовая специальная физическая подготовка на лыжах.

**Продолжительность** - 3 недели (Ноябрь. Декабрь.)

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

**Блок недельных микроциклов** - 18; 18; 19;

#### 1 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

**Специфичность** - специальная физическая подготовка на лыжах; соревновательная практика

**Продолжительность** - 4 недели (Декабрь. Январь.)

Планирование недельных микроциклов на этапе.

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

Этап предварительных соревнований:

контрольно-тренировочные и отборочные соревнования к главным соревнованиям сезона.

#### 2 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

**Специфичность** - базовая специальная физическая подготовка на лыжах.

**Продолжительность** - 4 недели (Январь. Февраль.)

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

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

#### 2 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

**Специфичность** - специальная физическая подготовка на лыжах; соревновательная практика

**Продолжительность** - 7 недель (Февраль. Март.)

Планирование недельных микроциклов на этапе.

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

Этап основных соревнований:

контрольно-тренировочные и главные соревнования сезона.

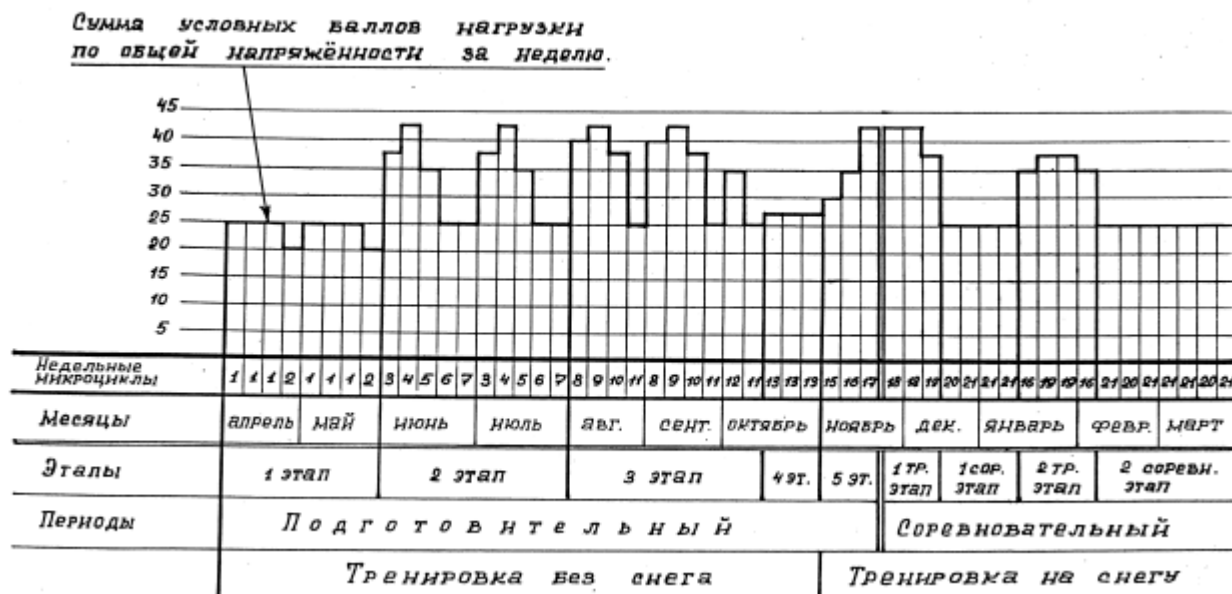
**ПРОГРАММА ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ  
лыжниц - гонщиц 19-20 лет квалификации мастер спорта**

1. Программы недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности, планируемых на этапах годового цикла тренировки (22 недельных микроцикла).
2. Объемы тренировочных средств на этапах и периодах годового цикла тренировки.
3. Приложение.

**ГОДОВОЙ ЦИКЛ ТРЕНИРОВКИ**

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

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



**СТРУКТУРА ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ**  
**Планирование недельных микроциклов разных режимов напряженности,**  
**направленности и специфичности на этапах годового цикла тренировки**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

**1 ЭТАП**

Продолжительность - 8 недель (Апрель. Май.)

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

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

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

**2 ЭТАП**

Продолжительность - 10 недель (Июнь. Июль.)

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

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

**3 ЭТАП**

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

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

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

Октябрь - недельные микроциклы - 12; 11;

**4 ЭТАП (ТРЕНИРОВКА НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ)**

Продолжительность - 3 недели (Октябрь.)

Октябрь - недельные микроциклы - 13; 13; 13;

**5 ЭТАП (ТРЕНИРОВКА НА ЛЫЖАХ)**

Продолжительность - 3 недели (Ноябрь.)

Ноябрь - недельные микроциклы - 15; 16; 17;

(Если нет снега - тренироваться по первой неделе)

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

**1 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Продолжительность - 3 недели (Ноябрь. Декабрь.)

Блок недельных микроциклов - 18; 18; 19;

**1 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

Продолжительность - 4 недели (Декабрь. Январь.)

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

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

**2 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Продолжительность - 4 недели (Январь. Февраль.)

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

**2 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

Продолжительность - 7 недель (Февраль. Март.)

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

Этап основных соревнований:

контрольно-тренировочные и главные соревнования сезона.

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



**ПРОГРАММЫ НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ РАЗНЫХ РЕЖИМОВ  
НАПРЯЖЕННОСТИ, НАПРАВЛЕННОСТИ И СПЕЦИФИЧНОСТИ,  
ПЛАНИРУЕМЫХ НА ЭТАПАХ ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ  
(22 НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛА)**

**ТРЕНИРОВКА БЕЗ СНЕГА**

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

**ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ:**

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

1. Тренировочная скорость - II зона интенсивности (пульс - 140-160 уд/мин.)
2. Соревновательная скорость - IV зона интенсивности (пульс - 180 уд/мин. и выше)

**1-й МИКРОЦИКЛ  
Учебно-тренировочный**

Режимы микроцикла:

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

**Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности**

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

**Объем тренировочных средств микроцикла**

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией (км)	117
2	Бег (кроссы), (км)	105
3	Бег и имитацией (бег с многоскоками (км)	12
4	Гимнастика (час)	5
5	Игры (футбол), (час)	3
6	Плавание (км)	-
7	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок	6
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности	25

**Понедельник**

Утро - разминка - 0.5 (см. приложение)

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

**Задача:** воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.20), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс (см. приложение)
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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

## **Вторник**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача : воспитание специальной выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 15 раз
2. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.20)
3. Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 42 (240см) - 22 сек.), отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая:  
3 x (подтягивания - 10 + отжимания - 30 + прыжки - 60), через 100 м бега + 100 м ходьбы
5. Футбол - 30 мин.

## **Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи : воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.20),  
отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 10 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)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача : воспитание специальной выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.20)
2. Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 42 (240см) - 22 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.

## **Суббота**

Утро - разминка 0.5

День - отдых или велосипед 60-70 км (свободное катание)

## **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи : воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Как в среду

## 2-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

### Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

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

### Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	76 (3)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	70 (3)
3	Бег с имитацией (бег с многоскоками), (км)	6
4	Гимнастика (час)	2,5
5	Игры (футбол), (час)	3
6	Плавание (км)	-
7	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	4 (1)
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	21 (6)

#### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

#### Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

З а д а ч а : воспитание специальной выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 15 раз
2. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.20)
3. Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 42 (240 см) - 22 сек.), отдых - 3 мин.
4. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
5. Футбол - 30 мин.

#### Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

З а д а ч и : воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.20), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 10 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)

#### Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

#### Пятница

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

З а д а ч и : контроль уровня общей специализированной физической подготовленности; воспитание волевых качеств гонщика

## Соревнование ОФП

1. Подтягивания - 15 раз
2. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 27.00 м
3. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 50 раз
4. Бег 3 км (равнина) - сколько получится
5. Футбол - 30 мин.

## Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей и силовой выносливости

Как в среду

## 3-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

### Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

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

### Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	194 -
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	60 -
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	44 -
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	90 -
5	Гимнастика (час)	3
6	Игры (футбол), (час)	-
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	11 -
	Утренняя разминка	5
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	38 -

## Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.20),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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

## **Вторник**

Утро - тр-1 (см. приложение)

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 15 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
2 х (отжимания - 30 + прыжки - 60), через 2 мин. отдыха
3. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.40), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.),  
отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая - комплекс  
Сила для рук - 2 х 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **Среда**

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.20),  
отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 х 10 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)  
Плавание (см. приложение)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.40), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Отжимания - 50 раз + 100 приседаний,  
отдых - 3 мин.
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.40), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

### Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Как в среду

### Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Подтягивания - 3 x 10 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.40), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 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

## 4-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	день - 6 (скоростная) вечер - 3	Бег с прыжковой имитацией Бег на лыжероллерах
Среда	4	Бег на лыжероллерах
Четверг	4	Бег с прыжковой имитацией
Пятница	день - 5 вечер - 3	Бег с прыжковой имитацией Бег на лыжероллерах
Суббота	6 (скоростная)	Бег на лыжероллерах
Воскресенье	4	Бег с прыжковой имитацией

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	196 (30)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	60 -
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	46 (10)
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	90 (20)
5	Гимнастика (час)	4.5
6	Игры (футбол), (час)	-
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	11 (2)
	Утренняя разминка	5
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	42 (12)

### Понедельник

Утро - разминка - 0,5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.20),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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.

## Вторник

Утро - тр-1

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

Место проведения - горы

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусках - 15 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Приседания "пистолет" - 20 раз
3. Бег с имитацией - 10 км - 41.40 (4.10), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 20 сек.)
4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
5. Сила для рук - 2 х 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## Среда

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.20),  
отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 х 10 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)

## Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.40), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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.

## Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.40), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.),  
отдых - 5 мин.
3. Гимнастика силовая: 2 х (отжимания - 30 + подтягивания - 10 + 100 приседаний)

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

### Суббота

Утро - разминка 0.5

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

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и скоростной выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 5 км - тренировочный темп - 19.30 (классические хода)
2. Роллеры 4 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 18.30 (классические хода)
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

Как в среду

### Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Подтягивания - 3 x 10 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.40), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
4. Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

## 5-й МИКРОЦИКЛ Контрольно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	5	Бег с прыжковой имитацией
Среда	4	Кроссовый бег
Четверг	4	Бег с прыжковой имитацией
Пятница	6 (скоростная)	Бег с прыжковой имитацией
Суббота	6 (скоростная)	Кроссовый бег
Воскресенье	3	Велосипед

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	113 (20)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	78 (10)
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	35 (10)
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	- -
5	Гимнастика (час)	4,5
6	Игры (футбол), (час)	2
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	9 (2) 5 35 (12)

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)



Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.20), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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.

### Вторник

Утро - тр-1

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 15 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Приседания "пистолет" - 20 раз  
Подтягивания - 15 раз + 100 приседаний,  
отдых - 3 мин.
3. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.40), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.),  
отдых - 5 мин.
4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

### Среда

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина, горы

Задачи: воспитание общей и силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.20) (горы - 1 км - 4.30),  
отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 х 10 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)

### Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.40), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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.

### Пятница

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 10 км - 41.40 (4.10), контрольно-тренировочный бег  
(длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 20 сек.),  
отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая: 3 х (подтягивания - 10 + отжимания - 30 + прыжки - 60),  
через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## Суббота

Утро - разминка 0.5

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина) - 10 км - 35.00 (3.30), контрольно-тренировочный бег, отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 10 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Задачи: воспитание общей выносливости

1. Велосипед - 60-70 км

## 6-й МИКРОЦИКЛ Соревновательный

Режимы микроцикла:

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

### Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

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

### Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	65 (25)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	55 (15)
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	10 (10)
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	- -
5	Гимнастика (час)	3
6	Игры (футбол), (час)	1,5
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	4 (3)
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	24 (18)

## Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

## Вторник

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - горы

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 15 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
3. Бег с имитацией - 10 км - 41.40 (4.10), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 20 сек.), отдых 5 мин.
4. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
5. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## Среда

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина) - 10 км - 35.00 (3.30), контрольно-тренировочный бег, отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 10 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

## Пятница

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

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

Соревнование ОФП

1. Подтягивания - 15 раз
2. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 27.00 м
3. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 50 раз
4. Бег 5 км (равнина) - 16.40 (3.20) и лучше (круг - 1 км или круг - 500 м)
5. Футбол 30 мин. (или плавание)

## Суббота

Утро - разминка 0.5

День - отдых

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Задача: воспитание общей выносливости

1. Активный отдых (поход, плавание, велосипед, трудовые процессы)

## 7-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	125 -
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	90 -
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	10 -
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	25 -
5	Гимнастика (час)	3,5
6	Игры (футбол), (час)	1
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	6 -
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	24 -

## **Понедельник**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.20), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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

## **Вторник**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусках - 15 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
3. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.40), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.), отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая:  
3 х (подтягивания - 10 + отжимания - 30 + прыжки - 60), через 100 м бега + 100 ходьбы
5. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## **Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающие режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.20), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 х 10 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),

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 20 км - тренировочный темп - (равнина - 1 км - 4.20) (горы - 1 км - 4.30), 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)

## Суббота

Утро - разминка 0.5

День - отдых или велосипед - 60-70 км (свободное катание) или футбол - 1 час  
или плавание (см. приложение)

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

З а д а ч а : воспитание общей выносливости

1. Активный отдых (поход, плавание, велосипед, трудовые процессы) или тр-4 (поддерживающий режим)
1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.20), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 10 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)

### 8-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	198 -
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	60 -
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	48 -
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	90 -
5	Гимнастика (час)	4.5
6	Игры (футбол), (час)	-
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	11 -
	Утренняя разминка	5
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	39 -

## Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.20), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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

## Вторник

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 15 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
2 х (отжимания - 30 + прыжки - 60), через 2 мин. отдыха
3. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.40), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.),  
отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая - комплекс  
Сила для рук - 2 х 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## Среда

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.20),  
отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 х 10 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)

## Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.40), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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.

## Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Отжимания - 50 раз + 100 приседаний,  
отдых - 3 мин.
2. Бег с имитацией - 18 км - (1 км - 4.40), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Как в среду

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Подтягивания - 3 x 10 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.40), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 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

## 9-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км)	183
	(из них соревновательный темп)	(20)
2	Бег (кроссы), (км)	70
	(из них соревновательный темп)	(10)
3	Бег с имитацией (км)	48
	(из них соревновательный темп)	(10)
4	Роллеры (км)	65
	(из них соревновательный темп)	-
5	Гимнастика (час)	5
6	Игры (футбол), (час)	0,5
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	11 (2)
	Утренняя разминка	5
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	43 (12)

## Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.20),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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.

## **Вторник**

Утро - тр-1

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

Место проведения - горы

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 15 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Приседания "пистолет" - 20 раз
3. Бег с имитацией - 10 км - 41.40 (4.10), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 20 сек.)
4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
5. Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **Среда**

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.20),  
отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 10 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)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.40), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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.

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 18 км - (1 км - 4.40), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.),  
отдых - 5 мин.
3. Гимнастика силовая: 2 x (отжимания - 30 + подтягивания - 10 + 100 приседаний)

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.



## Суббота

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина)- 10 км - 35.00 (3.30), контрольно-тренировочный бег, отдых 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 10 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Подтягивания - 3 x 10 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.40), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
4. Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

## 10-й МИКРОЦИКЛ Контрольно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

### Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	6	Бег с прыжковой имитацией
Среда	4	Кроссовый бег
Четверг	4	Бег с прыжковой имитацией
Пятница	6 (скоростная)	Бег с прыжковой имитацией
Суббота	6 (скоростная)	Кроссовый бег
Воскресенье	5	Кроссовый бег

### Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	130 (20)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	92 (10)
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	38 (10)
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	- -
5	Гимнастика (час)	5
6	Игры (футбол), (час)	2,5
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	9 (2)
	Утренняя разминка	5
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	38 (12)

## Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.20),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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.

## **Вторник**

Утро - тр-1

День - тр-6 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 15 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Приседания "пистолет"- 20 раз  
Подтягивания - 15 раз + 100 приседаний,  
отдых 3 мин.
3. Бег с имитацией - 18 км - (1 км - 4.40), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.),  
отдых - 5 мин.
4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

## **Среда**

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина, горы

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.20) (горы - 1 км - 4.30),  
отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 10 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)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.40), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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.

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 10 км - 41.40 (4.10), контрольно-тренировочный бег  
(длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 20 сек.),  
отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая: 3 x (подтягивания - 10 + отжимания - 30 + прыжки - 60),  
через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

2. Кросс (равнина) - 10 км - 35.00 (3.30), контрольно-тренировочный бег, отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 10 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

### Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения : равнина

Задачи : воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег - 5 км - тренировочный темп (21.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Гимнастика силовая: 3 x (отжимания - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Повторить - 3 раза

2. Футбол - 30 мин. (или плавание)

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

## 11-й МИКРОЦИКЛ Соревновательный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	78 (25)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	68 (15)
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	10 (10)
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	- -
5	Гимнастика (час)	3
6	Игры (футбол), (час)	2.5
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	4 (3)
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	25 (18)

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### Вторник

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - горы

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 15 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3. Бег с имитацией - 10 км - 41.40 (4.10), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 20 сек.), отдых - 5 мин.
4. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
5. Футбол - 30 мин. (или плавание)

### **Среда**

Утро - разминка 0.5

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина) - 10 км - 35.00 (3.30), контрольно-тренировочный бег, отдых - 7 - 8 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 10 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

### **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

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

Соревнование ОФП

1. Подтягивания - 15 раз
2. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 27.00 м
3. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 50 раз
4. Бег 5 км (равнина) - 16.40 (3.20) и лучше (круг - 1 км или круг - 500 м)
5. Футбол - 30 мин.

### **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.20), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 10 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)

## 12-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	4	Бег с прыжковой имитацией
Среда	4	Бег на лыжероллерах
Четверг	4	Бег с прыжковой имитацией
Пятница	5	Бег с прыжковой имитацией
Суббота	6 (скоростная)	Кроссовый бег
Воскресенье	4	Бег с прыжковой имитацией

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	140 (10)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	70 (10)
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	45 -
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	25 -
5	Гимнастика (час)	5.5
6	Игры (футбол), (час)	2
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	9 (1)
	Утренняя разминка	5
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	34 (6)

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.20),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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.

### Вторник

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 15 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
2 х (отжимания - 30 + прыжки - 60), через 2 мин. отдыха
3. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.40), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.),  
отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая - комплекс  
Сила для рук - 2 х 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний
5. Футбол - 30 мин.

### Среда

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.20),  
отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 10 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)

#### **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.40), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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.

#### **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Отжимания - 50 раз + 100 приседаний,  
отдых - 3 мин.
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.40), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
4. Футбол - 30 мин.

#### **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина) - 10 км - 35.00 (3.30), контрольно-тренировочный бег,  
отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 10 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин.

#### **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.40), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Подтягивания - 3 x 10 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 10 км - (1 км - 4.40), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 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
4. Футбол - 30 мин.

**13-й МИКРОЦИКЛ**  
**Учебно-тренировочный**  
**(тренировка на лыжероллерах)**

Режимы микроцикла:

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

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	160 (15)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	65 -
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	- -
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	95 (15)
5	Гимнастика (час)	3.5
6	Игры (футбол), (час)	-
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	6 (1)
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	27 (6)

**Понедельник**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.20),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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

**Вторник**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отжим. на брусьях - 15 раз
2. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.30 (классические хода)
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

**Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник.

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и скоростной выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 5 км - тренировочный темп - 19.30 (классические хода)
2. Роллеры 15 км - 56.00, контрольно-тренировочный бег (классические хода)
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **Суббота**

Утро - разминка 0.5

День - отдых или футбол - 1 час

## **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **14-й МИКРОЦИКЛ Восстановительный**

Режим микроцикла:

- 1) по общей напряженности - разминочный

**70-80% объема тренировочных средств 1-го недельного микроцикла.**

Применять после выздоровления (болезни, травмы, признаки переутомления) один или два таких недельных микроцикла подряд, пройти после этого дополнительный медосмотр и по разрешению врача снова включиться в выполнение своей тренировочной программы.

---

### После болезни

Срок отдыха от тренировок после снижения до нормы повышенной температуры - 12-14 дней. Это закон для тренера, спортсмена, врача.

### Закаливание

Постоянно осуществлять разумные и различные формы и средства закаливания.

## **ТРЕНИРОВКА НА ЛЫЖАХ**

Программы 8-ми недельных микроциклов (15-22) разных режимов напряженности, направленности и специфичности нагрузок, входящие в состав блоков недельных микроциклов 5 этапа подготовительного периода и этапов соревновательного периода.

В отдельных тренировках на лыжах при отличном скольжении и хорошей лыжне, когда условия тренировки оказываются облегченными, увеличивать запланированный объем тренировочного занятия на 10-20 %, чтобы напряженность занятия по нагрузке на системы организма получалась в планируемых режимах по общей напряженности и интенсивности.



## 15-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	210 -
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	155 -
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	55 3
	Количество тренировок (из них скоростных)	6 -
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	29 -

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.30),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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

### Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусках - 15 раз
2. 35 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.00 (коньковый ход - 17.00),  
отдых - 3 мин.
3. 10 х 200 м в подъем - тренировочный темп - 44 сек. (коньковый ход - 42 сек.) (на кругу - 500 м)

### Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

Как во вторник

## Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

## Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. 2 x 15 км - трен. темп, через 5 мин. отдыха - каждые 5 км - класс. ход - 18.00 (коньковый ход - 17.00),  
отдых - 3 мин.

2. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 44 сек. (коньковый ход - 42 сек.) (на кругу - 500 м)

## Суббота

Утро - разминка 0.5

День - отдых

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

Как во вторник

## 16-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	5	Бег на лыжах
Среда	5	Бег на лыжах
Четверг	3	Кроссовый бег
Пятница	6 (скоростная)	Бег на лыжах
Суббота	4	Бег на лыжах
Воскресенье	5	Бег на лыжах

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	240 (15)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	185 (15)
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	55 3
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	7 (1) 7 34 (6)

## Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.30),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая - комплекс

3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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

### **Вторник**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 15 раз
2. 35 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.00 (*коньковый ход - 17.00*),  
*отдых - 3 мин.*
3. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 44 сек. (*коньковый ход - 42 сек.*) (на кругу - 500 м)

### **Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

Как во вторник

### **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

### **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 18.00 (*коньковый ход - 17.00*),  
*отдых - 3 мин.*
2. 15 км - 50.00, контрольно-тренировочный бег (*коньковый ход - 47.00*),  
*отдых - 5 мин.*
3. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 44 сек. (*коньковый ход - 42 сек.*) (на кругу - 500 м)

### **Суббота**

Утро - разминка 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 35 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.00 (*коньковый ход - 17.00*)

### **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

Как во вторник

## 17-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	день - 6 (скоростная) вечер - 3	Бег на лыжах Бег на лыжах
Среда	4	Бег на лыжах
Четверг	3	Кроссовый бег
Пятница	день - 6 (скоростная) вечер - 3	Бег на лыжах Бег на лыжах
Суббота	5	Бег на лыжах
Воскресенье	6 (скоростная)	Бег на лыжах

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	275 (73)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	220 (73)
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	55 3.5
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	9 (3) 7 42 (18)

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.30),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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

### Вторник

Утро - разминка - 0.5

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

На лыжах

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 15 раз
2. 10 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.00 (коньковый ход - 17.00),  
отдых - 3 мин.
3. 15 км - 50.00, контрольно-тренировочный бег (коньковый ход - 47.00),  
отдых - 5 мин.
4. 10 х 200 м в подъем - тренировочный темп - 44 сек. (коньковый ход - 42 сек.) (на кругу - 500 м)

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.00 (коньковый ход - 17.00)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Гимнастика силовая: 3 х (отжимания - 30 + прыжки - 60), через 100 м бега + 100 м ходьбы

## **Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 35 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.00 (*коньковый ход* - 17.00)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 18.00 (*коньковый ход* - 17.00),  
*отдых* - 3 мин.
2. 2 x 10 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 34.00 (*коньковый ход* - 32.00),  
*отдых* - 5 мин.
3. 5 км - соревновательный темп - 16.00 (*коньковый ход* - 15.00)

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.00 (*коньковый ход* - 17.00)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. 35 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.00 (*коньковый ход* - 17.00),  
*отдых* - 3 мин.
2. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 44 сек. (*коньковый ход* - 42 сек.) (на кругу - 500 м)

## **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 18.00 (*коньковый ход* - 17.00),  
*отдых* - 5 мин.
2. 30 км – 1 час 46 мин., контрольно-тренировочный бег (*коньковый ход* - 1 час 40 мин.),  
*отдых* - 5 мин.
3. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 60 сек. (*коньковый ход* - 58 сек.) (на кругу - 1 км)

## 18-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

### Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

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

### Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	295 (91)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	240 (91)
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	55 3.5
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	9 (3) 7 43 (18)

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

**З а д а ч а :** воспитание силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.30),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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

### Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 15 раз
  2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 18.00 (*коньковый ход - 17.00*),  
*отдых - 3 мин.*
  3. 5 х 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 17.00 (*коньковый ход - 16.00*),  
*отдых - 5 мин.*
  4. 10 х 300 м в подъем - соревновательный темп - 60 сек. (*коньковый ход - 58 сек.*) (на кругу - 1 км)
- Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.00 (*коньковый ход - 17.00*)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Гимнастика силовая: 3 х (отжимания - 30 + прыжки - 60), через 100 м бега + 100 м ходьбы

## **Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. 35 км – тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.00 (*коньковый ход - 17.00*),  
*отдых - 3 мин.*
2. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 44 сек. (*коньковый ход - 42 сек.*) (на кругу - 500 м)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 18.00 (*коньковый ход - 17.00*),  
*отдых - 5 мин.*
2. 30 км – 1 час 46 мин., контрольно-тренировочный бег (*коньковый ход – 1 час 40 мин.*),  
*отдых - 5 мин.*
3. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 60 сек. (*коньковый ход - 58 сек.*) (на кругу - 1 км)

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.00 (*коньковый ход - 17.00*)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 18.00 (*коньковый ход - 17.00*),  
*отдых - 3 мин.*
2. 6 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 17.00 (*коньковый ход - 16.00*)

## **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. 35 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.00 (*коньковый ход - 17.00*),  
*отдых - 3 мин.*
2. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 44 сек. (*коньковый ход - 42 сек.*) (на кругу - 500 м)

## 19-й МИКРОЦИКЛ Контрольно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	6 (скоростная)	Бег на лыжах
Среда	4	Бег на лыжах
Четверг	3	Кроссовый бег
Пятница	6 (скоростная)	Бег на лыжах
Суббота	6 (скоростная)	Бег на лыжах
Воскресенье	5	Бег на лыжах

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	265 (102)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	210 (102)
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	55 3
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	7 (3) 7 36 (18)

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.30),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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

### Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 15 раз
2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 18.00 (коньковый ход - 17.00),  
отдых - 5 мин.
3. 30 км - 1 час 46 мин., контрольно-тренировочный бег (коньковый ход - 1 час 40 мин.),  
отдых - 5 мин.
4. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 60 сек. (коньковый ход - 58 сек.) (на кругу - 1 км)
5. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

### Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.00 (коньковый ход - 17.00),  
отдых - 3 мин.
2. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 60 сек. (коньковый ход - 58 сек.) (на кругу - 1 км)



## Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

## Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - 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

## Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - 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

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. 35 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.00 (*коньковый ход - 17.00*),  
*отдых - 3 мин.*

2. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 44 сек. (*коньковый ход - 42 сек.*) (*на кругу - 500 м*)

### 20-й МИКРОЦИКЛ Соревновательный (соревнование в воскресенье)

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	185 (89)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	150 (89)
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	35 1.5
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	4 (3) 7 25 (18)

## **Понедельник**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

## **Вторник**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 15 раз
2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 18.00 (*коньковый ход - 17.00*),  
*отдых - 3 мин.*
3. 4 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 17.00 (*коньковый ход - 16.00*),  
*отдых - 5 мин.*
4. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 60 сек. (*коньковый ход - 58 сек.*) (на кругу - 1 км)  
или отдых, если в пятницу, субботу и воскресенье на предыдущей неделе были напряженные соревнования

## **Среда**

Утро - разминка - 0.5

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

На лыжах

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

1. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 18.00 (*коньковый ход - 17.00*),  
*отдых - 5 мин.*
2. 30 км - 1 час 46 мин., контрольно-тренировочный бег (*коньковый ход - 1 час 40 мин.*),  
*отдых - 5 мин.*
3. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 60 сек. (*коньковый ход - 58 сек.*) (на кругу - 1 км)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.00 (*коньковый ход - 17.00*),  
*отдых - 5 мин.*
2. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 60 сек. (*коньковый ход - 58 сек.*) (на кругу - 1 км)

## **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

## **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

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

На лыжах

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

1. Соревнование - 30 км - 1 час 46 мин. и лучше (*коньковый ход - 1 час 40 мин.*)

**21-й МИКРОЦИКЛ**  
**Соревновательный**  
**(соревнования в пятницу, воскресенье)**

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	160 (71)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	125 (71)
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	35 1.5
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	4 (3) 7 25 (18)

**Понедельник**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

**Вторник**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусках - 15 раз
2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 18.00 (*коньковый ход - 17.00*),  
*отдых - 3 мин.*
3. 4 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 17.00 (*коньковый ход - 16.00*),  
*отдых - 5 мин.*
4. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 60 сек. (*коньковый ход - 58 сек.*) (на кругу - 1 км)

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

**Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 18.00 (*коньковый ход - 17.00*),  
*отдых - 5 мин.*
2. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 60 сек. (*коньковый ход - 58 сек.*) (на кругу - 1 км)

**Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

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

На лыжах

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 - 50.00 и лучше (*коньковый ход - 47.00*)

### **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 30 км - 1 час 46 мин. и лучше (*коньковый ход - 1 час 40 мин.*)

## **22-й МИКРОЦИКЛ Восстановительный**

Режим микроцикла:

- 1) по общей напряженности - разминочный

**70-80% объема тренировочных средств 15-го недельного микроцикла.**

Применять после выздоровления (болезни, травмы, признаки переутомления) один или два таких недельных микроцикла подряд, пройти после этого дополнительный медосмотр и по разрешению врача снова включиться в выполнение своей тренировочной программы.

---

### **После болезни**

Срок отдыха от тренировок после снижения до нормы повышенной температуры - 12-14 дней. Это закон для тренера, спортсмена, врача.

### **Закаливание**

Постоянно осуществлять разумные и различные формы и средства закаливания.

## ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ НА ЭТАПАХ И ПЕРИОДАХ ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ

Выполнение тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах  
и периодах годовой тренировочной программы

Объем тренировочных средств  
за 1 этап подготовительного периода.  
Апрель, май - 8 недель.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	855 (6)	
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	770 (6)	
3	Бег с имитацией (бег с многоскоками), (км)	84	
4	Гимнастика (час)	35	
5	Игры (футбол), (час)	24	
6	Плавание (км)	-	
7	Велосипед (км)	-	
	Количество тренировок (из них скоростных)	44 (2)	
	Утренняя разминка	56	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	192 (12)	

Объем тренировочных средств  
за 2 этап подготовительного периода.  
Июнь, июль - 10 недель.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	1390 (150)	
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	746 (50)	
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	292 (60)	
4	Роллеры (из них соревновательный темп)	410 (40)	
5	Гимнастика (час)	37	
6	Игры (футбол), (час)	7	
7	Плавание (км)	-	
8	Велосипед (км)	-	
	Количество тренировок (из них скоростных)	82 (14)	
	Утренняя разминка	58	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	326 (84)	

Объем тренировочных средств  
за 3 этап подготовительного периода.  
Август, сентябрь, октябрь - 10 недель.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	1400 (165)	
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	720 (95)	
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	343 (70)	
4	Роллеры (из них соревновательный темп)	335 -	
5	Гимнастика (час)	43	
6	Игры (футбол), (час)	15	
7	Плавание (км)	-	
8	Велосипед (км)	-	
	Количество тренировок (из них скоростных)	83 (18)	
	Утренняя разминка	56	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	349 (108)	

Объем тренировочных средств  
за 4 этап подготовительного периода.  
Октябрь - 3 недели.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	480 (45)	
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	195 -	
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	- -	
4	Роллеры (из них соревновательный темп)	285 (45)	
5	Гимнастика (час)	10	
6	Игры (футбол), (час)	-	
7	Плавание (км)	-	
8	Велосипед (км)	-	
	Количество тренировок (из них скоростных)	18 (3)	
	Утренняя разминка	21	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	81 (18)	

Объем тренировочных средств  
за 5 этап подготовительного периода.  
Ноябрь - 3 недели.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	725 (88)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	560 (88)	
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	165 9	
	Количество тренировок (из них скоростных)	22 (4)	
	Утренняя разминка	21	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	105 (24)	

Объем тренировочных средств  
за 1 тренировочный этап соревновательного  
периода. Ноябрь, декабрь - 3 недели.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	855 (284)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	690 (284)	
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	165 10	
	Количество тренировок (из них скоростных)	25 (9)	
	Утренняя разминка	21	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	122 (54)	

Объем тренировочных средств  
за 1 соревновательный этап соревновательного  
периода. Декабрь, январь - 4 недели.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	665 (302)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	525 (302)	
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	140 6	
	Количество тренировок (из них скоростных)	16 (12)	
	Утренняя разминка	28	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	100 (72)	

Объем тренировочных средств  
за 2 тренировочный этап соревновательного  
периода. Январь, февраль - 4 недели.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	1010 (234)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	790 (234)	
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	220 12	
	Количество тренировок (из них скоростных)	28 (8)	
	Утренняя разминка	28	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	140 (48)	

Объем тренировочных средств  
за 2 соревновательный этап соревновательного  
периода. Февраль, март - 7 недель.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	1170 (533)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	925 (533)	
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	245 10	
	Количество тренировок (из них скоростных)	28 (21)	
	Утренняя разминка	49	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	175 (126)	

Объем тренировочных средств  
за соревновательный период.  
Декабрь - март.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	3700 (1353)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	2930 (1353)	
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	770 38	
	Количество тренировок (из них скоростных)	97 (50)	
	Утренняя разминка	126	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	537 (300)	

Объем тренировочных средств  
за подготовительный период.  
Апрель - ноябрь.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры, бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	4850 (454)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	560 (88)	
3	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	2590 (151)	
4	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	719 (130)	
5	Роллеры (из них соревновательный темп)	1030 (85)	
6	Гимнастика (час)	134	
7	Игры (футбол), (час)	46	
8	Плавание (км)	-	
9	Велосипед (км)	-	
	Количество тренировок (из них скоростных)	249 (41)	
	Утренняя разминка	212	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	1053 (246)	

Объем тренировочных средств за годовой цикл.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры, бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	8550 (1806)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	3490 (1440)	
3	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	3360 (151)	
4	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	719 (130)	
5	Роллеры (из них соревновательный темп)	1030 (85)	
6	Гимнастика (час)	172	
7	Игры (футбол), (час)	46	
8	Плавание (км)	-	
9	Велосипед (км)	-	
	Количество тренировок (из них скоростных)	346 (91)	
	Утренняя разминка	338	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	1590 (546)	

**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
**к программам недельных микроциклов**

**Обозначение режимов занятий по общей напряженности  
в условных баллах нагрузки от 0,5 до 6 на основании соотношения  
объема и интенсивности нагрузки ведущего тренировочного средства в занятии**

Тренировка - 6 (тр - 6) - тренировочное занятие предельной (100%) напряженности нагрузки.  
Тренировка - 5 (тр - 5) - тренировочное занятие большой (90%) напряженности нагрузки.  
Тренировка - 4 (тр - 4) - тренировочное занятие средней (70%) напряженности нагрузки.  
Тренировка - 3 (тр - 3) - тренировочное занятие малой (50%) напряженности нагрузки.  
Тренировка - 2 (тр - 2) - тренировочное занятие 30 - 35% напряженности нагрузки.  
Тренировка - 1 (тр - 1) - тренировочное занятие 20 - 25% напряженности нагрузки.

**Разминка - 0.5 - тренировочное занятие 10% напряженности нагрузки.**

**Разминка - 0.5**

1. Бег 5 км - тренировочный темп (1 км за 4.30-4.40),  
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 4.30-4.40),  
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 - 20 раз

---

Повторить 2 раза

(Высота низкой перекладины 75-80 см)

Если нет низкой перекладины:

1. Отжимания в упоре лежа - 30 раз  
(локти близко к туловищу)
2. Подтягивания на высокой перекладине - 10 раз

---

Повторить 2 раза

**Плавание**

2 х 500 м, через 10 мин. отдыха

### Общеразвивающая гимнастика - 5 мин.

Разминка перед бегом или после бега в тренировочных занятиях

(Каждое упражнение повторять 20-30 раз)

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 вверх 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 на одной ноге, руки в стороны - 4 мин.  
(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 вверх 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)



**ПРОГРАММА ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ  
лыжниц - гонщиц 21-22 года квалификации мастер спорта**

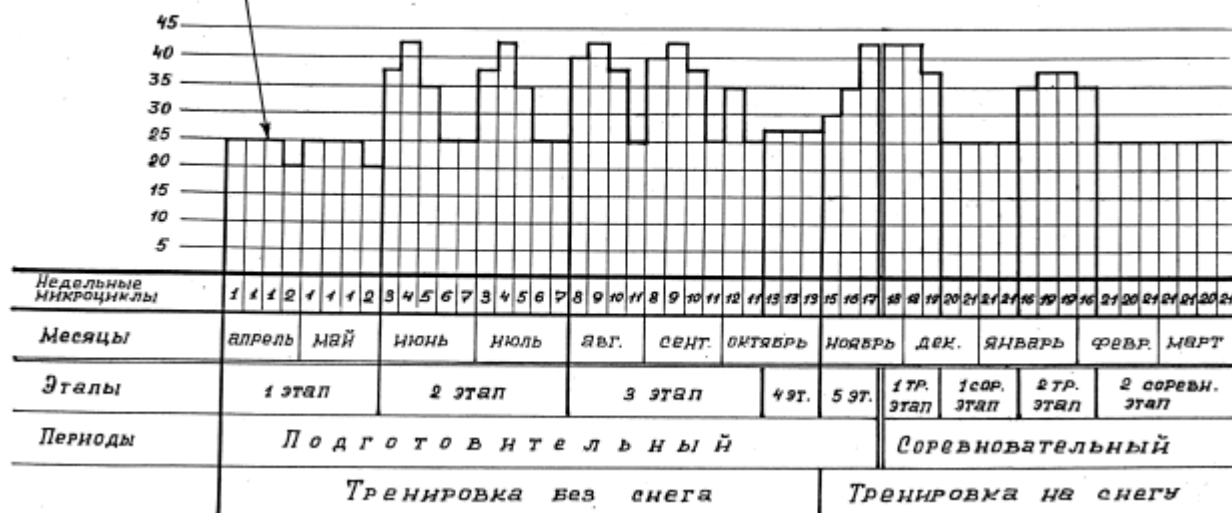
1. Программы недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности, планируемых на этапах годового цикла тренировки (22 недельных микроцикла).
2. Объемы тренировочных средств на этапах и периодах годового цикла тренировки.
3. Приложение.

**ГODOVOЙ ЦИКЛ ТРЕНИРОВКИ**

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

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

*Сумма условных баллов нагрузки по общей напряженности за неделю.*



**СТРУКТУРА ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ**  
**Планирование недельных микроциклов разных режимов напряженности,**  
**направленности и специфичности на этапах годового цикла тренировки**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

**1 ЭТАП**

Продолжительность - 8 недель (Апрель. Май.)

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

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

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

**2 ЭТАП**

Продолжительность - 10 недель (Июнь. Июль.)

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

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

**3 ЭТАП**

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

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

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

Октябрь - недельные микроциклы - 12; 11;

**4 ЭТАП (ТРЕНИРОВКА НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ)**

Продолжительность - 3 недели (Октябрь.)

Октябрь - недельные микроциклы - 13; 13; 13;

**5 ЭТАП (ТРЕНИРОВКА НА ЛЫЖАХ)**

Продолжительность - 3 недели (Ноябрь.)

Ноябрь - недельные микроциклы - 15; 16; 17;

(Если нет снега - тренироваться по первой неделе)

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

**1 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Продолжительность - 3 недели (Ноябрь. Декабрь.)

Блок недельных микроциклов - 18; 18; 19;

**1 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

Продолжительность - 4 недели (Декабрь. Январь.)

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

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

**2 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Продолжительность - 4 недели (Январь. Февраль.)

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

**2 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

Продолжительность - 7 недель (Февраль. Март.)

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

Этап основных соревнований:

контрольно-тренировочные и главные соревнования сезона.

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

**ПРОГРАММЫ НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ РАЗНЫХ РЕЖИМОВ  
НАПРЯЖЕННОСТИ, НАПРАВЛЕННОСТИ И СПЕЦИФИЧНОСТИ,  
ПЛАНИРУЕМЫХ НА ЭТАПАХ ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ  
(22 НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛА)**

**ТРЕНИРОВКА БЕЗ СНЕГА**

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

**ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ:**

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

1. Тренировочная скорость - II зона интенсивности (пульс - 140-160 уд/мин.)
2. Соревновательная скорость - IV зона интенсивности (пульс - 180 уд/мин. и выше)

**1-й МИКРОЦИКЛ  
Учебно-тренировочный**

Режимы микроцикла:

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

**Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности**

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

**Объем тренировочных средств микроцикла**

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией (км)	117
2	Бег (кроссы), (км)	105
3	Бег и имитацией (бег с многоскоками (км)	12
4	Гимнастика (час)	5
5	Игры (футбол), (час)	3
6	Плавание (км)	-
7	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок	6
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности	25

**Понедельник**

Утро - разминка - 0.5 (см. приложение)

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

**Задача:** воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс (см. приложение)
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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

## **Вторник**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача : воспитание специальной выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 15 раз
2. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15)
3. Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 42 (240см) - 22 сек.), отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая:  
3 x (подтягивания - 10 + отжимания - 30 + прыжки - 60), через 100 м бега + 100 м ходьбы
5. Футбол - 30 мин.

## **Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи : воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15),  
отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 10 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)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача : воспитание специальной выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15)
2. Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 42 (240см) - 22 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.

## **Суббота**

Утро - разминка 0.5

День - отдых или велосипед 60-70 км (свободное катание)

## **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи : воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Как в среду

## 2-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	76 (3)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	70 (3)
3	Бег с имитацией (бег с многоскоками), (км)	6
4	Гимнастика (час)	2,5
5	Игры (футбол), (час)	3
6	Плавание (км)	-
7	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	4 (1)
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	21 (6)

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

З а д а ч а : воспитание специальной выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 15 раз
2. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15)
3. Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 42 (240 см) - 22 сек.), отдых - 3 мин.
4. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
5. Футбол - 30 мин.

### Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

З а д а ч и : воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 10 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)

### Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### Пятница

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

З а д а ч и : контроль уровня общей специализированной физической подготовленности; воспитание волевых качеств гонщика

### Соревнование ОФП

1. Подтягивания - 15 раз
2. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 27.00 м
3. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 50 раз
4. Бег 3 км (равнина) - сколько получится
5. Футбол - 30 мин.

### Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей и силовой выносливости

Как в среду

## 3-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

### Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

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

### Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	200 -
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	60 -
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	50 -
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	90 -
5	Гимнастика (час)	3
6	Игры (футбол), (час)	-
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	11 -
	Утренняя разминка	5
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	38 -

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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

## **Вторник**

Утро - тр-1 (см. приложение)

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 15 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
2 х (отжимания - 30 + прыжки - 60), через 2 мин. отдыха
3. Бег с имитацией - 12 км - (1 км - 4.35), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.),  
отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая - комплекс  
Сила для рук - 2 х 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **Среда**

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15),  
отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 х 10 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)  
Плавание (см. приложение)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 12 км - (1 км - 4.35), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Отжимания - 50 раз + 100 приседаний,  
отдых - 3 мин.
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.35), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

### Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Как в среду

### Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Подтягивания - 3 x 10 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 12 км - (1 км - 4.35), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 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

## 4-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	день - 6 (скоростная) вечер - 3	Бег с прыжковой имитацией Бег на лыжероллерах
Среда	4	Бег на лыжероллерах
Четверг	4	Бег с прыжковой имитацией
Пятница	день - 5 вечер - 3	Бег с прыжковой имитацией Бег на лыжероллерах
Суббота	6 (скоростная)	Бег на лыжероллерах
Воскресенье	4	Бег с прыжковой имитацией

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	200 (30)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	60 -
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	50 (10)
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	90 (20)
5	Гимнастика (час)	4.5
6	Игры (футбол), (час)	-
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	11 (2)
	Утренняя разминка	5
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	42 (12)

### Понедельник

Утро - разминка - 0,5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.



2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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.

## **Вторник**

Утро - тр-1

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

Место проведения - горы

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусках - 15 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Приседания "пистолет" - 20 раз
3. Бег с имитацией - 10 км - 40.50 (4.05), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 20 сек.)
4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
5. Сила для рук - 2 х 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **Среда**

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15),  
отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 х 10 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)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 12 км - (1 км - 4.35), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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.

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.35), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.),  
отдых - 5 мин.
3. Гимнастика силовая: 2 х (отжимания - 30 + подтягивания - 10 + 100 приседаний)

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

### Суббота

Утро - разминка 0.5

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

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и скоростной выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 5 км - тренировочный темп - 19.00 (классические хода)
2. Роллеры 4 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 18.00 (классические хода)
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

Как в среду

### Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Подтягивания - 3 x 10 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 12 км - (1 км - 4.35), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
4. Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

## 5-й МИКРОЦИКЛ Контрольно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	5	Бег с прыжковой имитацией
Среда	4	Кроссовый бег
Четверг	4	Бег с прыжковой имитацией
Пятница	6 (скоростная)	Бег с прыжковой имитацией
Суббота	6 (скоростная)	Кроссовый бег
Воскресенье	3	Велосипед

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	115 (20)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	78 (10)
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	37 (10)
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	- -
5	Гимнастика (час)	4,5
6	Игры (футбол), (час)	2
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	9 (2)
	Утренняя разминка	5
	Баллы нагрузки по общей напряженности	35
	(из них скоростных)	(12)

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

**Задача:** воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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.

## **Вторник**

Утро - тр-1

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусках - 15 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Приседания "пистолет" - 20 раз  
Подтягивания - 15 раз + 100 приседаний, отдых - 3 мин.
3. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.35), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.), отдых - 5 мин.
4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

## **Среда**

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина, горы

**Задачи:** воспитание общей и силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15) (горы - 1 км - 4.25), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 х 10 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)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

**Задачи:** воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 12 км - (1 км - 4.35), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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.

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 10 км - 40.50 (4.05), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 20 сек.), отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая: 3 х (подтягивания - 10 + отжимания - 30 + прыжки - 60), через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## Суббота

Утро - разминка 0.5

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина) - 10 км - 34.10 (3.25), контрольно-тренировочный бег, отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 10 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Задачи: воспитание общей выносливости

1. Велосипед - 60-70 км

## 6-й МИКРОЦИКЛ Соревновательный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	65 (25)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	55 (15)
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	10 (10)
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	- -
5	Гимнастика (час)	3
6	Игры (футбол), (час)	1,5
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	4 (3)
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	24 (18)

## Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

## Вторник

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - горы

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 15 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
3. Бег с имитацией - 10 км - 40.50 (4.05), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 20 сек.), отдых 5 мин.
4. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
5. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## Среда

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина) - 10 км - 34.10 (3.25), контрольно-тренировочный бег, отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 10 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

## Пятница

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

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

Соревнование ОФП

1. Подтягивания - 15 раз
2. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 27.00 м
3. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 50 раз
4. Бег 5 км (равнина) - 16.15 (3.15) и лучше (круг - 1 км или круг - 500 м)
5. Футбол 30 мин. (или плавание)

## Суббота

Утро - разминка 0.5

День - отдых

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Задача: воспитание общей выносливости

1. Активный отдых (поход, плавание, велосипед, трудовые процессы)

## 7-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	127
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	90
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	12
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	25
5	Гимнастика (час)	3,5
6	Игры (футбол), (час)	1
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	6
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	24
		-

## **Понедельник**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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

## **Вторник**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусках - 15 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
3. Бег с имитацией - 12 км - (1 км - 4.35), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.), отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая:  
3 х (подтягивания - 10 + отжимания - 30 + прыжки - 60), через 100 м бега + 100 ходьбы
5. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## **Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающие режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 х 10 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),

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 20 км - тренировочный темп - (равнина - 1 км - 4.15) (горы - 1 км - 4.25), 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)

## Суббота

Утро - разминка 0.5

День - отдых или велосипед - 60-70 км (свободное катание) или футбол - 1 час  
или плавание (см. приложение)

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

З а д а ч а : воспитание общей выносливости

1. Активный отдых (поход, плавание, велосипед, трудовые процессы)  
или тр-4 (поддерживающий режим)
1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15),  
отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 10 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)

### 8-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	206 -
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	60 -
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	56 -
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	90 -
5	Гимнастика (час)	4.5
6	Игры (футбол), (час)	-
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	11 -
	Утренняя разминка	5
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	39 -

## Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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

## Вторник

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусках - 15 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
2 х (отжимания - 30 + прыжки - 60), через 2 мин. отдыха
3. Бег с имитацией - 12 км - (1 км - 4.35), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.),  
отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая - комплекс  
Сила для рук - 2 х 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## Среда

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15),  
отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 х 10 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)

## Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 12 км - (1 км - 4.35), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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.

## Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Отжимания - 50 раз + 100 приседаний,  
отдых - 3 мин.
2. Бег с имитацией - 20 км - (1 км - 4.35), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.



## Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Как в среду

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Подтягивания - 3 x 10 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 12 км - (1 км - 4.35), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 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

## 9-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км)	190
	(из них соревновательный темп)	(20)
2	Бег (кроссы), (км)	70
	(из них соревновательный темп)	(10)
3	Бег с имитацией (км)	55
	(из них соревновательный темп)	(10)
4	Роллеры (км)	65
	(из них соревновательный темп)	-
5	Гимнастика (час)	5
6	Игры (футбол), (час)	0,5
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	11 (2)
	Утренняя разминка	5
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	43 (12)

## Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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.

## **Вторник**

Утро - тр-1

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

Место проведения - горы

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 15 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Приседания "пистолет" - 20 раз
3. Бег с имитацией - 10 км - 40.50 (4.05), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 20 сек.)
4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
5. Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **Среда**

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15),  
отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 10 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)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 12 км - (1 км - 4.35), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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.

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 20 км - (1 км - 4.35), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.),  
отдых - 5 мин.
3. Гимнастика силовая: 2 x (отжимания - 30 + подтягивания - 10 + 100 приседаний)

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## Суббота

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина)- 10 км - 34.10 (3.25), контрольно-тренировочный бег, отдых 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 10 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Подтягивания - 3 x 10 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 12 км - (1 км - 4.35), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
4. Сила для рук - 2 x 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

## 10-й МИКРОЦИКЛ Контрольно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

### Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	6	Бег с прыжковой имитацией
Среда	4	Кроссовый бег
Четверг	4	Бег с прыжковой имитацией
Пятница	6 (скоростная)	Бег с прыжковой имитацией
Суббота	6 (скоростная)	Кроссовый бег
Воскресенье	5	Кроссовый бег

### Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	135 (20)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	93 (10)
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	42 (10)
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	- -
5	Гимнастика (час)	5
6	Игры (футбол), (час)	2,5
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	9 (2)
	Утренняя разминка	5
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	38 (12)

## Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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.

## **Вторник**

Утро - тр-1

День - тр-6 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 15 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Приседания "пистолет"- 20 раз  
Подтягивания - 15 раз + 100 приседаний,  
отдых 3 мин.
3. Бег с имитацией - 20 км - (1 км - 4.35), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.),  
отдых - 5 мин.
4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

## **Среда**

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина, горы

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15) (горы - 1 км - 4.25),  
отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 10 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)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 12 км - (1 км - 4.35), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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.

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 10 км - 40.50 (4.05), контрольно-тренировочный бег  
(длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 20 сек.),  
отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая: 3 x (подтягивания - 10 + отжимания - 30 + прыжки - 60),  
через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

2. Кросс (равнина) - 10 км - 34.10 (3.25), контрольно-тренировочный бег, отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 10 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

### Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения : равнина

Задачи : воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег - 5 км - тренировочный темп (21.15), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Гимнастика силовая: 3 x (отжимания - 25 + прыжки - 50), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Повторить - 3 раза

2. Футбол - 30 мин. (или плавание)

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

## 11-й МИКРОЦИКЛ Соревновательный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	78 (25)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	68 (15)
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	10 (10)
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	- -
5	Гимнастика (час)	3
6	Игры (футбол), (час)	2.5
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	4 (3)
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	25 (18)

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### Вторник

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - горы

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусках - 15 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3. Бег с имитацией - 10 км - 40.50 (4.05), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 20 сек.), отдых - 5 мин.
4. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
5. Футбол - 30 мин. (или плавание)

### **Среда**

Утро - разминка 0.5

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина) - 10 км - 34.10 (3.25), контрольно-тренировочный бег, отдых - 7 - 8 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 10 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

### **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

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

Соревнование ОФП

1. Подтягивания - 15 раз
2. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 27.00 м
3. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 50 раз
4. Бег 5 км (равнина) - 16.15 (3.15) и лучше (круг - 1 км или круг - 500 м)
5. Футбол - 30 мин.

### **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 10 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)

## 12-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	4	Бег с прыжковой имитацией
Среда	4	Бег на лыжероллерах
Четверг	4	Бег с прыжковой имитацией
Пятница	5	Бег с прыжковой имитацией
Суббота	6 (скоростная)	Кроссовый бег
Воскресенье	4	Бег с прыжковой имитацией

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	146 (10)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	70 (10)
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	51 -
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	25 -
5	Гимнастика (час)	5.5
6	Игры (футбол), (час)	2
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	9 (1)
	Утренняя разминка	5
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	34 (6)

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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.

### Вторник

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 15 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
2 х (отжимания - 30 + прыжки - 60), через 2 мин. отдыха
3. Бег с имитацией - 12 км - (1 км - 4.35), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.),  
отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая - комплекс  
Сила для рук - 2 х 2 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний
5. Футбол - 30 мин.

### Среда

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15),  
отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 10 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)

#### **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 12 км - (1 км - 4.35), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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.

#### **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Отжимания - 50 раз + 100 приседаний,  
отдых - 3 мин.
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.35), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
4. Футбол - 30 мин.

#### **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина) - 10 км - 34.10 (3.25), контрольно-тренировочный бег,  
отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 10 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин.

#### **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.30), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Подтягивания - 3 x 10 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 12 км - (1 км - 4.35), (длина прыжков - 220 см, 100 м - 46 прыжков - 22 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
4. Футбол - 30 мин.



**13-й МИКРОЦИКЛ**  
**Учебно-тренировочный**  
**(тренировка на лыжероллерах)**

Режимы микроцикла:

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

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

**Схема нагрузки микроцикла**  
**по общей напряженности и специфичности**

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

**Объем тренировочных средств микроцикла**

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	160 (15)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	65 -
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	-
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	95 (15)
5	Гимнастика (час)	3.5
6	Игры (футбол), (час)	-
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	6 (1)
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	27 (6)

**Понедельник**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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

**Вторник**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отжим. на брусьях - 15 раз
2. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.00 (классические хода)
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

**Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

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

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник.

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и скоростной выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 5 км - тренировочный темп - 19.00 (классические хода)
2. Роллеры 15 км - 54.00, контрольно-тренировочный бег (классические хода)
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **Суббота**

Утро - разминка 0.5

День - отдых или футбол - 1 час

## **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 19.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **14-й МИКРОЦИКЛ Восстановительный**

Режим микроцикла:

- 1) по общей напряженности - разминочный

**70-80% объема тренировочных средств 1-го недельного микроцикла.**

Применять после выздоровления (болезни, травмы, признаки переутомления) один или два таких недельных микроцикла подряд, пройти после этого дополнительный медосмотр и по разрешению врача снова включиться в выполнение своей тренировочной программы.

---

### После болезни

Срок отдыха от тренировок после снижения до нормы повышенной температуры - 12-14 дней. Это закон для тренера, спортсмена, врача.

### Закаливание

Постоянно осуществлять разумные и различные формы и средства закаливания.

## **ТРЕНИРОВКА НА ЛЫЖАХ**

Программы 8-ми недельных микроциклов (15-22) разных режимов напряженности, направленности и специфичности нагрузок, входящие в состав блоков недельных микроциклов 5 этапа подготовительного периода и этапов соревновательного периода.

В отдельных тренировках на лыжах при отличном скольжении и хорошей лыжне, когда условия тренировки оказываются облегченными, увеличивать запланированный объем тренировочного занятия на 10-20 %, чтобы напряженность занятия по нагрузке на системы организма получалась в планируемых режимах по общей напряженности и интенсивности.

## 15-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	210 -
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	155 -
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	55 3
	Количество тренировок (из них скоростных)	6 -
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	29 -

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.30),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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

### Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусках - 15 раз
2. 35 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30 (коньковый ход - 16.30),  
отдых - 3 мин.
3. 10 х 200 м в подъем - тренировочный темп - 44 сек. (коньковый ход - 42 сек.) (на кругу - 500 м)

### Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

Как во вторник

## Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

## Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. 2 x 15 км - трен. темп, через 5 мин. отдыха - каждые 5 км - класс. ход - 17.30 (коньковый ход - 16.30),  
отдых - 3 мин.

2. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 44 сек. (коньковый ход - 42 сек.) (на кругу - 500 м)

## Суббота

Утро - разминка 0.5

День - отдых

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

Как во вторник

## 16-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	5	Бег на лыжах
Среда	5	Бег на лыжах
Четверг	3	Кроссовый бег
Пятница	6 (скоростная)	Бег на лыжах
Суббота	4	Бег на лыжах
Воскресенье	5	Бег на лыжах

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	240 (15)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	185 (15)
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	55 3
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	7 (1) 7 34 (6)

## Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.30),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая - комплекс

3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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

### **Вторник**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 15 раз
2. 35 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30 (*коньковый ход - 16.30*),  
*отдых - 3 мин.*
3. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 44 сек. (*коньковый ход - 42 сек.*) (на кругу - 500 м)

### **Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

Как во вторник

### **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

### **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 (*коньковый ход - 16.30*),  
*отдых - 3 мин.*
2. 15 км - 48.00, контрольно-тренировочный бег (*коньковый ход - 46.00*),  
*отдых - 5 мин.*
3. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 44 сек. (*коньковый ход - 42 сек.*) (на кругу - 500 м)

### **Суббота**

Утро - разминка 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 35 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30 (*коньковый ход - 16.30*)

### **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

Как во вторник

## 17-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	день - 6 (скоростная) вечер - 3	Бег на лыжах Бег на лыжах
Среда	4	Бег на лыжах
Четверг	3	Кроссовый бег
Пятница	день - 6 (скоростная) вечер - 3	Бег на лыжах Бег на лыжах
Суббота	5	Бег на лыжах
Воскресенье	6 (скоростная)	Бег на лыжах

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	275 (73)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	220 (73)
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	55 3.5
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	9 (3) 7 42 (18)

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.30),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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

### Вторник

Утро - разминка - 0.5

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

На лыжах

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 15 раз
2. 10 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30 (коньковый ход - 16.30),  
отдых - 3 мин.
3. 15 км - 48.00, контрольно-тренировочный бег (коньковый ход - 46.00),  
отдых - 5 мин.
4. 10 х 200 м в подъем - тренировочный темп - 44 сек. (коньковый ход - 42 сек.) (на кругу - 500 м)

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30 (коньковый ход - 16.30)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Гимнастика силовая: 3 х (отжимания - 30 + прыжки - 60), через 100 м бега + 100 м ходьбы

### **Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 35 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30 (*коньковый ход* - 16.30)

### **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

### **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 (*коньковый ход* - 16.30),  
*отдых* - 3 мин.
2. 2 x 10 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 33.00 (*коньковый ход* - 31.00),  
*отдых* - 5 мин.
3. 5 км - соревновательный темп - 15.30 (*коньковый ход* - 14.30)

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30 (*коньковый ход* - 16.30)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

### **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. 35 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30 (*коньковый ход* - 16.30),  
*отдых* - 3 мин.
2. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 44 сек. (*коньковый ход* - 42 сек.) (на кругу - 500 м)

### **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 (*коньковый ход* - 16.30),  
*отдых* - 5 мин.
2. 30 км – 1 час 43 мин., контрольно-тренировочный бег (*коньковый ход* - 1 час 37 мин.),  
*отдых* - 5 мин.
3. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 60 сек. (*коньковый ход* - 58 сек.) (на кругу - 1 км)

## 18-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

### Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

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

### Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	295 (91)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	240 (91)
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	55 3.5
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	9 (3) 7 43 (18)

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.30), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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

### Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусках - 15 раз
2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30 (коньковый ход - 16.30),  
отдых - 3 мин.
3. 5 х 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 16.30 (коньковый ход - 15.30),  
отдых - 5 мин.
4. 10 х 300 м в подъем - соревновательный темп - 60 сек. (коньковый ход - 58 сек.) (на кругу - 1 км)

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30 (коньковый ход - 16.30)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Гимнастика силовая: 3 х (отжимания - 30 + прыжки - 60), через 100 м бега + 100 м ходьбы



## **Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. 35 км – тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30 (*коньковый ход - 16.30*),  
*отдых - 3 мин.*
2. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 44 сек. (*коньковый ход - 42 сек.*) (на кругу - 500 м)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 (*коньковый ход - 16.30*),  
*отдых - 5 мин.*
2. 30 км – 1 час 43 мин., контрольно-тренировочный бег (*коньковый ход – 1 час 37 мин.*),  
*отдых - 5 мин.*
3. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 60 сек. (*коньковый ход - 58 сек.*) (на кругу - 1 км)

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 20 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30 (*коньковый ход - 16.30*)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 (*коньковый ход - 16.30*),  
*отдых - 3 мин.*
2. 6 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 16.30 (*коньковый ход - 15.30*)

## **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. 35 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30 (*коньковый ход - 16.30*),  
*отдых - 3 мин.*
2. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 44 сек. (*коньковый ход - 42 сек.*) (на кругу - 500 м)

## 19-й МИКРОЦИКЛ Контрольно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	6 (скоростная)	Бег на лыжах
Среда	4	Бег на лыжах
Четверг	3	Кроссовый бег
Пятница	6 (скоростная)	Бег на лыжах
Суббота	6 (скоростная)	Бег на лыжах
Воскресенье	5	Бег на лыжах

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	265 (102)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	210 (102)
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	55 3
	Количество тренировок (из них скоростных)	7 (3)
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	36 (18)

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.30),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 30 + прыжки - 60), 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

### Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 15 раз
2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30 (коньковый ход - 16.30),  
отдых - 5 мин.
3. 30 км - 1 час 43 мин., контрольно-тренировочный бег (коньковый ход - 1 час 37 мин.),  
отдых - 5 мин.
4. 10 х 300 м в подъем - соревновательный темп - 60 сек. (коньковый ход - 58 сек.) (на кругу - 1 км)
5. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

### Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30 (коньковый ход - 16.30),  
отдых - 3 мин.
2. 10 х 300 м в подъем - соревновательный темп - 60 сек. (коньковый ход - 58 сек.) (на кругу - 1 км)

## Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

## Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - 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

## Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - 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

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. 35 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30 (*коньковый ход* - 16.30), *отдых* - 3 мин.
2. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 44 сек. (*коньковый ход* - 42 сек.) (*на кругу* - 500 м)

### 20-й МИКРОЦИКЛ Соревновательный (соревнование в воскресенье)

Режимы микроцикла:

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

#### Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

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

#### Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	185 (89)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	150 (89)
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	35 1.5
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	4 (3) 7 25 (18)

### **Понедельник**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### **Вторник**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 15 раз
2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30 (*коньковый ход - 16.30*),  
*отдых - 3 мин.*
3. 4 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 16.30 (*коньковый ход - 15.30*),  
*отдых - 5 мин.*
4. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 60 сек. (*коньковый ход - 58 сек.*) (*на кругу - 1 км*)  
или отдых, если в пятницу, субботу и воскресенье на предыдущей неделе были напряженные соревнования

### **Среда**

Утро - разминка - 0.5

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

На лыжах

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 (*коньковый ход - 16.30*),  
*отдых - 5 мин.*
2. 30 км - 1 час 43 мин., контрольно-тренировочный бег (*коньковый ход - 1 час 37 мин.*),  
*отдых - 5 мин.*
3. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 60 сек. (*коньковый ход - 58 сек.*) (*на кругу - 1 км*)

### **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30 (*коньковый ход - 16.30*),  
*отдых - 5 мин.*
2. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 60 сек. (*коньковый ход - 58 сек.*) (*на кругу - 1 км*)

### **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

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

На лыжах

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

1. Соревнование - 30 км - 1 час 43 мин. и лучше (*коньковый ход - 1 час 37 мин.*)

**21-й МИКРОЦИКЛ**  
**Соревновательный**  
**(соревнования в пятницу, воскресенье)**

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	160 (71)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	125 (71)
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	35 1.5
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	4 (3) 7 25 (18)

**Понедельник**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

**Вторник**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусках - 15 раз
2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 17.30 (*коньковый ход - 16.30*),  
*отдых - 3 мин.*
3. 4 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 16.30 (*коньковый ход - 15.30*),  
*отдых - 5 мин.*
4. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 60 сек. (*коньковый ход - 58 сек.*) (на кругу - 1 км)

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

**Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 17.30 (*коньковый ход - 16.30*),  
*отдых - 5 мин.*
2. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 60 сек. (*коньковый ход - 58 сек.*) (на кругу - 1 км)

**Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

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

На лыжах

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 - 48.00 и лучше (*коньковый ход - 46.00*)

### **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 30 км - 1 час 43 мин. и лучше (*коньковый ход - 1 час 37 мин.*)

## **22-й МИКРОЦИКЛ Восстановительный**

Режим микроцикла:

- 1) по общей напряженности - разминочный

**70-80% объема тренировочных средств 15-го недельного микроцикла.**

Применять после выздоровления (болезни, травмы, признаки переутомления) один или два таких недельных микроцикла подряд, пройти после этого дополнительный медосмотр и по разрешению врача снова включиться в выполнение своей тренировочной программы.

---

### **После болезни**

Срок отдыха от тренировок после снижения до нормы повышенной температуры - 12-14 дней. Это закон для тренера, спортсмена, врача.

### **Закаливание**

Постоянно осуществлять разумные и различные формы и средства закаливания.

**ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ  
НА ЭТАПАХ И ПЕРИОДАХ ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ**

Выполнение тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах  
и периодах годовой тренировочной программы

Объем тренировочных средств  
за 1 этап подготовительного периода.  
Апрель, май - 8 недель.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	855 (6)	
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	770 (6)	
3	Бег с имитацией (бег с многоскоками), (км)	84	
4	Гимнастика (час)	35	
5	Игры (футбол), (час)	24	
6	Плавание (км)	-	
7	Велосипед (км)	-	
	Количество тренировок (из них скоростных)	44 (2)	
	Утренняя разминка	56	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	192 (12)	

Объем тренировочных средств  
за 2 этап подготовительного периода.  
Июнь, июль - 10 недель.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	1355 (150)	
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	686 (50)	
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	318 (60)	
4	Роллеры (из них соревновательный темп)	410 (40)	
5	Гимнастика (час)	37	
6	Игры (футбол), (час)	7	
7	Плавание (км)	-	
8	Велосипед (км)	-	
	Количество тренировок (из них скоростных)	82 (14)	
	Утренняя разминка	58	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	326 (84)	

Объем тренировочных средств  
за 3 этап подготовительного периода.  
Август, сентябрь, октябрь - 10 недель.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	1440 (165)	
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	720 (95)	
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	385 (70)	
4	Роллеры (из них соревновательный темп)	335 -	
5	Гимнастика (час)	43	
6	Игры (футбол), (час)	15	
7	Плавание (км)	-	
8	Велосипед (км)	-	
	Количество тренировок (из них скоростных)	83 (18)	
	Утренняя разминка	56	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	349 (108)	

Объем тренировочных средств  
за 4 этап подготовительного периода.  
Октябрь - 3 недели.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	480 (45)	
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	195 -	
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	- -	
4	Роллеры (из них соревновательный темп)	285 (45)	
5	Гимнастика (час)	10	
6	Игры (футбол), (час)	-	
7	Плавание (км)	-	
8	Велосипед (км)	-	
	Количество тренировок (из них скоростных)	18 (3)	
	Утренняя разминка	21	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	81 (18)	

Объем тренировочных средств  
за 5 этап подготовительного периода.  
Ноябрь - 3 недели.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	725 (88)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	560 (88)	
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	165 9	
	Количество тренировок (из них скоростных)	22 (4)	
	Утренняя разминка	21	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	105 (24)	

Объем тренировочных средств  
за 1 тренировочный этап соревновательного  
периода. Ноябрь, декабрь - 3 недели.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	855 (284)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	690 (284)	
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	165 10	
	Количество тренировок (из них скоростных)	25 (9)	
	Утренняя разминка	21	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	122 (54)	

Объем тренировочных средств  
за 1 соревновательный этап соревновательного  
периода. Декабрь, январь - 4 недели.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	665 (302)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	525 (302)	
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	140 6	
	Количество тренировок (из них скоростных)	16 (12)	
	Утренняя разминка	28	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	100 (72)	

Объем тренировочных средств  
за 2 тренировочный этап соревновательного  
периода. Январь, февраль - 4 недели.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	1010 (234)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	790 (234)	
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	220 12	
	Количество тренировок (из них скоростных)	28 (8)	
	Утренняя разминка	28	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	140 (48)	

Объем тренировочных средств  
за 2 соревновательный этап соревновательного  
периода. Февраль, март - 7 недель.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	1170 (533)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	925 (533)	
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	245 10	
	Количество тренировок (из них скоростных)	28 (21)	
	Утренняя разминка	49	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	175 (126)	

Объем тренировочных средств  
за соревновательный период.  
Декабрь - март.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	3700 (1353)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	2930 (1353)	
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	770 38	
	Количество тренировок (из них скоростных)	97 (50)	
	Утренняя разминка	126	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	537 (300)	

Объем тренировочных средств  
за подготовительный период.  
Апрель - ноябрь.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры, бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	4860 (454)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	560 (88)	
3	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	2530 (151)	
4	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	787 (130)	
5	Роллеры (из них соревновательный темп)	1030 (85)	
6	Гимнастика (час)	134	
7	Игры (футбол), (час)	46	
8	Плавание (км)	-	
9	Велосипед (км)	-	
	Количество тренировок (из них скоростных)	249 (41)	
	Утренняя разминка	212	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	1053 (246)	

Объем тренировочных средств за годовой цикл.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры, бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	8560 (1806)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	3490 (1440)	
3	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	3300 (151)	
4	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	787 (130)	
5	Роллеры (из них соревновательный темп)	1030 (85)	
6	Гимнастика (час)	172	
7	Игры (футбол), (час)	46	
8	Плавание (км)	-	
9	Велосипед (км)	-	
	Количество тренировок (из них скоростных)	346 (91)	
	Утренняя разминка	338	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	1590 (546)	



**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
**к программам недельных микроциклов**

**Обозначение режимов занятий по общей напряженности  
в условных баллах нагрузки от 0,5 до 6 на основании соотношения  
объема и интенсивности нагрузки ведущего тренировочного средства в занятии**

Тренировка - 6 (тр - 6) - тренировочное занятие предельной (100%) напряженности нагрузки.  
Тренировка - 5 (тр - 5) - тренировочное занятие большой (90%) напряженности нагрузки.  
Тренировка - 4 (тр - 4) - тренировочное занятие средней (70%) напряженности нагрузки.  
Тренировка - 3 (тр - 3) - тренировочное занятие малой (50%) напряженности нагрузки.  
Тренировка - 2 (тр - 2) - тренировочное занятие 30 - 35% напряженности нагрузки.  
Тренировка - 1 (тр - 1) - тренировочное занятие 20 - 25% напряженности нагрузки.

**Разминка - 0.5 - тренировочное занятие 10% напряженности нагрузки.**

**Разминка - 0.5**

1. Бег 5 км - тренировочный темп (1 км за 4.30-4.40),  
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 4.30-4.40),  
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 - 20 раз

Повторить 2 раза

(Высота низкой перекладины 75-80 см)

Если нет низкой перекладины:

1. Отжимания в упоре лежа - 30 раз  
(локти близко к туловищу)
2. Подтягивания на высокой перекладине - 10 раз

Повторить 2 раза

**Плавание**

2 х 500 м, через 10 мин. отдыха

### Общеразвивающая гимнастика - 5 мин.

Разминка перед бегом или после бега в тренировочных занятиях

(Каждое упражнение повторять 20-30 раз)

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 на одной ноге, руки в стороны - 4 мин.  
(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)

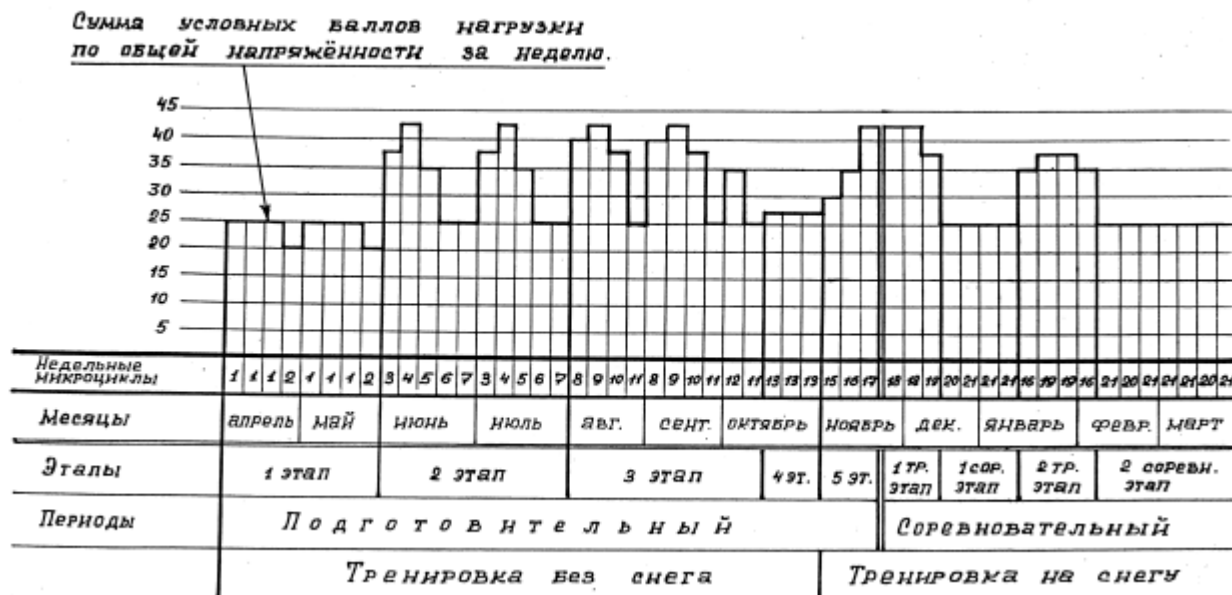
(Приседать на каждую ногу - 60 раз (60/60)

**ПРОГРАММА ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ  
лыжников - гонщиков 21-22 года квалификации мастер спорта**

1. Программы недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности, планируемых на этапах годового цикла тренировки (22 недельных микроцикла).
2. Объемы тренировочных средств на этапах и периодах годового цикла тренировки.
3. Приложение.

**ГОДОВОЙ ЦИКЛ ТРЕНИРОВКИ**

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



**СТРУКТУРА ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ**  
**Планирование недельных микроциклов разных режимов напряженности,**  
**направленности и специфичности на этапах годового цикла тренировки**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

**1 ЭТАП**

Продолжительность - 8 недель (Апрель. Май.)

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

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

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

**2 ЭТАП**

Продолжительность - 10 недель (Июнь. Июль.)

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

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

**3 ЭТАП**

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

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

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

Октябрь - недельные микроциклы - 12; 11;

**4 ЭТАП (ТРЕНИРОВКА НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ)**

Продолжительность - 3 недели (Октябрь.)

Октябрь - недельные микроциклы - 13; 13; 13;

**5 ЭТАП (ТРЕНИРОВКА НА ЛЫЖАХ)**

Продолжительность - 3 недели (Ноябрь.)

Ноябрь - недельные микроциклы - 15; 16; 17;

(Если нет снега - тренироваться по первой неделе)

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

**1 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Продолжительность - 3 недели (Ноябрь. Декабрь.)

Блок недельных микроциклов - 18; 18; 19;

**1 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

Продолжительность - 4 недели (Декабрь. Январь.)

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

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

**2 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Продолжительность - 4 недели (Январь. Февраль.)

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

**2 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

Продолжительность - 7 недель (Февраль. Март.)

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

Этап основных соревнований:

контрольно-тренировочные и главные соревнования сезона.

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

**ПРОГРАММЫ НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ РАЗНЫХ РЕЖИМОВ  
НАПРЯЖЕННОСТИ, НАПРАВЛЕННОСТИ И СПЕЦИФИЧНОСТИ,  
ПЛАНИРУЕМЫХ НА ЭТАПАХ ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ  
(22 НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛА)**

**ТРЕНИРОВКА БЕЗ СНЕГА**

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

**ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ:**

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

1. Тренировочная скорость - II зона интенсивности (пульс - 140-160 уд/мин.)
2. Соревновательная скорость - IV зона интенсивности (пульс - 180 уд/мин. и выше)

**1-й МИКРОЦИКЛ  
Учебно-тренировочный**

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией (км)	122
2	Бег (кроссы), (км)	110
3	Бег и имитацией (бег с многоскоками (км)	12
4	Гимнастика (час)	5
5	Игры (футбол), (час)	3
6	Плавание (км)	-
7	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок	6
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности	25

**Понедельник**

Утро - разминка - 0.5 (см. приложение)

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

**Задача:** воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс (см. приложение)
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 80), 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

## **Вторник**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача : воспитание специальной выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
2. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00)
3. Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 40 (250см) - 20 сек.), отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая:  
3 x (подтягивания - 12 + отжимания - 40 + прыжки - 80), через 100 м бега + 100 м ходьбы
5. Футбол - 30 мин.

## **Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи : воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 12 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
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 (если без футбола, то бег 20 км - тренировочный темп)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача : воспитание специальной выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00)
2. Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 40 (250см) - 20 сек.),  
отдых - 5 мин.
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин. (см. приложение)
4. Сила для рук - 2 x 3 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний (см. приложение)
5. Футбол - 30 мин.

## **Суббота**

Утро - разминка 0.5

День - отдых или велосипед 60-70 км (свободное катание)

## **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи : воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Как в среду

## 2-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

### Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

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

### Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	80 (3)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	75 (3)
3	Бег с имитацией (бег с многоскоками), (км)	6
4	Гимнастика (час)	2,5
5	Игры (футбол), (час)	3
6	Плавание (км)	-
7	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	4 (1)
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	21 (6)

#### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

#### Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

З а д а ч а : воспитание специальной выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
2. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00)
3. Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 40 (250 см) - 20 сек.), отдых - 3 мин.
4. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
5. Футбол - 30 мин.

#### Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

З а д а ч и : воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 12 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00), 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 (если без футбола, то бег 20 км - тренировочный темп)

#### Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

#### Пятница

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

З а д а ч и : контроль уровня общей специализированной физической подготовленности; воспитание волевых качеств гонщика

## Соревнование ОФП

1. Подтягивания - 25 раз
2. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 28.00 м
3. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 70 раз
4. Бег 3 км (равнина) - сколько получится
5. Футбол - 30 мин.

## Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей и силовой выносливости

Как в среду

## 3-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

### Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

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

### Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	235 -
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	60 -
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	65 -
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	110 -
5	Гимнастика (час)	3
6	Игры (футбол), (час)	-
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	11 -
	Утренняя разминка	5
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	38 -

## Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж - 40 + прыжки - 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.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Отж. (отжимания) - сгибание рук в упоре лежа



## **Вторник**

Утро - тр-1 (см. приложение)

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
2 х (отжимания - 40 + прыжки - 80), через 2 мин. отдыха
3. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая - комплекс  
Сила для рук - 2 х 3 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **Среда**

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 12 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 х 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 20 км - тренировочный темп)  
Плавание (см. приложение)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. 40 + прыжки - 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.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Отж. (отжимания) - сгибание рук в упоре лежа

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Отжимания - 70 раз + 100 приседаний,  
отдых - 3 мин.
2. Бег с имитацией - 20 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

### Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Как в среду

### Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Подтягивания - 3 x 12 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
отдых - 5 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Приседания "пистолет" - 20 раз  
Сила для рук - 2 x 3 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

## 4-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	день - 6 (скоростная) вечер - 3	Бег с прыжковой имитацией Бег на лыжероллерах
Среда	4	Бег на лыжероллерах
Четверг	4	Бег с прыжковой имитацией
Пятница	день - 5 вечер -3	Бег с прыжковой имитацией Бег на лыжероллерах
Суббота	6 (скоростная)	Бег на лыжероллерах
Воскресенье	4	Бег с прыжковой имитацией

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	235 (40)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	60 -
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	65 (15)
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	110 (25)
5	Гимнастика (час)	4.5
6	Игры (футбол), (час)	-
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	11 (2) 5 42 (12)

### Понедельник

Утро - разминка - 0,5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 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.

## Вторник

Утро - тр-1

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

Место проведения - горы

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Приседания "пистолет" - 20 раз
3. Бег с имитацией - 15 км - 58.45 (3.55), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 18 сек.)
4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
5. Сила для рук - 2 х 3 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## Среда

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 12 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 х 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 20 км - тренировочный темп)

## Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. 40 + прыжки - 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.

## Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 20 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
отдых - 5 мин.
3. Гимнастика силовая: 2 х (отжимания - 40 + подтягивания - 12 + 100 приседаний)

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

### Суббота

Утро - разминка 0.5

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

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и скоростной выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 5 км - тренировочный темп - 17.30 (классические хода)
2. Роллеры 5 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 16.30 (классические хода)
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

Как в среду

### Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Подтягивания - 3 x 12 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
4. Сила для рук - 2 x 3 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

## 5-й МИКРОЦИКЛ Контрольно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	5	Бег с прыжковой имитацией
Среда	4	Кроссовый бег
Четверг	4	Бег с прыжковой имитацией
Пятница	6 (скоростная)	Бег с прыжковой имитацией
Суббота	6 (скоростная)	Кроссовый бег
Воскресенье	3	Велосипед

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	135 (30)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	85 (15)
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	50 (15)
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	- -
5	Гимнастика (час)	4,5
6	Игры (футбол), (час)	2
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	9 (2)
	Утренняя разминка	5
	Баллы нагрузки по общей напряженности	35
	(из них скоростных)	(12)

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

**Задача:** воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 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.

### **Вторник**

Утро - тр-1

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусках - 30 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Приседания "пистолет" - 20 раз  
Подтягивания - 25 раз + 100 приседаний,  
отдых - 3 мин.
3. Бег с имитацией - 20 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
отдых - 5 мин.
4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

### **Среда**

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина, горы

**Задачи:** воспитание общей и силовой выносливости

1. Бег 12 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00) (горы - 1 км - 4.10),  
отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 х 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 20 км - тренировочный темп)

### **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

**Задачи:** воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 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.

### **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 15 км - 58.45 (3.55), контрольно-тренировочный бег  
(длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 18 сек.),  
отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая: 3 х (подтягивания - 12 + отжимания - 40 + прыжки - 80),  
через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## Суббота

Утро - разминка 0.5

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина) - 15 км - 50.00 (3.20), контрольно-тренировочный бег, отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 12 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Задача: воспитание общей выносливости

1. Велосипед - 60-70 км

## 6-й МИКРОЦИКЛ Соревновательный

Режимы микроцикла:

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

### Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

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

### Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	80 (40)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	65 (25)
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	15 (15)
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	- -
5	Гимнастика (час)	3
6	Игры (футбол), (час)	1,5
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	4 (3)
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	24 (18)

## Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

## Вторник

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - горы

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
3. Бег с имитацией - 15 км - 58.45 (3.55), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 18 сек.), отдых 5 мин.
4. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
5. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## Среда

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина) - 15 км - 50.00 (3.20), контрольно-тренировочный бег, отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 12 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

## Пятница

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

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

Соревнование ОФП

1. Подтягивания - 25 раз
2. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 28.00 м
3. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 70 раз
4. Бег 10 км (равнина) - 31.40 (3.10) и лучше (круг - 1 км или круг - 500 м)
5. Футбол 30 мин. (или плавание)

## Суббота

Утро - разминка 0.5

День - отдых

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Задача: воспитание общей выносливости

1. Активный отдых (поход, плавание, велосипед, трудовые процессы)

## 7-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	135 -
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	90 -
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	15 -
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	30 -
5	Гимнастика (час)	3,5
6	Игры (футбол), (час)	1
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	6 -
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	24 -

## **Понедельник**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 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.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Отж. (отжимания) - сгибание рук в упоре лежа

## **Вторник**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусках - 30 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
3. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.), отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая:  
3 х (подтягивания - 12 + отжимания - 40 + прыжки - 80), через 100 м бега + 100 ходьбы
5. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## **Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающие режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 12 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 х 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 20 км - тренировочный темп),

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 20 км - тренировочный темп - (равнина - 1 км - 4.00) (горы - 1 км - 4.10), отдых - 5 мин.
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Сила для рук - 2 х 3 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний
3. Футбол - 30 мин. (или плавание)



## Суббота

Утро - разминка 0.5

День - отдых или велосипед - 60-70 км (свободное катание)  
или футбол - 1 час или плавание (см. приложение)

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

З а д а ч а : воспитание общей выносливости

1. Активный отдых (поход, плавание, велосипед, трудовые процессы)  
или тр-4 (поддерживающий режим)
1. Бег 12 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
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 20 км - тренировочный темп)

### 8-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	240 -
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	60 -
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	70 -
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	110 -
5	Гимнастика (час)	4.5
6	Игры (футбол), (час)	-
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	11 -
	Утренняя разминка	5
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	39 -

## Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 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.  
Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

## Вторник

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
2 х (отжимания - 40 + прыжки - 80), через 2 мин. отдыха
3. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая - комплекс  
Сила для рук - 2 х 3 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## Среда

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 12 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 х 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 20 км - тренировочный темп)

## Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 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.

## Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Отжимания - 70 раз + 100 приседаний,  
отдых - 3 мин.
2. Бег с имитацией - 25 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Как в среду

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Подтягивания - 3 x 12 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
отдых 5 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Приседания "пистолет" - 20 раз  
Сила для рук - 2 x 3 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

## 9-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	225 (30)
2	Бег (кроссы), (км)	75
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	(15) 70
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	80 -
5	Гимнастика (час)	5
6	Игры (футбол), (час)	0,5
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	11 (2)
	Утренняя разминка	5
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	43 (12)

## Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 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.

## **Вторник**

Утро - тр-1

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

Место проведения - горы

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Приседания "пистолет" - 20 раз
3. Бег с имитацией - 15 км - 58.45 (3.55), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 18 сек.)
4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
5. Сила для рук - 2 x 3 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **Среда**

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 12 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
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 20 км - тренировочный темп)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 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.

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 25 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
отдых - 5 мин.
3. Гимнастика силовая: 2 x (отжимания - 40 + подтягивания - 12 + 100 приседаний)

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## Суббота

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина)- 15 км - 50.00 (3.20), контрольно-тренировочный бег, отдых 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 12 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Подтягивания - 3 x 12 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
4. Сила для рук - 2 x 3 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

### 10-й МИКРОЦИКЛ Контрольно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	6	Бег с прыжковой имитацией
Среда	4	Кроссовый бег
Четверг	4	Бег с прыжковой имитацией
Пятница	6 (скоростная)	Бег с прыжковой имитацией
Суббота	6 (скоростная)	Кроссовый бег
Воскресенье	5	Кроссовый бег

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	155 (30)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	100 (15)
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	55 (15)
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	- -
5	Гимнастика (час)	5
6	Игры (футбол), (час)	2,5
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	9 (2)
	Утренняя разминка	5
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	38 (12)

## Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 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.

## **Вторник**

Утро - тр-1

День - тр-6 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Приседания "пистолет"- 20 раз  
Подтягивания - 25 раз + 100 приседаний,  
отдых 3 мин.
3. Бег с имитацией - 25 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
отдых - 5 мин.
4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

## **Среда**

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина, горы

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 12 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00) (горы - 1 км - 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 20 км - тренировочный темп)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 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.

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 15 км - 58.45 (3.55), контрольно-тренировочный бег  
(длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 18 сек.),  
отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая: 3 x (подтягивания - 12 + отжимания - 40 + прыжки - 80),  
через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина) - 15 км - 50.00 (3.20), контрольно-тренировочный бег, отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 12 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

### Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения : равнина

Задачи : воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег - 5 км - тренировочный темп (20.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Гимнастика силовая: 3 x (отжимания - 30 + прыжки - 60), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Повторить - 3 раза

2. Футбол - 30 мин. (или плавание)

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

### 11-й МИКРОЦИКЛ Соревновательный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	95 (40)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	80 (25)
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	15 (15)
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	- -
5	Гимнастика (час)	3
6	Игры (футбол), (час)	2.5
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	4 (3)
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	25 (18)

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### Вторник

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - горы

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3. Бег с имитацией - 15 км - 58.45 (3.55), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 18 сек.), отдых - 5 мин.
4. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
5. Футбол - 30 мин. (или плавание)

### **Среда**

Утро - разминка 0.5

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина) - 15 км - 50.00 (3.20), контрольно-тренировочный бег, отдых - 7 - 8 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 12 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

### **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

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

Соревнование ОФП

1. Подтягивания - 25 раз
2. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 28.00 м
3. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 70 раз
4. Бег 10 км (равнина) - 31.40 (3.10) и лучше (круг - 1 км или круг - 500 м)
5. Футбол - 30 мин.

### **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 12 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00), 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 (если без футбола, то бег 20 км - тренировочный темп)



## 12-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	4	Бег с прыжковой имитацией
Среда	4	Бег на лыжероллерах
Четверг	4	Бег с прыжковой имитацией
Пятница	5	Бег с прыжковой имитацией
Суббота	6 (скоростная)	Кроссовый бег
Воскресенье	4	Бег с прыжковой имитацией

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	170 (15)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	75 (15)
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	65 -
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	30 -
5	Гимнастика (час)	5.5
6	Игры (футбол), (час)	2
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	9 (1)
	Утренняя разминка	5
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	34 (6)

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 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.

### Вторник

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
2 х (отжимания - 40 + прыжки - 80), через 2 мин. отдыха
3. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая - комплекс  
Сила для рук - 2 х 3 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний
5. Футбол - 30 мин.

### Среда

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 12 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
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 (если без футбола, то бег 20 км - тренировочный темп)

#### **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 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.

#### **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Отжимания - 70 раз + 100 приседаний,  
отдых - 3 мин.
2. Бег с имитацией - 20 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
4. Футбол - 30 мин.

#### **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина) - 15 км - 50.00 (3.20), контрольно-тренировочный бег,  
отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 12 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин.

#### **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Подтягивания - 3 x 12 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
отдых - 5 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Приседания "пистолет" - 20 раз  
Сила для рук - 2 x 3 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний
4. Футбол - 30 мин.

**13-й МИКРОЦИКЛ**  
**Учебно-тренировочный**  
**(тренировка на лыжероллерах)**

Режимы микроцикла:

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

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	180 (20)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	65 -
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	- -
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	115 (20)
5	Гимнастика (час)	3.5
6	Игры (футбол), (час)	-
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	6 (1)
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	27 (6)

**Понедельник**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж - 40 + прыжки - 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.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Отж. (отжимания) – сгибание рук в упоре лежа

**Вторник**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отжим. на брусьях - 30 раз
2. Роллеры 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.30 (классические хода)
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

**Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

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

1. Роллеры 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник.

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и скоростной выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 5 км - тренировочный темп - 17.30 (классические хода)
2. Роллеры 20 км – 1 час 08 мин., контрольно-тренировочный бег (классические хода)
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **Суббота**

Утро - разминка 0.5

День - отдых или футбол - 1 час

## **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.30 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **14-й МИКРОЦИКЛ Восстановительный**

Режим микроцикла:

- 1) по общей напряженности - разминочный

**70-80% объема тренировочных средств 1-го недельного микроцикла.**

Применять после выздоровления (болезни, травмы, признаки переутомления) один или два таких недельных микроцикла подряд, пройти после этого дополнительный медосмотр и по разрешению врача снова включиться в выполнение своей тренировочной программы.

---

### После болезни

Срок отдыха от тренировок после снижения до нормы повышенной температуры - 12-14 дней. Это закон для тренера, спортсмена, врача.

### Закаливание

Постоянно осуществлять разумные и различные формы и средства закаливания.

### **ТРЕНИРОВКА НА ЛЫЖАХ**

Программы 8-ми недельных микроциклов (15-22) разных режимов напряженности, направленности и специфичности нагрузок, входящие в состав блоков недельных микроциклов 5 этапа подготовительного периода и этапов соревновательного периода.

В отдельных тренировках на лыжах при отличном скольжении и хорошей лыжне, когда условия тренировки оказываются облегченными, увеличивать запланированный объем тренировочного занятия на 10-20 %, чтобы напряженность занятия по нагрузке на системы организма получалась в планируемых режимах по общей напряженности и интенсивности.

## 15-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	235 -
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	180 -
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	55 3
	Количество тренировок (из них скоростных)	6 -
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	29 -

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 80), 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

### Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусках - 30 раз
2. 40 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.15 (*коньковый ход - 15.45*),  
*отдых - 3 мин.*
3. 10 х 200 м в подъем - тренировочный темп - 40 сек. (*коньковый ход - 38 сек.*) (на кругу - 500 м)

### Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

Как во вторник

## Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

## Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. 2 x 20 км - трен. темп, через 5 мин. отдыха - каждые 5 км - класс. ход - 16.15 (коньковый ход - 15.45),  
отдых - 3 мин.

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

## Суббота

Утро - разминка 0.5

День - отдых

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

Как во вторник

## 16-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	5	Бег на лыжах
Среда	5	Бег на лыжах
Четверг	3	Кроссовый бег
Пятница	6 (скоростная)	Бег на лыжах
Суббота	4	Бег на лыжах
Воскресенье	5	Бег на лыжах

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	260 (15)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	205 (15)
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	55 3
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	7 (1) 7 34 (6)

## Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая - комплекс

3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 80), 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

## **Вторник**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
2. 40 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.15 (*коньковый ход - 15.45*),  
*отдых - 3 мин.*
3. 10 х 200 м в подъем - тренировочный темп - 40 сек. (*коньковый ход - 38 сек.*) (на кругу - 500 м)

## **Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

Как во вторник

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 16.15 (*коньковый ход - 15.45*),  
*отдых - 3 мин.*
2. 15 км - 45.00, контрольно-тренировочный бег (*коньковый ход - 43.00*),  
*отдых - 5 мин.*
3. 10 х 200 м в подъем - тренировочный темп - 40 сек. (*коньковый ход - 38 сек.*) (на кругу - 500 м)

## **Суббота**

Утро - разминка 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 40 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.15 (*коньковый ход - 15.45*)

## **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

Как во вторник

## 17-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	день - 6 (скоростная) вечер - 3	Бег на лыжах Бег на лыжах
Среда	4	Бег на лыжах
Четверг	3	Кроссовый бег
Пятница	день - 6 (скоростная) вечер - 3	Бег на лыжах Бег на лыжах
Суббота	5	Бег на лыжах
Воскресенье	6 (скоростная)	Бег на лыжах

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	300 (78)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	245 (78)
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	55 3.5
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	9 (3) 7 42 (18)

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 80), 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

### Вторник

Утро - разминка - 0.5

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

На лыжах

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
2. 10 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.15 (коньковый ход - 15.45),  
отдых - 3 мин.
3. 15 км - 45.00, контрольно-тренировочный бег (коньковый ход - 43.00),  
отдых - 5 мин.
4. 10 х 200 м в подъем - тренировочный темп - 40 сек. (коньковый ход - 38 сек.) (на кругу - 500 м)

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.15 (коньковый ход - 15.45)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Гимнастика силовая: 3 х (отжимания - 40 + прыжки - 80), через 100 м бега + 100 м ходьбы



### **Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 40 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.15 (*коньковый ход* - 15.45)

### **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

### **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 16.15 (*коньковый ход* - 15.45),  
*отдых* - 3 мин.
2. 3 x 10 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 30.30 (*коньковый ход* - 29.30),  
*отдых* - 5 мин.

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.15 (*коньковый ход* - 15.45)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

### **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. 40 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.15 (*коньковый ход* - 15.45),  
*отдых* - 3 мин.
2. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 40 сек. (*коньковый ход* - 38 сек.) (на кругу - 500 м)

### **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 16.15 (*коньковый ход* - 15.45),  
*отдых* - 5 мин.
2. 30 км – 1 час 34 мин., контрольно-тренировочный бег (*коньковый ход* - 1 час 28 мин.),  
*отдых* - 5 мин.
3. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 56 сек. (*коньковый ход* - 54 сек.) (на кругу - 1 км)

## 18-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

### Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

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

### Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	330 (106)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	275 (106)
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	55 3.5
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	9 (3) 7 43 (18)

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 80), 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

### Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
  2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 16.15 (коньковый ход - 15.45),  
отдых - 3 мин.
  3. 6 х 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 15.15 (коньковый ход - 14.45),  
отдых - 5 мин.
  4. 10 х 300 м в подъем - соревновательный темп - 56 сек. (коньковый ход - 54 сек.) (на кругу - 1 км)
- Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.15 (коньковый ход - 15.45)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Гимнастика силовая: 3 х (отжимания - 40 + прыжки - 80), через 100 м бега + 100 м ходьбы

## **Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. 40 км – тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.15 (*коньковый ход - 15.45*),  
*отдых - 3 мин.*
2. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 40 сек. (*коньковый ход - 38 сек.*) (на кругу - 500 м)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 16.15 (*коньковый ход - 15.45*),  
*отдых - 5 мин.*
2. 30 км – 1 час 34 мин., контрольно-тренировочный бег (*коньковый ход – 1 час 28 мин.*),  
*отдых - 5 мин.*
3. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 56 сек. (*коньковый ход - 54 сек.*) (на кругу - 1 км)

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.15 (*коньковый ход - 15.45*)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 16.15 (*коньковый ход - 15.45*),  
*отдых - 3 мин.*
2. 8 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 15.15 (*коньковый ход - 14.45*)

## **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. 40 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.15 (*коньковый ход - 15.45*),  
*отдых - 3 мин.*
2. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 40 сек. (*коньковый ход - 38 сек.*) (на кругу - 500 м)

## 19-й МИКРОЦИКЛ Контрольно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	6 (скоростная)	Бег на лыжах
Среда	4	Бег на лыжах
Четверг	3	Кроссовый бег
Пятница	6 (скоростная)	Бег на лыжах
Суббота	6 (скоростная)	Бег на лыжах
Воскресенье	5	Бег на лыжах

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	275 (102)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	220 (102)
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	55 3
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	7 (3) 7 36 (18)

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 80), 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

### Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 16.15 (коньковый ход - 15.45),  
отдых - 5 мин.
3. 30 км - 1 час 34 мин., контрольно-тренировочный бег (коньковый ход - 1 час 28 мин.),  
отдых - 5 мин.
4. 10 х 300 м в подъем - соревновательный темп - 56 сек. (коньковый ход - 54 сек.) (на кругу - 1 км)
5. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

### Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.15 (коньковый ход - 15.45),  
отдых - 3 мин.
2. 10 х 300 м в подъем - соревновательный темп - 56 сек. (коньковый ход - 54 сек.) (на кругу - 1 км)

## Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

## Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - 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

## Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - 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

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. 40 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.15 (*коньковый ход - 15.45*), *отдых - 3 мин.*
2. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 40 сек. (*коньковый ход - 38 сек.*) (*на кругу - 500 м*)

### 20-й МИКРОЦИКЛ Соревновательный (соревнование в воскресенье)

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	195 (94)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	160 (94)
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	35 1.5
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	4 (3) 7 25 (18)

## **Понедельник**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

## **Вторник**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 16.15 (*коньковый ход - 15.45*),  
*отдых - 3 мин.*
3. 5 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 15.15 (*коньковый ход - 14.45*),  
*отдых - 5 мин.*
4. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 56 сек. (*коньковый ход - 54 сек.*) (на кругу - 1 км)  
или отдых, если в пятницу, субботу и воскресенье на предыдущей неделе были напряженные соревнования

## **Среда**

Утро - разминка - 0.5

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

На лыжах

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

1. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 16.15 (*коньковый ход - 15.45*),  
*отдых - 5 мин.*
2. 30 км - 1 час 34 мин., контрольно-тренировочный бег (*коньковый ход - 1 час 28 мин.*),  
*отдых - 5 мин.*
3. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 56 сек. (*коньковый ход - 54 сек.*) (на кругу - 1 км)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.15 (*коньковый ход - 15.45*),  
*отдых - 5 мин.*
2. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 56 сек. (*коньковый ход - 54 сек.*) (на кругу - 1 км)

## **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

## **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

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

На лыжах

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

1. Соревнование - 30 км - 1 час 34 мин. и лучше (*коньковый ход - 1 час 28 мин.*)

**21-й МИКРОЦИКЛ**  
**Соревновательный**  
**(соревнования в пятницу, воскресенье)**

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	170 (76)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	135 (76)
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	35 1.5
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	4 (3) 7 25 (18)

**Понедельник**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

**Вторник**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусках - 30 раз
2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 16.15 (*коньковый ход - 15.45*),  
*отдых - 3 мин.*
3. 5 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 15.15 (*коньковый ход - 14.45*),  
*отдых - 5 мин.*
4. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 56 сек. (*коньковый ход - 54 сек.*) (на кругу - 1 км)

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

**Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.15 (*коньковый ход - 15.45*),  
*отдых - 5 мин.*
2. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 56 сек. (*коньковый ход - 54 сек.*) (на кругу - 1 км)

**Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

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

На лыжах

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 - 45.00 и лучше (*коньковый ход - 43.00*)

### **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 30 км - 1 час 34 мин. и лучше (*коньковый ход - 1 час 28 мин.*)

## **22-й МИКРОЦИКЛ Восстановительный**

Режим микроцикла:

- 1) по общей напряженности - разминочный

**70-80% объема тренировочных средств 15-го недельного микроцикла.**

Применять после выздоровления (болезни, травмы, признаки переутомления) один или два таких недельных микроцикла подряд, пройти после этого дополнительный медосмотр и по разрешению врача снова включиться в выполнение своей тренировочной программы.

---

### **После болезни**

Срок отдыха от тренировок после снижения до нормы повышенной температуры - 12-14 дней. Это закон для тренера, спортсмена, врача.

### **Закаливание**

Постоянно осуществлять разумные и различные формы и средства закаливания.



**ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ  
НА ЭТАПАХ И ПЕРИОДАХ ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ**

Выполнение тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах  
и периодах годовой тренировочной программы

Объем тренировочных средств  
за 1 этап подготовительного периода.  
Апрель, май - 8 недель.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	895 (6)	
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	810 (6)	
3	Бег с имитацией (бег с многоскоками), (км)	84	
4	Гимнастика (час)	35	
5	Игры (футбол), (час)	24	
6	Плавание (км)	-	
7	Велосипед (км)	-	
	Количество тренировок (из них скоростных)	44 (2)	
	Утренняя разминка	56	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	192 (12)	

Объем тренировочных средств  
за 2 этап подготовительного периода.  
Июнь, июль - 10 недель.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	1640 (220)	
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	720 (80)	
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	420 (90)	
4	Роллеры (из них соревновательный темп)	500 (50)	
5	Гимнастика (час)	37	
6	Игры (футбол), (час)	7	
7	Плавание (км)	-	
8	Велосипед (км)	-	
	Количество тренировок (из них скоростных)	82 (14)	
	Утренняя разминка	58	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	326 (84)	

Объем тренировочных средств  
за 3 этап подготовительного периода.  
Август, сентябрь, октябрь - 10 недель.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	1695 (255)	
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	785 (150)	
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	500 (105)	
4	Роллеры (из них соревновательный темп)	410 -	
5	Гимнастика (час)	43	
6	Игры (футбол), (час)	15	
7	Плавание (км)	-	
8	Велосипед (км)	-	
	Количество тренировок (из них скоростных)	83 (18)	
	Утренняя разминка	56	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	349 (108)	

Объем тренировочных средств  
за 4 этап подготовительного периода.  
Октябрь - 3 недели.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	540 (60)	
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	195 -	
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	- -	
4	Роллеры (из них соревновательный темп)	345 (60)	
5	Гимнастика (час)	10	
6	Игры (футбол), (час)	-	
7	Плавание (км)	-	
8	Велосипед (км)	-	
	Количество тренировок (из них скоростных)	18 (3)	
	Утренняя разминка	21	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	81 (18)	

Объем тренировочных средств  
за 5 этап подготовительного периода.  
Ноябрь - 3 недели.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	795 (93)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	630 (93)	
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	165 9	
	Количество тренировок (из них скоростных)	22 (4)	
	Утренняя разминка	21	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	105 (24)	

Объем тренировочных средств  
за 1 тренировочный этап соревновательного  
периода. Ноябрь, декабрь - 3 недели.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	935 (314)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	770 (314)	
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	165 10	
	Количество тренировок (из них скоростных)	25 (9)	
	Утренняя разминка	21	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	122 (54)	

Объем тренировочных средств  
за 1 соревновательный этап соревновательного  
периода. Декабрь, январь - 4 недели.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	705 (322)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	565 (322)	
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	140 6	
	Количество тренировок (из них скоростных)	16 (12)	
	Утренняя разминка	28	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	100 (72)	

Объем тренировочных средств  
за 2 тренировочный этап соревновательного  
периода. Январь, февраль - 4 недели.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	1070 (234)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	850 (234)	
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	220 12	
	Количество тренировок (из них скоростных)	28 (8)	
	Утренняя разминка	28	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	140 (48)	

Объем тренировочных средств  
за 2 соревновательный этап соревновательного  
периода. Февраль, март - 7 недель.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	1240 (568)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	995 (568)	
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	245 10	
	Количество тренировок (из них скоростных)	28 (21)	
	Утренняя разминка	49	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	175 (126)	

Объем тренировочных средств  
за соревновательный период.  
Декабрь – март.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	3950 (1438)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	3180 (1438)	
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	770 38	
	Количество тренировок (из них скоростных)	97 (50)	
	Утренняя разминка	126	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	537 (300)	

Объем тренировочных средств  
за подготовительный период.  
Апрель – ноябрь.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры, бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	5560 (634)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	630 (93)	
3	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	2675 (236)	
4	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	1005 (195)	
5	Роллеры (из них соревновательный темп)	1255 (110)	
6	Гимнастика (час)	134	
7	Игры (футбол), (час)	46	
8	Плавание (км)	-	
9	Велосипед (км)	-	
	Количество тренировок (из них скоростных)	249 (41)	
	Утренняя разминка	212	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	1053 (246)	

Объем тренировочных средств за годовой цикл.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры, бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	9500 (2070)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	3810 (1530)	
3	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	3445 (236)	
4	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	1005 (195)	
5	Роллеры (из них соревновательный темп)	1255 (110)	
6	Гимнастика (час)	172	
7	Игры (футбол), (час)	46	
8	Плавание (км)	-	
9	Велосипед (км)	-	
	Количество тренировок (из них скоростных)	346 (91)	
	Утренняя разминка	338	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	1590 (546)	

**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
**к программам недельных микроциклов**

**Обозначение режимов занятий по общей напряженности  
в условных баллах нагрузки от 0,5 до 6 на основании соотношения  
объема и интенсивности нагрузки ведущего тренировочного средства в занятии**

Тренировка - 6 (тр - 6) - тренировочное занятие предельной (100%) напряженности нагрузки.  
Тренировка - 5 (тр - 5) - тренировочное занятие большой (90%) напряженности нагрузки.  
Тренировка - 4 (тр - 4) - тренировочное занятие средней (70%) напряженности нагрузки.  
Тренировка - 3 (тр - 3) - тренировочное занятие малой (50%) напряженности нагрузки.  
Тренировка - 2 (тр - 2) - тренировочное занятие 30 - 35% напряженности нагрузки.  
Тренировка - 1 (тр - 1) - тренировочное занятие 20 - 25% напряженности нагрузки.  
Разминка - 0.5 - тренировочное занятие 10% напряженности нагрузки.

**Разминка - 0.5**

1. Бег 5 км - тренировочный темп (1 км за 4.15-4.25),  
ходьба 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
3. 2 х (подтягивания - 12 + отжимания - 40 + 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 4.15-4.25),  
ходьба 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
3. 3 х (подтягивания - 12 + отжимания - 40 + 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 - 12 раз
2. Подтягивания на низкой перекладине - 20 раз
3. Отжимания на брусьях - 12 раз
4. Отжимания от стула - 20 раз

---

Повторить 3 раза, через 2 мин. отдыха

**Сила для рук - 3 мин.**

1. Отжимания от низкой перекладины - 40 раз  
(локти близко к туловищу)
2. Подтягивания на низкой перекладине - 20 раз

---

Повторить 3 раза

(Высота низкой перекладины 75-80 см)

Если нет низкой перекладины:

1. Отжимания в упоре лежа - 30 раз  
(локти близко к туловищу)
2. Подтягивания на высокой перекладине - 10 раз

---

Повторить 3 раза

**Плавание**

2 х 500 м, через 10 мин. отдыха

### Общеразвивающая гимнастика - 5 мин.

Разминка перед бегом или после бега в тренировочных занятиях

(Каждое упражнение повторять 20-30 раз)

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 вверх 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) - 50 раз
3. Круговые вращения туловищем в разные стороны - 40 раз  
(Руки вверх над головой)
4. "Лягушка" (упор присев - упор лежа) - 20 раз
5. Приседания на двух ногах - 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)

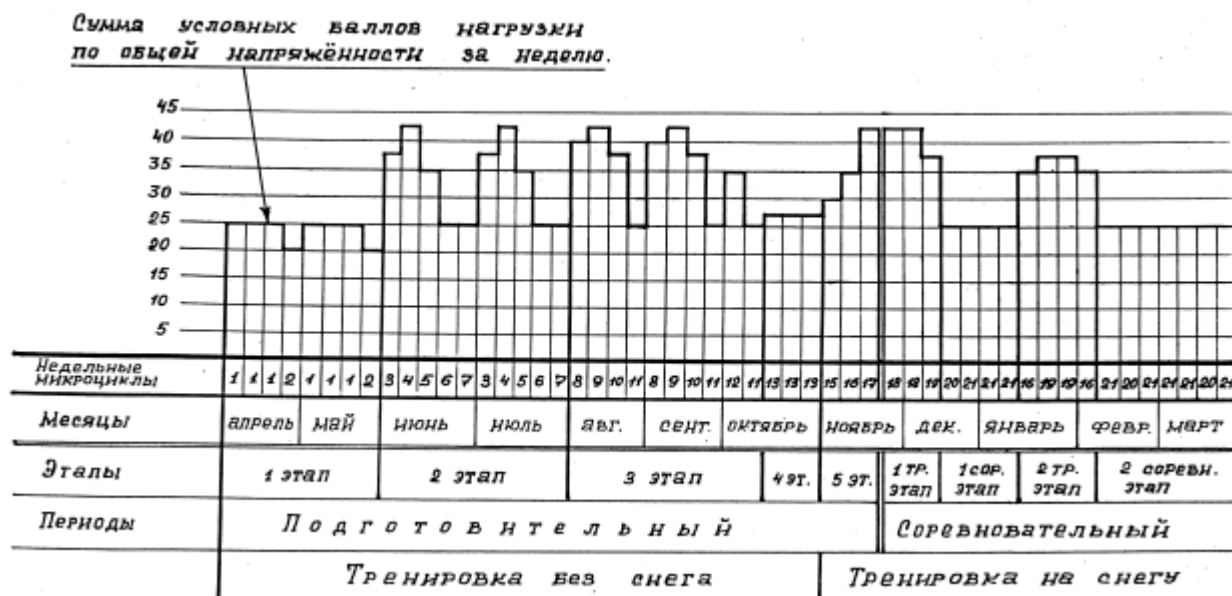
**ПРОГРАММА ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ  
лыжников - гонщиков 23-24 года квалификации мастер спорта**

1. Программы недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности и специфичности, планируемых на этапах годового цикла тренировки (22 недельных микроцикла).
2. Объемы тренировочных средств на этапах и периодах годового цикла тренировки.
3. Приложение.

**ГОДОВОЙ ЦИКЛ ТРЕНИРОВКИ**

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

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



**СТРУКТУРА ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ**  
**Планирование недельных микроциклов разных режимов напряженности,**  
**направленности и специфичности на этапах годового цикла тренировки**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

**1 ЭТАП**

Продолжительность - 8 недель (Апрель. Май.)

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

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

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

**2 ЭТАП**

Продолжительность - 10 недель (Июнь. Июль.)

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

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

**3 ЭТАП**

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

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

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

Октябрь - недельные микроциклы - 12; 11;

**4 ЭТАП (ТРЕНИРОВКА НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ)**

Продолжительность - 3 недели (Октябрь.)

Октябрь - недельные микроциклы - 13; 13; 13;

**5 ЭТАП (ТРЕНИРОВКА НА ЛЫЖАХ)**

Продолжительность - 3 недели (Ноябрь.)

Ноябрь - недельные микроциклы - 15; 16; 17;

(Если нет снега - тренироваться по первой неделе)

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

**1 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Продолжительность - 3 недели (Ноябрь. Декабрь.)

Блок недельных микроциклов - 18; 18; 19;

**1 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

Продолжительность - 4 недели (Декабрь. Январь.)

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

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

**2 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Продолжительность - 4 недели (Январь. Февраль.)

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

**2 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

Продолжительность - 7 недель (Февраль. Март.)

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

Этап основных соревнований:

контрольно-тренировочные и главные соревнования сезона.

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

**ПРОГРАММЫ НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ РАЗНЫХ РЕЖИМОВ  
НАПРЯЖЕННОСТИ, НАПРАВЛЕННОСТИ И СПЕЦИФИЧНОСТИ,  
ПЛАНИРУЕМЫХ НА ЭТАПАХ ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ  
(22 НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛА)**

**ТРЕНИРОВКА БЕЗ СНЕГА**

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

**ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ:**

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

1. Тренировочная скорость - II зона интенсивности (пульс - 140-160 уд/мин.)
2. Соревновательная скорость - IV зона интенсивности (пульс - 180 уд/мин. и выше)

**1-й МИКРОЦИКЛ  
Учебно-тренировочный**

Режимы микроцикла:

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

**Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности**

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

**Объем тренировочных средств микроцикла**

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией (км)	122
2	Бег (кроссы), (км)	110
3	Бег и имитацией (бег с многоскоками (км)	12
4	Гимнастика (час)	5
5	Игры (футбол), (час)	3
6	Плавание (км)	-
7	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок	6
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности	25

**Понедельник**

Утро - разминка - 0.5 (см. приложение)

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

**Задача:** воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс (см. приложение)
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 80), 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

## **Вторник**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача : воспитание специальной выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
2. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00)
3. Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 40 (250см) - 20 сек.), отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая:  
3 x (подтягивания - 12 + отжимания - 40 + прыжки - 80), через 100 м бега + 100 м ходьбы
5. Футбол - 30 мин.

## **Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи : воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 12 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
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 (если без футбола, то бег 20 км - тренировочный темп)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача : воспитание специальной выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00)
2. Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 40 (250см) - 20 сек.),  
отдых - 5 мин.
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин. (см. приложение)
4. Сила для рук - 2 x 3 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний (см. приложение)
5. Футбол - 30 мин.

## **Суббота**

Утро - разминка 0.5

День - отдых или велосипед 60-70 км (свободное катание)

## **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи : воспитание общей выносливости, силовой выносливости

Как в среду



## 2-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

### Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

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

### Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	80 (3)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	75 (3)
3	Бег с имитацией (бег с многоскоками), (км)	6
4	Гимнастика (час)	2,5
5	Игры (футбол), (час)	3
6	Плавание (км)	-
7	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	4 (1)
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	21 (6)

#### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

#### Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

З а д а ч а : воспитание специальной выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
2. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00)
3. Многоскоки - (2 км) - 20 x 100 м, через 200 м бега (колич. прыжков 40 (250 см) - 20 сек.), отдых - 3 мин.
4. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
5. Футбол - 30 мин.

#### Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

З а д а ч и : воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 12 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00), 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 (если без футбола, то бег 20 км - тренировочный темп)

#### Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

#### Пятница

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

З а д а ч и : контроль уровня общей специализированной физической подготовленности; воспитание волевых качеств гонщика

### Соревнование ОФП

1. Подтягивания - 25 раз
2. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 28.00 м
3. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 70 раз
4. Бег 3 км (равнина) - сколько получится
5. Футбол - 30 мин.

### Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей и силовой выносливости

Как в среду

### 3-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

#### Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

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

#### Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	240 -
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	60 -
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	70 -
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	110 -
5	Гимнастика (час)	3
6	Игры (футбол), (час)	-
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	11 -
	Утренняя разминка	5
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	38 -

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж - 40 + прыжки - 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.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Отж. (отжимания) - сгибание рук в упоре лежа

## **Вторник**

Утро - тр-1 (см. приложение)

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
2 х (отжимания - 40 + прыжки - 80), через 2 мин. отдыха
3. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая - комплекс  
Сила для рук - 2 х 3 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **Среда**

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 12 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 х 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 20 км - тренировочный темп)  
Плавание (см. приложение)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 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.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Отж. (отжимания) - сгибание рук в упоре лежа

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Отжимания - 70 раз + 100 приседаний,  
отдых - 3 мин.
2. Бег с имитацией - 25 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

### Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Как в среду

### Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Подтягивания - 3 x 12 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
отдых - 5 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Приседания "пистолет" - 20 раз  
Сила для рук - 2 x 3 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

## 4-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	день - 6 (скоростная) вечер - 3	Бег с прыжковой имитацией Бег на лыжероллерах
Среда	4	Бег на лыжероллерах
Четверг	4	Бег с прыжковой имитацией
Пятница	день - 5 вечер -3	Бег с прыжковой имитацией Бег на лыжероллерах
Суббота	6 (скоростная)	Бег на лыжероллерах
Воскресенье	4	Бег с прыжковой имитацией

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	240 (40)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	60 -
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	70 (15)
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	110 (25)
5	Гимнастика (час)	4.5
6	Игры (футбол), (час)	-
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	11 (2) 5 42 (12)

### Понедельник

Утро - разминка - 0,5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 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.

## **Вторник**

Утро - тр-1

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

Место проведения - горы

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусках - 30 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Приседания "пистолет" - 20 раз
3. Бег с имитацией - 15 км - 57.30 (3.50), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 18 сек.)
4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
5. Сила для рук - 2 х 3 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **Среда**

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 12 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 х 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 20 км - тренировочный темп)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 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.

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 25 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
отдых - 5 мин.
3. Гимнастика силовая: 2 х (отжимания - 40 + подтягивания - 12 + 100 приседаний)

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

### Суббота

Утро - разминка 0.5

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

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и скоростной выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 5 км - тренировочный темп - 17.00 (классические хода)
2. Роллеры 5 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 16.00 (классические хода)
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

Как в среду

### Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Подтягивания - 3 x 12 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
4. Сила для рук - 2 x 3 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

## 5-й МИКРОЦИКЛ Контрольно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	5	Бег с прыжковой имитацией
Среда	4	Кроссовый бег
Четверг	4	Бег с прыжковой имитацией
Пятница	6 (скоростная)	Бег с прыжковой имитацией
Суббота	6 (скоростная)	Кроссовый бег
Воскресенье	3	Велосипед

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	140 (30)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	85 (15)
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	55 (15)
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	- -
5	Гимнастика (час)	4,5
6	Игры (футбол), (час)	2
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	9 (2)
	Утренняя разминка	5
	Баллы нагрузки по общей напряженности	35
	(из них скоростных)	(12)

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

**Задача:** воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 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.

### **Вторник**

Утро - тр-1

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусках - 30 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Приседания "пистолет" - 20 раз  
Подтягивания - 25 раз + 100 приседаний,  
отдых - 3 мин.
3. Бег с имитацией - 25 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
отдых - 5 мин.
4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

### **Среда**

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина, горы

**Задачи:** воспитание общей и силовой выносливости

1. Бег 12 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00) (горы - 1 км - 4.10),  
отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 х 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 20 км - тренировочный темп)

### **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

**Задачи:** воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 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.

### **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 15 км - 57.30 (3.50), контрольно-тренировочный бег  
(длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 18 сек.),  
отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая: 3 х (подтягивания - 12 + отжимания - 40 + прыжки - 80),  
через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## Суббота

Утро - разминка 0.5

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина) - 15 км - 48.45 (3.15), контрольно-тренировочный бег, отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 12 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Задача: воспитание общей выносливости

1. Велосипед - 60-70 км

## 6-й МИКРОЦИКЛ Соревновательный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	80 (40)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	65 (25)
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	15 (15)
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	- -
5	Гимнастика (час)	3
6	Игры (футбол), (час)	1,5
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	4 (3)
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	24 (18)

## Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

## Вторник

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - горы

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
3. Бег с имитацией - 15 км - 57.30 (3.50), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 18 сек.), отдых 5 мин.
4. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
5. Футбол - 30 мин. (или плавание)



## Среда

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина) - 15 км - 48.45 (3.15), контрольно-тренировочный бег, отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 12 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

## Пятница

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

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

Соревнование ОФП

1. Подтягивания - 25 раз
2. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 28.00 м
3. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 70 раз
4. Бег 10 км (равнина) - 30.50 (3.05) и лучше (круг - 1 км или круг - 500 м)
5. Футбол 30 мин. (или плавание)

## Суббота

Утро - разминка 0.5

День - отдых

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Задача: воспитание общей выносливости

1. Активный отдых (поход, плавание, велосипед, трудовые процессы)

## 7-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	135 -
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	90 -
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	15 -
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	30 -
5	Гимнастика (час)	3,5
6	Игры (футбол), (час)	1
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	6 -
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	24 -

## **Понедельник**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача : воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00), ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 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.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Отж. (отжимания) - сгибание рук в упоре лежа

## **Вторник**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи : воспитание специальной и силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусках - 30 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
3. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.), отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая:  
3 х (подтягивания - 12 + отжимания - 40 + прыжки - 80), через 100 м бега + 100 ходьбы
5. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## **Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающие режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи : воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 12 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00), отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 х 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 20 км - тренировочный темп),

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи : воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 20 км - тренировочный темп - (равнина - 1 км - 4.00) (горы - 1 км - 4.10), отдых - 5 мин.
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Сила для рук - 2 х 3 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний
3. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## Суббота

Утро - разминка 0.5

День - отдых или велосипед - 60-70 км (свободное катание)  
или футбол - 1 час или плавание (см. приложение)

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

З а д а ч а : воспитание общей выносливости

1. Активный отдых (поход, плавание, велосипед, трудовые процессы)  
или тр-4 (поддерживающий режим)
1. Бег 12 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
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 20 км - тренировочный темп)

### 8-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	245 -
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	60 -
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	75 -
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	110 -
5	Гимнастика (час)	4.5
6	Игры (футбол), (час)	-
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	11 -
	Утренняя разминка	5
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	39 -

## Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 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.  
Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

## Вторник

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусках - 30 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
2 х (отжимания - 40 + прыжки - 80), через 2 мин. отдыха
3. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая - комплекс  
Сила для рук - 2 х 3 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## Среда

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 12 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 х 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 20 км - тренировочный темп)

## Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 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.

## Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Отжимания - 70 раз + 100 приседаний,  
отдых - 3 мин.
2. Бег с имитацией - 30 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

Как в среду

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Подтягивания - 3 x 12 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
отдых 5 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Приседания "пистолет" - 20 раз  
Сила для рук - 2 x 3 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

## 9-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км)	230
	(из них соревновательный темп)	(30)
2	Бег (кроссы), (км)	75
	(из них соревновательный темп)	(15)
3	Бег с имитацией (км)	75
	(из них соревновательный темп)	(15)
4	Роллеры (км)	80
	(из них соревновательный темп)	-
5	Гимнастика (час)	5
6	Игры (футбол), (час)	0,5
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	11 (2)
	Утренняя разминка	5
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	43 (12)

## Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 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.

## **Вторник**

Утро - тр-1

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

Место проведения - горы

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Приседания "пистолет" - 20 раз
3. Бег с имитацией - 15 км - 57.30 (3.50), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 18 сек.)
4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
5. Сила для рук - 2 x 3 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **Среда**

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 12 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
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 20 км - тренировочный темп)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 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.

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 30 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
отдых - 5 мин.
3. Гимнастика силовая: 2 x (отжимания - 40 + подтягивания - 12 + 100 приседаний)

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## Суббота

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина)- 15 км - 48.45 (3.15), контрольно-тренировочный бег, отдых 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 12 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Подтягивания - 3 x 12 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
4. Сила для рук - 2 x 3 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний

### 10-й МИКРОЦИКЛ Контрольно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

#### Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	6	Бег с прыжковой имитацией
Среда	4	Кроссовый бег
Четверг	4	Бег с прыжковой имитацией
Пятница	6 (скоростная)	Бег с прыжковой имитацией
Суббота	6 (скоростная)	Кроссовый бег
Воскресенье	5	Кроссовый бег

#### Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	160 (30)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	100 (15)
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	60 (15)
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	- -
5	Гимнастика (час)	5
6	Игры (футбол), (час)	2,5
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	9 (2)
	Утренняя разминка	5
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	38 (12)

## Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 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.

## **Вторник**

Утро - тр-1

День - тр-6 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Приседания "пистолет"- 20 раз  
Подтягивания - 25 раз + 100 приседаний,  
отдых 3 мин.
3. Бег с имитацией - 30 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
отдых - 5 мин.
4. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.

## **Среда**

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина, горы

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 12 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00) (горы - 1 км - 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 20 км - тренировочный темп)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 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.

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 15 км - 57.30 (3.50), контрольно-тренировочный бег  
(длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 18 сек.),  
отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая: 3 x (подтягивания - 12 + отжимания - 40 + прыжки - 80),  
через 100 м бега + 100 м ходьбы
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

## **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика



1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина) - 15 км - 48.45 (3.15), контрольно-тренировочный бег, отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 12 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

### Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения : равнина

Задачи : воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег - 5 км - тренировочный темп (20.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Гимнастика силовая: 3 x (отжимания - 30 + прыжки - 60), через 100 м бега + 100 м ходьбы

Повторить - 3 раза

2. Футбол - 30 мин. (или плавание)

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

### 11-й МИКРОЦИКЛ Соревновательный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией роллеры (км) (из них соревновательный темп)	95 (40)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	80 (25)
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	15 (15)
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	- -
5	Гимнастика (час)	3
6	Игры (футбол), (час)	2.5
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	4 (3)
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	25 (18)

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### Вторник

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - горы

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

3. Бег с имитацией - 15 км - 57.30 (3.50), контрольно-тренировочный бег (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 18 сек.), отдых - 5 мин.
4. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
5. Футбол - 30 мин. (или плавание)

### **Среда**

Утро - разминка 0.5

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина) - 15 км - 48.45 (3.15), контрольно-тренировочный бег, отдых - 7 - 8 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 12 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин. (или плавание)

### **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

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

Соревнование ОФП

1. Подтягивания - 25 раз
2. 10-ой прыжок (с разбега в 5-6 шагов) - 28.00 м
3. Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) - 70 раз
4. Бег 10 км (равнина) - 30.50 (3.05) и лучше (круг - 1 км или круг - 500 м)
5. Футбол - 30 мин.

### **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Бег 12 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00), 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 (если без футбола, то бег 20 км - тренировочный темп)

## 12-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	4	Бег с прыжковой имитацией
Среда	4	Бег на лыжероллерах
Четверг	4	Бег с прыжковой имитацией
Пятница	5	Бег с прыжковой имитацией
Суббота	6 (скоростная)	Кроссовый бег
Воскресенье	4	Бег с прыжковой имитацией

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	175 (15)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	75 (15)
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	70 -
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	30 -
5	Гимнастика (час)	5.5
6	Игры (футбол), (час)	2
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	9 (1)
	Утренняя разминка	5
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	34 (6)

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 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.

### Вторник

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
2. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
2 х (отжимания - 40 + прыжки - 80), через 2 мин. отдыха
3. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
отдых - 5 мин.
4. Гимнастика силовая - комплекс  
Сила для рук - 2 х 3 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний
5. Футбол - 30 мин.

### Среда

Утро - тр-1

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

Если нет роллеров:

1. Бег 12 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
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 (если без футбола, то бег 20 км - тренировочный темп)

#### **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс
4. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 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.

#### **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

Место проведения - горы

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

1. Бег 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Отжимания - 70 раз + 100 приседаний,  
отдых - 3 мин.
2. Бег с имитацией - 25 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.)
3. Гимнастика на растягивание и расслабление - 10 мин.
4. Футбол - 30 мин.

#### **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - равнина

Задачи: воспитание скоростной выносливости, воспитание волевых качеств гонщика

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
2. Кросс (равнина) - 15 км - 48.45 (3.15), контрольно-тренировочный бег,  
отдых - 7-8 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Подтягивания - 3 x 12 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
4. Футбол - 30 мин.

#### **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - горы

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. Бег - 2 км - тренировочный темп (8.00), гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Подтягивания - 3 x 12 раз, через - 30/30 коньковых приседаний
2. Бег с имитацией - 15 км - (1 км - 4.20), (длина прыжков - 230 см, 100 м - 44 прыжка - 20 сек.),  
отдых - 5 мин.
3. Гимнастика силовая - комплекс  
Приседания "пистолет" - 20 раз  
Сила для рук - 2 x 3 мин. (на низкой перекладине), через 100 приседаний
4. Футбол - 30 мин.

**13-й МИКРОЦИКЛ**  
**Учебно-тренировочный**  
**(тренировка на лыжероллерах)**

Режимы микроцикла:

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

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

**Схема нагрузки микроцикла**  
**по общей напряженности и специфичности**

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

**Объем тренировочных средств микроцикла**

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	190 (30)
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	65 -
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	-
4	Роллеры (км) (из них соревновательный темп)	125 (30)
5	Гимнастика (час)	3.5
6	Игры (футбол), (час)	-
7	Плавание (км)	-
8	Велосипед (км)	-
	Количество тренировок (из них скоростных)	6 (1)
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	27 (6)

**Понедельник**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 15 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.00),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж - 40 + прыжки - 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.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

Отж. (отжимания) – сгибание рук в упоре лежа

**Вторник**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отжим. на брусьях - 30 раз
2. Роллеры 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.00 (классические хода)
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

**Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Место проведения - равнина

Задача: воспитание силовой выносливости

Как в понедельник.

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

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

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и скоростной выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 5 км - тренировочный темп - 17.00 (классические хода)
2. Роллеры 30 км – 1 час 40 мин., контрольно-тренировочный бег (классические хода)
3. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **Суббота**

Утро - разминка 0.5

День - отдых или футбол - 1 час

## **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

Место проведения - лыжедром

Задачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Роллеры 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - 17.00 (классические хода)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **14-й МИКРОЦИКЛ Восстановительный**

Режим микроцикла:

- 1) по общей напряженности - разминочный

**70-80% объема тренировочных средств 1-го недельного микроцикла.**

Применять после выздоровления (болезни, травмы, признаки переутомления) один или два таких недельных микроцикла подряд, пройти после этого дополнительный медосмотр и по разрешению врача снова включиться в выполнение своей тренировочной программы.

---

### После болезни

Срок отдыха от тренировок после снижения до нормы повышенной температуры - 12-14 дней. Это закон для тренера, спортсмена, врача.

### Закаливание

Постоянно осуществлять разумные и различные формы и средства закаливания.

## **ТРЕНИРОВКА НА ЛЫЖАХ**

Программы 8-ми недельных микроциклов (15-22) разных режимов напряженности, направленности и специфичности нагрузок, входящие в состав блоков недельных микроциклов 5 этапа подготовительного периода и этапов соревновательного периода.

В отдельных тренировках на лыжах при отличном скольжении и хорошей лыжне, когда условия тренировки оказываются облегченными, увеличивать запланированный объем тренировочного занятия на 10-20 %, чтобы напряженность занятия по нагрузке на системы организма получалась в планируемых режимах по общей напряженности и интенсивности.

## 15-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	235 -
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	180 -
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	55 3
	Количество тренировок (из них скоростных)	6 -
	Утренняя разминка	7
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	29 -

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 80), 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

### Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусках - 30 раз
2. 40 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.00 (*коньковый ход* - 15.30),  
*отдых* - 3 мин.
3. 10 х 200 м в подъем - тренировочный темп - 40 сек. (*коньковый ход* - 38 сек.) (на кругу - 500 м)

### Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

Как во вторник

## Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

## Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. 2 x 20 км - трен. темп, через 5 мин. отдыха - каждые 5 км - класс. ход - 16.00 (*коньковый ход* - 15.30),  
*отдых* - 3 мин.

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

## Суббота

Утро - разминка 0.5

День - отдых

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

Как во вторник

## 16-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	5	Бег на лыжах
Среда	5	Бег на лыжах
Четверг	3	Кроссовый бег
Пятница	6 (скоростная)	Бег на лыжах
Суббота	4	Бег на лыжах
Воскресенье	5	Бег на лыжах

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	260 (15)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	205 (15)
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	55 3
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	7 (1) 7 34 (6)

## Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

2. Гимнастика силовая - комплекс

3. 4 x (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 80), 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

### **Вторник**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
2. 40 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.00 (*коньковый ход - 15.30*),  
*отдых - 3 мин.*
3. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 40 сек. (*коньковый ход - 38 сек.*) (на кругу - 500 м)

### **Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

Как во вторник

### **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

### **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 16.00 (*коньковый ход - 15.30*),  
*отдых - 3 мин.*
2. 15 км - 44.00, контрольно-тренировочный бег (*коньковый ход - 42.00*),  
*отдых - 5 мин.*
3. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 40 сек. (*коньковый ход - 38 сек.*) (на кругу - 500 м)

### **Суббота**

Утро - разминка 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 40 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.00 (*коньковый ход - 15.30*)

### **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

Как во вторник

## 17-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	день - 6 (скоростная) вечер - 3	Бег на лыжах Бег на лыжах
Среда	4	Бег на лыжах
Четверг	3	Кроссовый бег
Пятница	день - 6 (скоростная) вечер - 3	Бег на лыжах Бег на лыжах
Суббота	5	Бег на лыжах
Воскресенье	6 (скоростная)	Бег на лыжах

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	300 (78)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	245 (78)
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	55 3.5
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	9 (3) 7 42 (18)

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 80), 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

### Вторник

Утро - разминка - 0.5

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

На лыжах

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
2. 10 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.00 (коньковый ход - 15.30),  
отдых - 3 мин.
3. 15 км - 44.00, контрольно-тренировочный бег (коньковый ход - 42.00),  
отдых - 5 мин.
4. 10 х 200 м в подъем - тренировочный темп - 40 сек. (коньковый ход - 38 сек.) (на кругу - 500 м)

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.00 (коньковый ход - 15.30)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Гимнастика силовая: 3 х (отжимания - 40 + прыжки - 80), через 100 м бега + 100 м ходьбы

## **Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 40 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.00 (*коньковый ход* - 15.30)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 16.00 (*коньковый ход* - 15.30),  
*отдых* - 3 мин.
2. 3 x 10 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 30.00 (*коньковый ход* - 29.00)

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.00 (*коньковый ход* - 15.30)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. 40 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.00 (*коньковый ход* - 15.30),  
*отдых* - 3 мин.
2. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 40 сек. (*коньковый ход* - 38 сек.) (на кругу - 500 м)

## **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 16.00 (*коньковый ход* - 15.30),  
*отдых* - 5 мин.
2. 30 км – 1 час 31 мин., контрольно-тренировочный бег (*коньковый ход* - 1 час 25 мин.),  
*отдых* - 5 мин.
3. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 56 сек. (*коньковый ход* - 54 сек.) (на кругу - 1 км)

## 18-й МИКРОЦИКЛ Учебно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

### Схема нагрузки микроцикла по общей напряженности и специфичности

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

### Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	330 (106)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	275 (106)
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	55 3.5
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	9 (3) 7 43 (18)

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 80), 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

### Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
  2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 16.00 (коньковый ход - 15.30),  
отдых - 3 мин.
  3. 6 х 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 15.00 (коньковый ход - 14.30),  
отдых - 5 мин.
  4. 10 х 300 м в подъем - соревновательный темп - 56 сек. (коньковый ход - 54 сек.) (на кругу - 1 км)
- Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.00 (коньковый ход - 15.30)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.  
Гимнастика силовая: 3 х (отжимания - 40 + прыжки - 80), через 100 м бега + 100 м ходьбы

## **Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. 40 км – тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.00 (*коньковый ход - 15.30*),  
*отдых - 3 мин.*
2. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 40 сек. (*коньковый ход - 38 сек.*) (на кругу - 500 м)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 16.00 (*коньковый ход - 15.30*),  
*отдых - 5 мин.*
2. 30 км – 1 час 31 мин., контрольно-тренировочный бег (*коньковый ход – 1 час 25 мин.*),  
*отдых - 5 мин.*
3. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 56 сек. (*коньковый ход - 54 сек.*) (на кругу - 1 км)

Вечер - тр-3 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 25 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.00 (*коньковый ход - 15.30*)
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

## **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 16.00 (*коньковый ход - 15.30*),  
*отдых - 3 мин.*
2. 8 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 15.00 (*коньковый ход - 14.30*)

## **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. 40 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.00 (*коньковый ход - 15.30*),  
*отдых - 3 мин.*
2. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 40 сек. (*коньковый ход - 38 сек.*) (на кругу - 500 м)

## 19-й МИКРОЦИКЛ Контрольно-тренировочный

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

Дни недели	Режим занятий по общей напряженности в условных баллах нагрузки	Ведущее тренировочное средство
Понедельник	3	Кроссовый бег
Вторник	6 (скоростная)	Бег на лыжах
Среда	4	Бег на лыжах
Четверг	3	Кроссовый бег
Пятница	6 (скоростная)	Бег на лыжах
Суббота	6 (скоростная)	Бег на лыжах
Воскресенье	5	Бег на лыжах

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	275 (102)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	220 (102)
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	55 3
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	7 (3) 7 36 (18)

### Понедельник

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

1. Бег 10 км - тренировочный темп (равнина - 1 км - 4.15),  
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 60/60 + отж. - 40 + прыжки - 80), 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

### Вторник

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 16.00 (коньковый ход - 15.30),  
отдых - 5 мин.
3. 30 км - 1 час. 31 мин., контрольно-тренировочный бег (коньковый ход - 1 час. 25 мин.),  
отдых - 5 мин.
4. 10 х 300 м в подъем - соревновательный темп - 56 сек. (коньковый ход - 54 сек.) (на кругу - 1 км)
5. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.

### Среда

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.00 (коньковый ход - 15.30),  
отдых - 3 мин.
2. 10 х 300 м в подъем - соревновательный темп - 56 сек. (коньковый ход - 54 сек.) (на кругу - 1 км)

## Четверг

Утро - разминка - 0.5

День - тр-3 (поддерживающий режим)

Без лыж

З а д а ч а : воспитание силовой выносливости

Как в понедельник

## Пятница

Утро - разминка - 0.5

День - 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

## Суббота

Утро - разминка - 0.5

День - 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

## Воскресенье

Утро - разминка - 0.5

День - тр-5 (развивающий режим)

На лыжах

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

1. 40 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.00 (*коньковый ход* - 15.30),  
*отдых* - 3 мин.
2. 10 x 200 м в подъем - тренировочный темп - 40 сек. (*коньковый ход* - 38 сек.) (*на кругу* - 500 м)

### 20-й МИКРОЦИКЛ Соревновательный (соревнование в воскресенье)

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	195 (94)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	160 (94)
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	35 1.5
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	4 (3) 7 25 (18)

## **Понедельник**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

## **Вторник**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 30 раз
2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 16.00 (*коньковый ход - 15.30*),  
*отдых - 3 мин.*
3. 5 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 15.00 (*коньковый ход - 14.30*),  
*отдых - 5 мин.*
4. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 56 сек. (*коньковый ход - 54 сек.*) (*на кругу - 1 км*)  
или отдых, если в пятницу, субботу и воскресенье на предыдущей неделе были напряженные соревнования

## **Среда**

Утро - разминка - 0.5

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

На лыжах

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

1. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 16.00 (*коньковый ход - 15.30*),  
*отдых - 5 мин.*
2. 30 км - 1 час 31 мин., контрольно-тренировочный бег (*коньковый ход - 1 час 25 мин.*),  
*отдых - 5 мин.*
3. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 56 сек. (*коньковый ход - 54 сек.*) (*на кругу - 1 км*)

## **Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

## **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.00 (*коньковый ход - 15.30*),  
*отдых - 5 мин.*
2. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 56 сек. (*коньковый ход - 54 сек.*) (*на кругу - 1 км*)

## **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

## **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

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

На лыжах

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

1. Соревнование - 30 км - 1 час 31 мин. и лучше (*коньковый ход - 1 час 25 мин.*)



**21-й МИКРОЦИКЛ**  
**Соревновательный**  
**(соревнования в пятницу, воскресенье)**

Режимы микроцикла:

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

Схема нагрузки микроцикла  
по общей напряженности и специфичности

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

Объем тренировочных средств микроцикла

№ п/п	Средства тренировки	План
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	170 (76)
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	135 (76)
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	35 1.5
	Количество тренировок (из них скоростных) Утренняя разминка Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	4 (3) 7 25 (18)

**Понедельник**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

**Вторник**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 25 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусках - 30 раз
2. 5 км - тренировочный темп - классический ход - 16.00 (*коньковый ход - 15.30*),  
*отдых - 3 мин.*
3. 5 x 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп - 15.00 (*коньковый ход - 14.30*),  
*отдых - 5 мин.*
4. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 56 сек. (*коньковый ход - 54 сек.*) (на кругу - 1 км)

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

**Среда**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

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

1. 30 км - тренировочный темп - каждые 5 км - классический ход - 16.00 (*коньковый ход - 15.30*),  
*отдых - 5 мин.*
2. 10 x 300 м в подъем - соревновательный темп - 56 сек. (*коньковый ход - 54 сек.*) (на кругу - 1 км)

**Четверг**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### **Пятница**

Утро - разминка - 0.5

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

На лыжах

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 - 44.00 и лучше (*коньковый ход - 42.00*)

### **Суббота**

Утро - разминка - 0.5

День - отдых

### **Воскресенье**

Утро - разминка - 0.5

День - 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 - 30 км - 1 час 31 мин. и лучше (*коньковый ход - 1 час 25 мин.*)

## **22-й МИКРОЦИКЛ Восстановительный**

Режим микроцикла:

- 1) по общей напряженности - разминочный

**70-80% объема тренировочных средств 15-го недельного микроцикла.**

Применять после выздоровления (болезни, травмы, признаки переутомления) один или два таких недельных микроцикла подряд, пройти после этого дополнительный медосмотр и по разрешению врача снова включиться в выполнение своей тренировочной программы.

---

### **После болезни**

Срок отдыха от тренировок после снижения до нормы повышенной температуры - 12-14 дней. Это закон для тренера, спортсмена, врача.

### **Закаливание**

Постоянно осуществлять разумные и различные формы и средства закаливания.

**ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ  
НА ЭТАПАХ И ПЕРИОДАХ ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ**

Выполнение тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах  
и периодах годовой тренировочной программы

Объем тренировочных средств  
за 1 этап подготовительного периода.  
Апрель, май - 8 недель.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	895 (6)	
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	810 (6)	
3	Бег с имитацией (бег с многоскоками), (км)	84	
4	Гимнастика (час)	35	
5	Игры (футбол), (час)	24	
6	Плавание (км)	-	
7	Велосипед (км)	-	
	Количество тренировок (из них скоростных)	44 (2)	
	Утренняя разминка	56	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	192 (12)	

Объем тренировочных средств  
за 2 этап подготовительного периода.  
Июнь, июль - 10 недель.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	1670 (220)	
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	780 (80)	
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	450 (90)	
4	Роллеры (из них соревновательный темп)	500 (50)	
5	Гимнастика (час)	37	
6	Игры (футбол), (час)	7	
7	Плавание (км)	-	
8	Велосипед (км)	-	
	Количество тренировок (из них скоростных)	82 (14)	
	Утренняя разминка	58	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	326 (84)	

Объем тренировочных средств  
за 3 этап подготовительного периода.  
Август, сентябрь, октябрь - 10 недель.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	1730 (255)	
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	785 (150)	
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	535 (105)	
4	Роллеры (из них соревновательный темп)	410 -	
5	Гимнастика (час)	43	
6	Игры (футбол), (час)	15	
7	Плавание (км)	-	
8	Велосипед (км)	-	
	Количество тренировок (из них скоростных)	83 (18)	
	Утренняя разминка	56	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	349 (108)	

Объем тренировочных средств  
за 4 этап подготовительного периода.  
Октябрь - 3 недели.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры (км) (из них соревновательный темп)	570 (90)	
2	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	195 -	
3	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	- -	
4	Роллеры (из них соревновательный темп)	375 (90)	
5	Гимнастика (час)	10	
6	Игры (футбол), (час)	-	
7	Плавание (км)	-	
8	Велосипед (км)	-	
	Количество тренировок (из них скоростных)	18 (3)	
	Утренняя разминка	21	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	81 (18)	

Объем тренировочных средств  
за 5 этап подготовительного периода.  
Ноябрь - 3 недели.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	795 (93)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	630 (93)	
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	165 9	
	Количество тренировок (из них скоростных)	22 (4)	
	Утренняя разминка	21	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	105 (24)	

Объем тренировочных средств  
за 1 тренировочный этап соревновательного  
периода. Ноябрь, декабрь - 3 недели.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	935 (314)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	770 (314)	
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	165 10	
	Количество тренировок (из них скоростных)	25 (9)	
	Утренняя разминка	21	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	122 (54)	

Объем тренировочных средств  
за 1 соревновательный этап соревновательного  
периода. Декабрь, январь - 4 недели.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	705 (322)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	565 (322)	
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	140 6	
	Количество тренировок (из них скоростных)	16 (12)	
	Утренняя разминка	28	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	100 (72)	

Объем тренировочных средств  
за 2 тренировочный этап соревновательного  
периода. Январь, февраль - 4 недели.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	1070 (234)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	850 (234)	
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	220 12	
	Количество тренировок (из них скоростных)	28 (8)	
	Утренняя разминка	28	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	140 (48)	

Объем тренировочных средств  
за 2 соревновательный этап соревновательного  
периода. Февраль, март - 7 недель.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	1240 (568)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	995 (568)	
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	245 10	
	Количество тренировок (из них скоростных)	28 (21)	
	Утренняя разминка	49	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	175 (126)	

Объем тренировочных средств  
за соревновательный период.  
Декабрь – март.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	3950 (1438)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	3180 (1438)	
3	ОФП - а) бег (кроссы), (км) б) гимнастика (час)	770 38	
	Количество тренировок (из них скоростных)	97 (50)	
	Утренняя разминка	126	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	537 (300)	

Объем тренировочных средств  
за подготовительный период.  
Апрель – ноябрь.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры, бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	5660 (664)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	630 (93)	
3	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	2675 (236)	
4	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	1070 (195)	
5	Роллеры (из них соревновательный темп)	1285 (140)	
6	Гимнастика (час)	134	
7	Игры (футбол), (час)	46	
8	Плавание (км)	-	
9	Велосипед (км)	-	
	Количество тренировок (из них скоростных)	249 (41)	
	Утренняя разминка	212	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	1053 (246)	

Объем тренировочных средств за годовой цикл.

№ п/п	Средства тренировки	План	Вып.
1	Бег (кроссы), бег с имитацией, роллеры, бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	9600 (2102)	
2	Бег на лыжах (км) (из них соревновательный темп)	3810 (1530)	
3	Бег (кроссы), (км) (из них соревновательный темп)	3445 (236)	
4	Бег с имитацией (км) (из них соревновательный темп)	1070 (195)	
5	Роллеры (из них соревновательный темп)	1285 (140)	
6	Гимнастика (час)	172	
7	Игры (футбол), (час)	46	
8	Плавание (км)	-	
9	Велосипед (км)	-	
	Количество тренировок (из них скоростных)	346 (91)	
	Утренняя разминка	338	
	Баллы нагрузки по общей напряженности (из них скоростных)	1590 (546)	

**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
к программам недельных микроциклов

**Обозначение режимов занятий по общей напряженности  
в условных баллах нагрузки от 0,5 до 6 на основании соотношения  
объема и интенсивности нагрузки ведущего тренировочного средства в занятии**

Тренировка - 6 (тр - 6) - тренировочное занятие предельной (100%) напряженности нагрузки.  
Тренировка - 5 (тр - 5) - тренировочное занятие большой (90%) напряженности нагрузки.  
Тренировка - 4 (тр - 4) - тренировочное занятие средней (70%) напряженности нагрузки.  
Тренировка - 3 (тр - 3) - тренировочное занятие малой (50%) напряженности нагрузки.  
Тренировка - 2 (тр - 2) - тренировочное занятие 30 - 35% напряженности нагрузки.  
Тренировка - 1 (тр - 1) - тренировочное занятие 20 - 25% напряженности нагрузки.  
Разминка - 0.5 - тренировочное занятие 10% напряженности нагрузки.

**Разминка - 0.5**

1. Бег 5 км - тренировочный темп (1 км за 4.15-4.25),  
ходьба 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
3. 2 х (подтягивания - 12 + отжимания - 40 + 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 4.15-4.25),  
ходьба 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика общеразвивающая - 5 мин.
3. 3 х (подтягивания - 12 + отжимания - 40 + 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 - 12 раз
2. Подтягивания на низкой перекладине - 20 раз
3. Отжимания на брусьях - 12 раз
4. Отжимания от стула - 20 раз

---

Повторить 3 раза, через 2 мин. отдыха

**Сила для рук - 3 мин.**

1. Отжимания от низкой перекладины - 40 раз  
(локти близко к туловищу)
2. Подтягивания на низкой перекладине - 20 раз

---

Повторить 3 раза

(Высота низкой перекладины 75-80 см)

**Если нет низкой перекладины:**

1. Отжимания в упоре лежа - 30 раз  
(локти близко к туловищу)
2. Подтягивания на высокой перекладине - 10 раз

---

Повторить 3 раза

**Плавание**

2 х 500 м, через 10 мин. отдыха

### Общеразвивающая гимнастика - 5 мин.

Разминка перед бегом или после бега в тренировочных занятиях

(Каждое упражнение повторять 20-30 раз)

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 вверх 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) - 50 раз
3. Круговые вращения туловищем в разные стороны - 40 раз  
(Руки вверх над головой)
4. "Лягушка" (упор присев - упор лежа) - 20 раз
5. Приседания на двух ногах - 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))

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ НАПРЯЖЕННОСТИ НАГРУЗОК  
КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ И ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ 10 – 23 ГОДА  
КВАЛИФИКАЦИИ ОТ 2 ЮНОШЕСКОГО РАЗРЯДА ДО МАСТЕРА СПОРТА

Физическая подготовка – один из разделов спортивной подготовки. Ее содержание направлено на укрепление здоровья, воспитание физических и волевых качеств, повышение функциональных возможностей организма для создания предпосылок высоких достижений в спорте.

Физическая подготовка как процесс целенаправленного развития физических качеств и формирования специфической структуры физической подготовленности подразделяется на разностороннюю общую, общую целенаправленную (специализированную применительно к особенностям выбранного вида спорта) и специальную физическую подготовку (Е.В. Черных, 2002).

Физическую подготовку специфической направленности с преимущественным использованием в тренировочном процессе специально подготовительных упражнений В.П. Савин (1990) рассматривает как специализированную физическую подготовку спортсмена. Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания высокого уровня физических качеств, отвечающих специфике вида спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются собственно-соревновательные упражнения и их тренировочные формы.

На пути становления спортивного мастерства лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта международного класса неуклонный рост спортивных результатов во многом определяет успешное осуществление управления развитием общей разносторонней физической подготовленности, общей специализированной физической подготовленности и специальной физической подготовленности. В многолетнем тренировочном процессе на этапах годовых циклов тренировки следует применять рациональные сочетания и соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок средств системы физической подготовки лыжника-гонщика в зависимости от квалификации, возраста и пола спортсменов с целью решения основных задач годовых циклов тренировки – повышение уровня общей разносторонней, общей специализированной и специальной физической подготовленности по сравнению с предыдущим годом; достижение и сохранение высокого уровня спортивной формы в соревновательном периоде, успешные выступления в основных соревнованиях сезона.

Совершенствование системы управления профессиональной физической подготовкой в тренировке лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц от новичка до мастера спорта международного класса диктует необходимость оптимизации педагогических показателей уровня развития основных физических качеств, с высокой степенью достоверности отражающих достаточную общую специализированную и специальную физическую подготовленность.

Постановка цели тренировочного процесса на конкретном этапе совершенствования спортсмена и выведение соответствующих ей задач возможны лишь на основе четкого (желательно количественного) определения того, какие качества, способности и какой уровень их развития необходимы каждому конкретному спортсмену для достижения соответствующих спортивных результатов (В.А. Парфенов, В.Н. Платонов, 1979).

Требования, предъявляемые к организму лыжника во время гонки, совершенно однозначно утверждают, что лишь хорошо тренированные спортсмены могут добиться успеха. Какого уровня функциональных и скоростно-силовых показателей (определяемых тестированием) должен достичь лыжник, чтобы показать запланированный результат? Каждый лыжник на пути к высокому результату проходит через ряд промежуточных целей, которым соответствуют свои модельные характеристики (В.Н. Манжосов, 1986).

Модельные характеристики должны увязываться с этапами и периодами макроцикла (годового цикла) тренировки. Использование моделей поэтапного спортивного совершенствования в годичном цикле имеет ввиду непрерывное соотношение фактического (наличного) состояния подготовленности к модели состояния, характерной для соревновательной деятельности, обуславливающее степень реализации потенциальных возможностей спортсмена (Е.А. Грозин, В.С. Селезнев, А.А. Злыднев, 1985). При осуществлении контроля и формирования комплексной оценки подготовленности спортсмена в каждый конкретный момент времени В.А. Булкин (1983) указывает, что необходимо ориентироваться на свой, специализированный для временного периода модельно-диагностический комплекс показателей, с наибольшей вероятностью определяющий исследуемое состояние в данный промежуток времени.

Обязательное условие эффективности построения процесса спортивной тренировки – наличие у тренера характеристики текущего состояния спортсмена и модели того состояния, которого нужно

достичь, чтобы показать запланированный результат. Соблюдение этого условия во многом способствует планомерной организации тренировочного процесса, так как позволяет оценить сильные и слабые стороны подготовленности спортсмена, четко определять преимущественную направленность процесса тренировки (В.А. Парфенов, В.Н. Платонов, 1979).

Планируя процесс подготовки следует рассматривать его с позиций достижения модельных характеристик соревновательной деятельности, которые обуславливают закономерности взаимодействия организма спортсмена с тренировочными и соревновательными нагрузками (Е.А. Грозин, В.С. Селезнев, А.А. Злыднев, 1985).

Научный поиск рациональных модельных характеристик общей и специальной физической подготовленности спортсменов является перспективным направлением совершенствования управления физической подготовкой в годовых циклах тренировочного процесса (Е.В. Черных, 2000).

Ю.Д. Железняк, Е.В. Черных (2002) утверждают, что модельные характеристики должны иметь четкие количественные показатели по основным параметрам в возрастном аспекте.

*Модель динамики состояния выражает стратегию спортивной тренировки (Е.В. Черных, 2002).*

На основании анализа учебно-методической литературы, обобщения результатов собственных экспериментальных исследований, представляем, разработанные нами, параметры напряженности (объемы, интенсивность) нагрузок специализированного комплекса контрольных упражнений, а также объемы и тренировочные скорости длительного бега (кроссовый бег, бег с прыжковой имитацией в подъемы, бег на лыжероллерах, бег на лыжах) в качестве модельных характеристик общей специализированной и специальной физической подготовленности для лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц различного возраста и квалификации. Они дают существенную информацию о целесообразном уровне развития специальной, скоростной и силовой выносливости (основные физические качества), определяющие необходимую спортивную работоспособность лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц от 2 юношеского разряда до мастера спорта, составляют методическую основу планирования преемственности объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки в годовых программах тренировки.

Системное тестирование общей специализированной и специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц различного возраста и квалификации на этапах годовых циклов тренировки и сравнения показанных результатов контрольных упражнений с предлагаемыми модельными характеристиками физической подготовленности лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц отражает исходный уровень специальной, скоростной и силовой выносливости, что имеет решающее значение для индивидуальной коррекции программы спортивной деятельности (система соревнований и спортивная подготовка к ним) на очередной этап годового цикла тренировки.

Рекомендуемые параметры объемов и интенсивности 20-30 контрольных упражнений для оценки физической подготовленности лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц от 2 юношеского разряда до мастера спорта – определяющий фактор повышения эффективности программирования, диагностики, коррекции процесса развития основных физических качеств спортсменов в годовых циклах тренировки на этапах предварительной спортивной подготовки (возраст 9-12 лет), начальной специальной подготовки (возраст 13-16 лет), спортивного совершенствования (возраст 17-23 года).

Применение в многолетнем тренировочном процессе возрастных стандартов контрольных упражнений в качестве критериев оценки уровня профессиональной физической подготовленности лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц от новичка до мастера спорта (возраст 10-23 года) существенно повысит качество педагогического контроля и прогнозирования развития общей специализированной физической подготовленности и специальной физической подготовленности спортсменов.

*Тестирование дает положительный эффект как метод контроля, если оно проводится комплексно, систематически и сочетается с другими методами контроля (Н.В. Жмарев, 1980).*

Система модельных характеристик напряженности (объемы, интенсивность) нагрузок контрольных упражнений физической подготовленности лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц 10-23 года квалификации от 2 юношеского разряда до мастера спорта представляет собой вектор **необходимой позитивной (положительной) динамики развития основных физических качеств лыжника-гонщика** (специальная выносливость, скоростная выносливость, силовая выносливость) в многолетней тренировке лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц различной квалификации и возраста от юношей и юниоров до взрослых спортсменов.



**Примерные параметры объема и интенсивности контрольных упражнений  
для оценки общей специализированной и специальной физической  
подготовленности лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц 10-11 лет  
2 юн. разряда – мальчики; 2 юн. разряда – девочки**

Таблица 1

Виды упражнений	Мальчики	Девочки
<b>Контрольные нормативы общей специализированной и специальной физической подготовленности</b>		
<b>I. Контрольно-тренировочный бег</b> (соревновательные скорости по дистанциям) Пульс 180 уд/мин. и выше		
1. Кроссовый бег (равнина):		
500 м –	1'45"	1'50"
1 км –	4'00"	4'10"
1,5 км –	6'37"	–
2 км –	9'00"	–
2. Бег с прыжковой имитацией в подъемы:		
2 км –	10'10"	10'30"
3 км – (длина прыжков на подъемах) (скорость на подъемах)	15'30" (150 см) (100 м за 30")	16'00" (140 см) (100 м за 34")
<b>II. Контрольные нормативы силовых упражнений</b>		
1. Подтягивания –	8 раз	3 раза
2. Отжимания – (сгибание рук в упоре лежа)	20 раз	10 раз
3. Отжимания на брусьях – (сгибание рук в упоре на брусьях)	8 раз	3 раза
4. 10-ой прыжок (равнина) – (с разбега в 5-6 шагов)	20,00 м	17,00 м
<b>III. Контрольно-тренировочный бег на лыжах</b> (соревновательные скорости по дистанциям) Пульс 180 уд/мин. и выше		
5 км – (класс. ход) –	26'00"	28'00"
(коньк. ход) –	24'00"	25'00"
3 км – (класс. ход) –	15'00"	16'00"
(коньк. ход) –	14'00"	14'30"
2 км – (класс. ход) –	9'40"	10'00"
(коньк. ход) –	9'00"	9'20"
<b>IV. Тренировочные скорости длительного бега</b> Пульс 140-160 уд/мин.		
1. Кроссовый бег:		
(мальчики 5 км; девочки 5 км)		
равнина – каждый километр за –	5'00"	5'10"
горы – каждый километр за –	5'10"	5'20"
2. Бег с прыжковой имитацией в подъемы: (мальчики 2 км; девочки 2 км)		
– каждый километр за –	5'30"	5'40"
(длина прыжков на подъемах) (скорость на подъемах)	(150 см) (100 м за 32")	(140 см) (100 м за 34")
3. Бег на лыжероллерах (классические хода) (мальчики 6 км; девочки 6 км)		
– каждые 5 км за –	34'00"	35'00"
4. Бег на лыжах (мальчики 8 км; девочки 8 км)		
– каждые 5 км за (класс. ход) –	28'00"	30'00"
(коньк. ход) –	26'00"	27'00"

**Примерные параметры объема и интенсивности контрольных упражнений  
для оценки общей специализированной и специальной физической  
подготовленности лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц 12 лет  
1 юн. разряда – юноши; 1 юн. разряда – девушки**

Таблица 2

Виды упражнений	Юноши	Девушки
<b>Контрольные нормативы общей специализированной и специальной физической подготовленности</b>		
<b>I. Контрольно-тренировочный бег</b> (соревновательные скорости по дистанциям) Пульс 180 уд/мин. и выше		
1. Кроссовый бег (равнина):		
500 м –	–	1'40"
1 км –	3'40"	3'50"
1,5 км –	5'53"	6'22"
2 км –	8'00"	8'40"
3 км –	12'15"	–
2. Бег с прыжковой имитацией в подъемы:		
2 км –	9'20"	9'50"
3 км –	14'15"	15'00"
(длина прыжков на подъемах)	(160 см)	(150 см)
(скорость на подъемах)	(100 м за 26")	(100 м за 30")
3. Бег на лыжероллерах (классические хода):		
3 км –	15'00"	17'00"
<b>II. Контрольные нормативы силовых упражнений</b>		
1. Подтягивания –	10 раз	4 раза
2. Отжимания – (сгибание рук в упоре лежа)	30 раз	15 раз
3. Отжимания на брусьях – (сгибание рук в упоре на брусьях)	10 раз	4 раза
4. 10-ой прыжок (равнина) – (с разбега в 5-6 шагов)	22,00 м	19,00 м
5. Многоскоки – 100 м (равнина) – (длина прыжков)	53 прыжка (190 см)	62 прыжка (160 см)
<b>III. Контрольно-тренировочный бег на лыжах</b> (соревновательные скорости по дистанциям) Пульс 180 уд/мин. и выше		
5 км – (класс. ход) –	23'00"	25'00"
(коньк. ход) –	21'00"	23'00"
3 км – (класс. ход) –	13'30"	14'30"
(коньк. ход) –	12'30"	13'30"
2 км – (класс. ход) –	8'40"	9'20"
(коньк. ход) –	8'00"	8'40"

<b>IV. Тренировочные скорости длительного бега</b>		
Пульс 140-160 уд/мин.		
1. Кроссовый бег: (юноши 6 км; девушки 6 км)		
равнина – каждый километр за –	4'50"	5'00"
горы – каждый километр за –	5'00"	5'10"
2. Бег с прыжковой имитацией в подъемы: (юноши 3 км; девушки 3 км)		
– каждый километр за –	5'10"	5'20"
(длина прыжков на подъемах)	(160 см)	(150 см)
(скорость на подъемах)	(100 м за 28")	(100 м за 32")
3. Бег на лыжероллерах (классические хода) (юноши 8 км; девушки 8 км)		
– каждые 5 км за –	30'00"	32'00"
4. Бег на лыжах (юноши 10 км; девушки 10 км)		
– каждые 5 км за (класс. ход) –	25'00"	27'00"
(коньк. ход) –	23'00"	25'00"

В отдельных тренировках на лыжах при отличном скольжении и хорошей лыжне, когда условия тренировки оказываются облегченными, сокращать время преодоления дистанции или время на отрезках дистанции на 3-5% (то есть увеличивать тренировочную или соревновательную скорость), чтобы напряженность занятия по нагрузке на системы организма получалась достаточной.

**Примерные параметры объема и интенсивности контрольных упражнений  
для оценки общей специализированной и специальной физической  
подготовленности лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц 13 лет  
III спортивного разряда – юноши; III спортивного разряда – девушки**

Таблица 3

Виды упражнений	Юноши	Девушки
<b>Контрольные нормативы общей специализированной и специальной физической подготовленности</b>		
<b>I. Контрольно-тренировочный бег</b> (соревновательные скорости по дистанциям) Пульс 180 уд/мин. и выше		
1. Кроссовый бег (равнина):		
1 км –	3'20"	3'40"
1,5 км –	5'23"	5'53"
2 км –	7'20"	8'00"
3 км –	11'15"	12'15"
5 км –	19'35"	–
2. Бег с прыжковой имитацией в подъемы:		
2 км –	–	9'20"
3 км –	13'15"	14'15"
(длина прыжков на подъемах)	(180 см)	(160 см)
(скорость на подъемах)	(100 м за 24")	(100 м за 26")
3. Бег на лыжероллерах (классические хода):		
3 км –	–	15'00"
5 км –	22'00"	–
2 x 5 км –	(23'00")	–

<b>II. Контрольные нормативы силовых упражнений</b>		
1. Подтягивания –	12 раз	6 раз
2. Отжимания – (сгибание рук в упоре лежа)	40 раз	20 раз
3. Отжимания на брусьях – (сгибание рук в упоре на брусьях)	12 раз	6 раз
4. 10-ой прыжок (равнина) – (с разбега в 5-6 шагов)	24,00 м	21,00 м
5. Многоскоки – 100 м (равнина) – (длина прыжков)	48 прыжков (210 см)	55 прыжков (180 см)
<b>III. Контрольно-тренировочный бег на лыжах</b> (соревновательные скорости по дистанциям) Пульс 180 уд/мин. и выше		
5 км – (класс. ход) – (коньк. ход) –	19'30" 18'30"	23'00" 21'00"
2 x 5 км – (класс. ход) – (коньк. ход) –	(20'30") (19'30")	(24'00") (22'00")
3 км – (класс. ход) – (коньк. ход) –	– –	13'30" 12'30"
<b>IV. Тренировочные скорости длительного бега</b> Пульс 140-160 уд/мин.		
1. Кроссовый бег: (юноши 8 км; девушки 6 км)		
равнина – каждый километр за –	4'40"	4'50"
горы – каждый километр за –	4'50"	5'00"
2. Бег с прыжковой имитацией в подъемы: (юноши 5 км; девушки 3 км)		
– каждый километр за – (длина прыжков на подъемах)	5'00" (180 см)	5'10" (160 см)
(скорость на подъемах)	(100 м за 26")	(100 м за 28")
3. Бег на лыжероллерах (классические хода) (юноши 10 км; девушки 8 км)		
– каждые 5 км за –	24'00"	30'00"
4. Бег на лыжах (юноши 12 км; девушки 10 км)		
– каждые 5 км за (класс. ход) – (коньк. ход) –	21'30" 20'30"	25'00" 23'00"
В отдельных тренировках на лыжах при отличном скольжении и хорошей лыжне, когда условия тренировки оказываются облегченными, сокращать время преодоления дистанции или время на отрезках дистанции на 3-5% (то есть увеличивать тренировочную или соревновательную скорость), чтобы напряженность занятия по нагрузке на системы организма получалась достаточной.		

**Примерные параметры объема и интенсивности контрольных упражнений  
для оценки общей специализированной и специальной физической  
подготовленности лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц 14 лет  
II спортивного разряда – юноши; II спортивного разряда – девушки**

Таблица 4

Виды упражнений	Юноши	Девушки
<b>Контрольные нормативы общей специализированной и специальной физической подготовленности</b>		
<b>I. Контрольно-тренировочный бег</b> (соревновательные скорости по дистанциям) Пульс 180 уд/мин. и выше		
1. Кроссовый бег (равнина):		
1 км –	3'10"	3'30"
1,5 км –	5'07"	5'37"
2 км –	7'00"	7'40"
3 км –	10'45"	11'45"
5 км –	18'45"	–
2. Бег с прыжковой имитацией в подъемы:		
3 км –	–	13'45"
5 км –	22'05"	–
(длина прыжков на подъемах)	(190 см)	(170 см)
(скорость на подъемах)	(100 м за 23")	(100 м за 25")
3. Бег на лыжероллерах (классические хода):		
3 км –	–	14'00"
5 км –	20'00"	24'00"
10 км –	41'00"	–
2 x 5 км –	(21'00")	–
<b>II. Контрольные нормативы силовых упражнений</b>		
1. Подтягивания –	15 раз	8 раз
2. Отжимания – (сгибание рук в упоре лежа)	50 раз	30 раз
3. Отжимания на брусьях – (сгибание рук в упоре на брусьях)	15 раз	8 раз
4. 10-ой прыжок (равнина) – (с разбега в 5-6 шагов)	25,00 м	22,00 м
5. Многоскоки – 100 м (равнина) – (длина прыжков)	46 прыжков (220 см)	53 прыжка (190 см)
<b>III. Контрольно-тренировочный бег на лыжах</b> (соревновательные скорости по дистанциям) Пульс 180 уд/мин. и выше		
10 км – (класс. ход) –	38'00"	–
(коньк. ход) –	36'00"	–
5 км – (класс. ход) –	18'30"	21'00"
(коньк. ход) –	17'30"	19'30"
2-3 x 5 км – (класс. ход) –	(19'30")	–
(коньк. ход) –	(18'30")	–
2 x 5 км – (класс. ход) –	–	(22'00")
(коньк. ход) –	–	(20'30")

<b>IV. Тренировочные скорости длительного бега</b>		
Пульс 140-160 уд/мин.		
1. Кроссовый бег: (юноши 10 км; девушки 8 км)		
равнина – каждый километр за –	4'35"	4'45"
горы – каждый километр за –	4'45"	4'55"
2. Бег с прыжковой имитацией в подъемы: (юноши 8 км; девушки 5 км)		
– каждый километр за –	4'55"	5'05"
(длина прыжков на подъемах)	(190 см)	(170 см)
(скорость на подъемах)	(100 м за 25")	(100 м за 27")
3. Бег на лыжероллерах (классические хода) (юноши 15 км; девушки 10 км)		
– каждые 5 км за –	22'00"	26'00"
4. Бег на лыжах (юноши 15 км; девушки 12 км)		
– каждые 5 км за (класс. ход) –	20'30"	23'00"
(коньк. ход) –	19'30"	21'30"

В отдельных тренировках на лыжах при отличном скольжении и хорошей лыжне, когда условия тренировки оказываются облегченными, сокращать время преодоления дистанции или время на отрезках дистанции на 3-5% (то есть увеличивать тренировочную или соревновательную скорость), чтобы напряженность занятия по нагрузке на системы организма получалась достаточной.

**Примерные параметры объема и интенсивности контрольных упражнений  
для оценки общей специализированной и специальной физической  
подготовленности лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц 15 лет  
II спортивного разряда – юноши; I спортивного разряда – девушки**

Таблица 5

Виды упражнений	Юноши	Девушки
<b>Контрольные нормативы общей специализированной и специальной физической подготовленности</b>		
<b>I. Контрольно-тренировочный бег</b> (соревновательные скорости по дистанциям) Пульс 180 уд/мин. и выше		
1. Кроссовый бег (равнина):		
1 км –	3'00"	3'20"
1,5 км –	4'53"	5'23"
2 км –	6'40"	7'20"
3 км –	10'15"	11'15"
5 км –	17'55"	19'35"
10 км –	37'30"	–
2. Бег с прыжковой имитацией в подъемы:		
3 км –	–	13'15"
5 км –	21'15"	22'55"
(длина прыжков на подъемах)	(200 см)	(180 см)
(скорость на подъемах)	(100 м за 22")	(100 м за 24")
3. Бег на лыжероллерах (классические хода):		
5 км –	19'00"	22'00"
10 км –	39'00"	45'00"
2 x 5 км –	–	(23'00")
2-3 x 5 км –	(20'00")	–

<b>II. Контрольные нормативы силовых упражнений</b>		
1. Подтягивания –	15 раз	8 раз
2. Отжимания – (сгибание рук в упоре лежа)	50 раз	30 раз
3. Отжимания на брусьях – (сгибание рук в упоре на брусьях)	15 раз	8 раз
4. 10-ой прыжок (равнина) – (с разбега в 5-6 шагов)	26,00 м	23,00 м
5. Многоскоки – 100 м (равнина) – (длина прыжков)	44 прыжка (230 см)	50 прыжков (200 см)
<b>III. Контрольно-тренировочный бег на лыжах</b> (соревновательные скорости по дистанциям) Пульс 180 уд/мин. и выше		
15 км – (класс. ход) – (коньк. ход) –	56'00" 52'00"	– –
10 км – (класс. ход) – (коньк. ход) –	36'00" 34'00"	40'00" 38'00"
5 км – (класс. ход) – (коньк. ход) –	17'30" 16'30"	19'30" 18'30"
3-4 x 5 км – (класс. ход) – (коньк. ход) –	(18'30") (17'30")	– –
2-3 x 5 км – (класс. ход) – (коньк. ход) –	– –	(20'30") (19'30")
<b>IV. Тренировочные скорости длительного бега</b> Пульс 140-160 уд/мин.		
1. Кроссовый бег: (юноши 12 км; девушки 10 км) равнина – каждый километр за – горы – каждый километр за –	4'30" 4'40"	4'40" 4'50"
2. Бег с прыжковой имитацией в подъемы: (юноши 10 км; девушки 8 км) – каждый километр за – (длина прыжков на подъемах) (скорость на подъемах)	4'50" (200 см) (100 м за 24")	5'00" (180 см) (100 м за 26")
3. Бег на лыжероллерах (классические хода) (юноши 20 км; девушки 15 км) – каждые 5 км за –	21'00"	24'00"
4. Бег на лыжах (юноши 20 км; девушки 15 км) – каждые 5 км за (класс. ход) – (коньк. ход) –	19'30" 18'30"	21'30" 20'30"
<p>В отдельных тренировках на лыжах при отличном скольжении и хорошей лыжне, когда условия тренировки оказываются облегченными, сокращать время преодоления дистанции или время на отрезках дистанции на 3-5% (то есть увеличивать тренировочную или соревновательную скорость), чтобы напряженность занятия по нагрузке на системы организма получалась достаточной.</p>		

**Примерные параметры объема и интенсивности контрольных упражнений  
для оценки общей специализированной и специальной физической  
подготовленности лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц 16 лет  
I спортивного разряда – юноши; I спортивного разряда – девушки**

Таблица 6

Виды упражнений	Юноши	Девушки
<b>Контрольные нормативы общей специализированной и специальной физической подготовленности</b>		
<b>I. Контрольно-тренировочный бег</b> (соревновательные скорости по дистанциям) Пульс 180 уд/мин. и выше		
1. Кроссовый бег (равнина):		
1 км –	2'50"	3'10"
1,5 км –	4'37"	5'07"
2 км –	6'20"	7'00"
3 км –	9'45"	10'45"
5 км –	17'05"	18'45"
10 км –	35'50"	39'10"
2. Бег с прыжковой имитацией в подъемы:		
5 км –	20'25"	22'05"
10 км –	42'30"	–
(длина прыжков на подъемах)	(210 см)	(190 см)
(скорость на подъемах)	(100 м за 21")	(100 м за 23")
3. Бег на лыжероллерах (классические хода):		
5 км –	18'00"	20'00"
10 км –	37'00"	41'00"
15 км –	58'00"	–
2 x 5 км –	–	(21'00")
3-5 x 5 км –	(19'00")	–
<b>II. Контрольные нормативы силовых упражнений</b>		
1. Подтягивания –	20 раз	10 раз
2. Отжимания – (сгибание рук в упоре лежа)	60 раз	40 раз
3. Отжимания на брусьях – (сгибание рук в упоре на брусьях)	20 раз	10 раз
4. 10-ой прыжок (равнина) – (с разбега в 5-6 шагов)	27,00 м	24,00 м
5. Многоскоки – 100 м (равнина) – (длина прыжков)	42 прыжка (240 см)	48 прыжков (210 см)
<b>III. Контрольно-тренировочный бег на лыжах</b> (соревновательные скорости по дистанциям) Пульс 180 уд/мин. и выше		
20 км – (класс. ход) –	1 ч 12'	–
(коньк. ход) –	1 ч 08'	–
15 км – (класс. ход) –	52'00"	60'00"
(коньк. ход) –	48'00"	56'00"
10 км – (класс. ход) –	34'00"	38'00"
(коньк. ход) –	32'00"	36'00"
5 км – (класс. ход) –	16'30"	18'30"
(коньк. ход) –	15'30"	17'30"
3-4 x 5 км – (класс. ход) –	(17'30")	(19'30")
(коньк. ход) –	(16'30")	(18'30")



<b>IV. Тренировочные скорости длительного бега</b>		
Пульс 140-160 уд/мин.		
1. Кроссовый бег: (юноши 15 км; девушки 12 км)		
равнина – каждый километр за –	4'25"	4'35"
горы – каждый километр за –	4'35"	4'45"
2. Бег с прыжковой имитацией в подъемы: (юноши 12 км; девушки 10 км)		
– каждый километр за –	4'45"	4'55"
(длина прыжков на подъемах)	(210 см)	(190 см)
(скорость на подъемах)	(100 м за 23")	(100 м за 25")
3. Бег на лыжероллерах (классические хода) (юноши 20 км; девушки 20 км)		
– каждые 5 км за –	20'00"	22'00"
4. Бег на лыжах (юноши 25 км; девушки 20 км)		
– каждые 5 км за (класс. ход) –	18'30"	20'30"
(коньк. ход) –	17'30"	19'30"

В отдельных тренировках на лыжах при отличном скольжении и хорошей лыжне, когда условия тренировки оказываются облегченными, сокращать время преодоления дистанции или время на отрезках дистанции на 3-5% (то есть увеличивать тренировочную или соревновательную скорость), чтобы напряженность занятия по нагрузке на системы организма получалась достаточной.

**Примерные параметры объема и интенсивности контрольных упражнений  
для оценки общей специализированной и специальной физической  
подготовленности лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц 17 лет  
I спортивного разряда – юноши; кандидата в мастера спорта – девушки**

Таблица 7

Виды упражнений	Юноши	Девушки
<b>Контрольные нормативы общей специализированной и специальной физической подготовленности</b>		
<b>I. Контрольно-тренировочный бег</b> (соревновательные скорости по дистанциям) Пульс 180 уд/мин. и выше		
1. Кроссовый бег (равнина):		
1 км –	–	3'00"
1,5 км –	4'23"	4'53"
2 км –	6'00"	6'40"
3 км –	9'15"	10'15"
5 км –	16'15"	17'55"
10 км –	34'10"	37'30"
2. Бег с прыжковой имитацией в подъемы:		
5 км –	–	21'15"
10 км –	40'50"	–
(длина прыжков на подъемах)	(220 см)	(200 см)
(скорость на подъемах)	(100 м за 20")	(100 м за 22")
3. Бег на лыжероллерах (классические хода):		
5 км –	17'00"	19'00"
10 км –	35'00"	39'00"
15 км –	54'00"	–
2-3 x 5 км –	–	(20'00")
4-5 x 5 км –	(18'00")	–

<b>II. Контрольные нормативы силовых упражнений</b>		
1. Подтягивания –	25 раз	10 раз
2. Отжимания – (сгибание рук в упоре лежа)	60 раз	40 раз
3. Отжимания на брусьях – (сгибание рук в упоре на брусьях)	25 раз	10 раз
4. 10-ой прыжок (равнина) – (с разбега в 5-6 шагов)	28,00 м	25,00 м
5. Многоскоки – 100 м (равнина) – (длина прыжков)	40 прыжков (250 см)	46 прыжков (220 см)
<b>III. Контрольно-тренировочный бег на лыжах</b> (соревновательные скорости по дистанциям) Пульс 180 уд/мин. и выше		
30 км – (класс. ход) –	1 ч 43'	–
(коньк. ход) –	1 ч 37'	–
20 км – (класс. ход) –	1 ч 08'	1 ч 16'
(коньк. ход) –	1 ч 04'	1 ч 12'
15 км – (класс. ход) –	48'00"	56'00"
(коньк. ход) –	46'00"	52'00"
10 км – (класс. ход) –	32'00"	36'00"
(коньк. ход) –	30'00"	34'00"
2 x 10 км – (класс. ход) –	(33'00")	(37'00")
(коньк. ход) –	(31'00")	(35'00")
5 км – (класс. ход) –	15'30"	17'30"
(коньк. ход) –	14'30"	16'30"
4-5 x 5 км – (класс. ход) –	(16'30")	(18'30")
(коньк. ход) –	(15'30")	(17'30")
<b>IV. Тренировочные скорости длительного бега</b> Пульс 140-160 уд/мин.		
1. Кроссовый бег: (юноши 20 км; девушки 15 км)		
равнина – каждый километр за –	4'15"	4'30"
горы – каждый километр за –	4'25"	4'40"
2. Бег с прыжковой имитацией в подъемы: (юноши 15 км; девушки 12 км)		
– каждый километр за –	4'35"	4'50"
(длина прыжков на подъемах)	(220 см)	(200 см)
(скорость на подъемах)	(100 м за 22")	(100 м за 24")
3. Бег на лыжероллерах (классические хода) (юноши 25 км; девушки 20 км)		
– каждые 5 км за –	19'00"	21'00"
4. Бег на лыжах (юноши 30 км; девушки 25 км)		
– каждые 5 км за (класс. ход) –	17'30"	19'30"
(коньк. ход) –	16'30"	18'30"
<p>В отдельных тренировках на лыжах при отличном скольжении и хорошей лыжне, когда условия тренировки оказываются облегченными, сокращать время преодоления дистанции или время на отрезках дистанции на 3-5% (то есть увеличивать тренировочную или соревновательную скорость), чтобы напряженность занятия по нагрузке на системы организма получалась достаточной.</p>		

**Примерные параметры объема и интенсивности контрольных упражнений  
для оценки общей специализированной и специальной физической  
подготовленности лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц 18 лет  
кандидата в мастера спорта – юноши; кандидата в мастера спорта – девушки**

Таблица 8

Виды упражнений	Юноши	Девушки
<b>Контрольные нормативы общей специализированной и специальной физической подготовленности</b>		
<b>I. Контрольно-тренировочный бег</b> (соревновательные скорости по дистанциям) Пульс 180 уд/мин. и выше		
1. Кроссовый бег (равнина):		
1 км –	–	2'50"
1,5 км –	4'15"	4'37"
2 км –	–	6'20"
3 км –	9'00"	9'45"
5 км –	15'50"	17'05"
10 км –	33'20"	35'50"
15 км –	52'30"	–
2. Бег с прыжковой имитацией в подъемы:		
5 км –	–	20'25"
10 км –	40'00"	42'30"
(длина прыжков на подъемах) (скорость на подъемах)	(230 см) (100 м за 19")	(210 см) (100 м за 21")
3. Бег на лыжероллерах (классические хода):		
5 км –	–	18'00"
10 км –	34'00"	37'00"
15 км –	52'00"	58'00"
3-5 x 5 км –	–	(19'00")
4-5 x 5 км –	(17'30")	–
<b>II. Контрольные нормативы силовых упражнений</b>		
1. Подтягивания –	25 раз	12 раз
2. Отжимания –	70 раз	50 раз
(сгибание рук в упоре лежа)		
3. Отжимания на брусьях –	30 раз	12 раз
(сгибание рук в упоре на брусьях)		
4. 10-ой прыжок (равнина) –	28,00 м	26,00 м
(с разбега в 5-6 шагов)		
5. Многоскоки – 100 м (равнина) –	38 прыжков	44 прыжка
(длина прыжков)	(260 см)	(230 см)
<b>III. Контрольно-тренировочный бег на лыжах</b> (соревновательные скорости по дистанциям) Пульс 180 уд/мин. и выше		
30 км – (класс. ход) –	1 ч 40'	1 ч 50'
(коньк. ход) –	1 ч 34'	1 ч 43'
20 км – (класс. ход) –	1 ч 06'	1 ч 12'
(коньк. ход) –	1 ч 02'	1 ч 08'
15 км – (класс. ход) –	47'00"	52'00"
(коньк. ход) –	45'00"	48'00"
10 км – (класс. ход) –	31'00"	34'00"
(коньк. ход) –	29'30"	32'00"
2 x 10 км – (класс. ход) –	(32'00")	(35'00")
(коньк. ход) –	(30'00")	(33'00")
5 км – (класс. ход) –	15'00"	16'30"
(коньк. ход) –	14'15"	15'30"
5-6 x 5 км – (класс. ход) –	(16'00")	(17'30")
(коньк. ход) –	(15'15")	(16'30")

<b>IV. Тренировочные скорости длительного бега</b>		
Пульс 140-160 уд/мин.		
1. Кроссовый бег: (юноши 25 км; девушки 20 км)		
равнина – каждый километр за –	4'10"	4'25"
горы – каждый километр за –	4'20"	4'35"
2. Бег с прыжковой имитацией в подъемы: (юноши 18 км; девушки 15 км)		
– каждый километр за –	4'30"	4'45"
(длина прыжков на подъемах)	(230 см)	(210 см)
(скорость на подъемах)	(100 м за 21")	(100 м за 23")
3. Бег на лыжероллерах (классические хода) (юноши 30 км; девушки 25 км)		
– каждые 5 км за –	18'30"	20'00"
4. Бег на лыжах (юноши 35 км; девушки 30 км)		
– каждые 5 км за (класс. ход) –	17'00"	18'30"
(коньк. ход) –	16'15"	17'30"

В отдельных тренировках на лыжах при отличном скольжении и хорошей лыжне, когда условия тренировки оказываются облегченными, сокращать время преодоления дистанции или время на отрезках дистанции на 3-5% (то есть увеличивать тренировочную или соревновательную скорость), чтобы напряженность занятия по нагрузке на системы организма получалась достаточной.

**Примерные параметры объема и интенсивности контрольных упражнений для оценки общей специализированной и специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц 19-20 лет кандидата в мастера спорта – юниоры; мастера спорта – юниорки**

Таблица 9

Виды упражнений	Юниоры	Юниорки
<b>Контрольные нормативы общей специализированной и специальной физической подготовленности</b>		
<b>I. Контрольно-тренировочный бег</b> (соревновательные скорости по дистанциям) Пульс 180 уд/мин. и выше		
1. Кроссовый бег (равнина):		
1,5 км –	4'08"	4'30"
2 км –	–	6'10"
3 км –	8'45"	9'30"
5 км –	15'25"	16'40"
10 км –	32'30"	35'00"
15 км –	51'15"	–
2. Бег с прыжковой имитацией в подъемы:		
10 км –	39'10"	41'40"
(длина прыжков на подъемах)	(230 см)	(220 см)
(скорость на подъемах)	(100 м за 19")	(100 м за 20")
3. Бег на лыжероллерах (классические хода):		
5 км –	–	17'30"
10 км –	33'00"	36'00"
15 км –	50'00"	56'00"
4-5 x 5 км –	(17'00")	(18'30")

<b>II. Контрольные нормативы силовых упражнений</b>		
1. Подтягивания –	25 раз	15 раз
2. Отжимания – (сгибание рук в упоре лежа)	70 раз	50 раз
3. Отжимания на брусьях – (сгибание рук в упоре на брусьях)	30 раз	15 раз
4. 10-ой прыжок (равнина) – (с разбега в 5-6 шагов)	28,00 м	27,00 м
5. Многоскоки – 100 м (равнина) – (длина прыжков)	38 прыжков (260 см)	42 прыжка (240 см)
<b>III. Контрольно-тренировочный бег на лыжах</b> (соревновательные скорости по дистанциям) Пульс 180 уд/мин. и выше		
30 км – (класс. ход) – (коньк. ход) –	1 ч 37' 1 ч 31'	1 ч 46' 1 ч 40'
20 км – (класс. ход) – (коньк. ход) –	1 ч 04' 1 ч 00'	1 ч 10' 1 ч 06'
15 км – (класс. ход) – (коньк. ход) –	46'00" 44'00"	50'00" 47'00"
2 x 15 км – (класс. ход) – (коньк. ход) –	(48'00") (46'00")	(52'00") (49'00")
10 км – (класс. ход) – (коньк. ход) –	30'00" 29'00"	33'00" 31'00"
3 x 10 км – (класс. ход) – (коньк. ход) –	(31'00") (30'00")	(34'00") (32'00")
5 км – (класс. ход) – (коньк. ход) –	14'30" 14'00"	16'00" 15'00"
5-6 x 5 км – (класс. ход) – (коньк. ход) –	(15'30") (15'00")	(17'00") (16'00")
<b>IV. Тренировочные скорости длительного бега</b> Пульс 140-160 уд/мин.		
1. Кроссовый бег: (юниоры 30 км; юниорки 25 км)		
равнина – каждый километр за –	4'05"	4'20"
горы – каждый километр за –	4'15"	4'30"
2. Бег с прыжковой имитацией в подъемы: (юниоры 20 км; юниорки 18 км)		
– каждый километр за – (длина прыжков на подъемах) (скорость на подъемах)	4'25" (230 см) (100 м за 21")	4'40" (220 см) (100 м за 22")
3. Бег на лыжероллерах (классические хода) (юниоры 35 км; юниорки 30 км)		
– каждые 5 км за –	18'00"	19'30"
4. Бег на лыжах (юниоры 40 км; юниорки 35 км)		
– каждые 5 км за (класс. ход) – (коньк. ход) –	16'30" 16'00"	18'00" 17'00"
В отдельных тренировках на лыжах при отличном скольжении и хорошей лыжне, когда условия тренировки оказываются облегченными, сокращать время преодоления дистанции или время на отрезках дистанции на 3-5% (то есть увеличивать тренировочную или соревновательную скорость), чтобы напряженность занятия по нагрузке на системы организма получалась достаточной.		

**Примерные параметры объема и интенсивности контрольных упражнений  
для оценки общей специализированной и специальной физической  
подготовленности лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц 21-22 года  
мастера спорта –мужчины; мастера спорта – женщины**

Таблица 10

Виды упражнений	Мужчины	Женщины
<b>Контрольные нормативы</b>		
<b>общей специализированной и специальной физической подготовленности</b>		
<b>I. Контрольно-тренировочный бег</b> (соревновательные скорости по дистанциям) Пульс 180 уд/мин. и выше		
1. Кроссовый бег (равнина):		
1,5 км –	4'00"	4'30"
2 км –	–	6'10"
3 км –	8'40"	9'30"
5 км –	15'00"	16'40"
10 км –	31'40"	35'00"
15 км –	50'00"	–
2. Бег с прыжковой имитацией в подъемы:		
10 км –	–	41'40"
15 км –	58'45"	–
(длина прыжков на подъемах)	(230 см)	(220 см)
(скорость на подъемах)	(100 м за 18")	(100 м за 20")
3. Бег на лыжероллерах (классические хода):		
5 км –	–	17'30"
10 км –	32'00"	36'00"
15 км –	48'00"	56'00"
20 км –	1 ч 08'	–
4-5 x 5 км –	–	(18'30")
5-6 x 5 км –	(16'30")	–
<b>II. Контрольные нормативы силовых упражнений</b>		
1. Подтягивания –	25 раз	15 раз
2. Отжимания –	70 раз	50 раз
(сгибание рук в упоре лежа)		
3. Отжимания на брусьях –	30 раз	15 раз
(сгибание рук в упоре на брусьях)		
4. 10-ой прыжок (равнина) –	28,00 м	27,00 м
(с разбега в 5-6 шагов)		
5. Многоскоки – 100 м (равнина) –	38 прыжков	42 прыжка
(длина прыжков)	(260 см)	(240 см)
<b>III. Контрольно-тренировочный бег на лыжах</b> (соревновательные скорости по дистанциям) Пульс 180 уд/мин. и выше		
30 км – (класс. ход) –	1 ч 34'	1 ч 46'
(коньк. ход) –	1 ч 28'	1 ч 40'
20 км – (класс. ход) –	1 ч 02'	1 ч 10'
(коньк. ход) –	58'00"	1 ч 06'
2 x 20 км – (класс. ход) –	(1 ч 04')	(1 ч 12')
(коньк. ход) –	(1 ч 00')	(1 ч 08')
15 км – (класс. ход) –	45'00"	50'00"
(коньк. ход) –	43'00"	47'00"
2 x 15 км – (класс. ход) –	(47'00")	(52'00")
(коньк. ход) –	(45'00")	(49'00")
10 км – (класс. ход) –	29'30"	33'00"
(коньк. ход) –	28'30"	31'00"
3 x 10 км – (класс. ход) –	(30'30")	(34'00")
(коньк. ход) –	(29'30")	(32'00")
6 x 5 км – (класс. ход) –	–	(17'00")
(коньк. ход) –	–	(16'00")
8 x 5 км – (класс. ход) –	(15'15")	–
(коньк. ход) –	(14'45")	–

<b>IV. Тренировочные скорости длительного бега</b>		
Пульс 140-160 уд/мин.		
1. Кроссовый бег: (мужчины 40 км; женщины 30 км)		
равнина – каждый километр за –	4'00"	4'20"
горы – каждый километр за –	4'10"	4'30"
2. Бег с прыжковой имитацией в подъемы: (мужчины 25 км; женщины 20 км)		
– каждый километр за –	4'20"	4'40"
(длина прыжков на подъемах)	(230 см)	(220 см)
(скорость на подъемах)	(100 м за 20")	(100 м за 22")
3. Бег на лыжероллерах (классические хода) (мужчины 40 км; женщины 35 км)		
– каждые 5 км за –	17'30"	19'30"
4. Бег на лыжах (мужчины 50 км; женщины 40 км)		
– каждые 5 км за (класс. ход) –	16'15"	18'00"
(коньк. ход) –	15'45"	17'00"
<p>В отдельных тренировках на лыжах при отличном скольжении и хорошей лыжне, когда условия тренировки оказываются облегченными, сокращать время преодоления дистанции или время на отрезках дистанции на 3-5% (то есть увеличивать тренировочную или соревновательную скорость), чтобы напряженность занятия по нагрузке на системы организма получалась достаточной.</p>		

**Примерные параметры объема и интенсивности контрольных упражнений  
для оценки общей специализированной и специальной физической  
подготовленности лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц 22-23 года  
мастера спорта – мужчины; мастера спорта – женщины  
Резерв сборной команды России**

Таблица 11

Виды упражнений	Мужчины	Женщины
<b>Контрольные нормативы общей специализированной и специальной физической подготовленности</b>		
<b>I. Контрольно-тренировочный бег</b>		
(соревновательные скорости по дистанциям)		
Пульс 180 уд/мин. и выше		
1. Кроссовый бег (равнина):		
1,5 км –	3'57"	4'23"
2 км –	–	6'00"
3 км –	8'35"	9'15"
5 км –	14'35"	16'15"
10 км –	30'50"	34'10"
15 км –	48'45"	–
2. Бег с прыжковой имитацией в подъемы:		
10 км –	–	40'50"
15 км –	57'30"	–
(длина прыжков на подъемах)	(230 см)	(220 см)
(скорость на подъемах)	(100 м за 18")	(100 м за 20")
3. Бег на лыжероллерах (классические хода):		
5 км –	–	17'00"
10 км –	31'00"	35'00"
15 км –	47'00"	54'00"
30 км –	1 ч 40'	–
4-5 х 5 км –	–	(18'00")
5-6 х 5 км –	(16'00")	–

<b>II. Контрольные нормативы силовых упражнений</b>		
1. Подтягивания –	25 раз	15 раз
2. Отжимания – (сгибание рук в упоре лежа)	70 раз	50 раз
3. Отжимания на брусьях – (сгибание рук в упоре на брусьях)	30 раз	15 раз
4. 10-ой прыжок (равнина) – (с разбега в 5-6 шагов)	28,00 м	27,00 м
5. Многоскоки – 100 м (равнина) – (длина прыжков)	38 прыжков (260 см)	42 прыжка (240 см)
<b>III. Контрольно-тренировочный бег на лыжах</b> (соревновательные скорости по дистанциям) Пульс 180 уд/мин. и выше		
30 км – (класс. ход) – (коньк. ход) –	1 ч 31' 1 ч 25'	1 ч 43' 1 ч 37'
20 км – (класс. ход) – (коньк. ход) –	1 ч 00' 56'00"	1 ч 08' 1 ч 04'
2 x 20 км – (класс. ход) – (коньк. ход) –	(1 ч 02') (58'00")	(1 ч 10') (1 ч 06')
15 км – (класс. ход) – (коньк. ход) –	44'00" 42'00"	48'00" 46'00"
2 x 15 км – (класс. ход) – (коньк. ход) –	(46'00") (44'00")	(50'00") (48'00")
10 км – (класс. ход) – (коньк. ход) –	29'00" 28'00"	32'00" 30'00"
3 x 10 км – (класс. ход) – (коньк. ход) –	(30'00") (29'00")	(33'00") (31'00")
6 x 5 км – (класс. ход) – (коньк. ход) –	– –	(16'30") (15'30")
8 x 5 км – (класс. ход) – (коньк. ход) –	(15'00") (14'30")	– –
<b>IV. Тренировочные скорости длительного бега</b> Пульс 140-160 уд/мин.		
1. Кроссовый бег: (мужчины 40 км; женщины 30 км) равнина – каждый километр за – горы – каждый километр за –	4'00" 4'10"	4'15" 4'25"
2. Бег с прыжковой имитацией в подъемы: (мужчины 30 км; женщины 20 км) – каждый километр за – (длина прыжков на подъемах) (скорость на подъемах)	4'20" (230 см) (100 м за 20")	4'35" (220 см) (100 м за 22")
3. Бег на лыжероллерах (классические хода) (мужчины 50 км; женщины 35 км) – каждые 5 км за –	17'00"	19'00"
4. Бег на лыжах (мужчины 60 км; женщины 40 км) – каждые 5 км за (класс. ход) – (коньк. ход) –	16'00" 15'30"	17'30" 16'30"
<p>В отдельных тренировках на лыжах при отличном скольжении и хорошей лыжне, когда условия тренировки оказываются облегченными, сокращать время преодоления дистанции или время на отрезках дистанции на 3-5% (то есть увеличивать тренировочную или соревновательную скорость), чтобы напряженность занятия по нагрузке на системы организма получалась достаточной.</p>		



ПРЕДЕЛЬНО ДОПУСТИМЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ  
ЦИКЛИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ И ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ  
В ОТДЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ НА ЭТАПАХ ГОДОВЫХ ЦИКЛОВ  
ТРЕНИРОВКИ ОТ НОВИЧКА ДО МАСТЕРА СПОРТА

При воспитании физических качеств и совершенствовании функциональных возможностей организма лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц различной квалификации и возраста спортивная тренировка предполагает использование определенных рекомендаций положительной динамики больших тренировочных нагрузок циклических средств физической подготовки лыжника-гонщика в отдельных занятиях на этапах годовых циклов тренировочного процесса.

Для достижения высоких результатов в лыжных гонках требуется очень напряженная тренировочная работа. Подготовка к высшим достижениям представляет собой длительный процесс, начало которого приходится на детство, а завершение – на зрелый возраст. Возраст молодежи, занимающейся лыжными гонками с целью физического совершенствования или достижения спортивного мастерства в спортивных школах, секциях и любительских клубах от 9-10 до 22-24 лет.

Работая с юными спортсменами, всегда надо помнить, что главная задача состоит в подготовке полноценной смены квалифицированным взрослым спортсменам (П.И. Кабачкова, 1982). Познать существующие закономерности развития организма и эффективно реализовать их в конкретную тренировочную программу – настоящее искусство (И.Л. Мещеряков, 2002).

Важным в тренировке спортсменов, отмечает М.Я. Набатникова (1982), является раздел о допустимых нагрузках. При этом руководящим должно стать положение – достижение только необходимых показателей. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в лыжных гонках от детского возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным (И.Л. Мещеряков, 2002).

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. ***Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние*** (В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский, 1985).

С самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки. Педагогическая и психологическая установки на освоение повышенных требований уже на этапе начальной спортивной специализации (возраст 13-16 лет, спортивная квалификация III, II, I разряд) не только позволяют создать благоприятный физиологический фон для роста спортивных достижений, но и обеспечить более планомерный переход к тренировочным нагрузкам последующих этапов многолетней тренировки (П.И. Кабачкова, 1982).

Тренировочный процесс на разных этапах спортивной деятельности имеет принципиально различный характер, неодинаков по объему и интенсивности занятий, а также методическим подходом к ним. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и

интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д. С ростом подготовленности лыжника тренировочные занятия должны приобретать все более специализированный характер (И.Л. Мещеряков, 2002).

Совершенствование управления процессом физической подготовки лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц различного возраста и квалификации диктует необходимость оптимизации развивающих тренировочных нагрузок циклических средств физической подготовки, способных обеспечить достижение достаточного уровня общей разносторонней физической подготовленности, общей специализированной физической подготовленности, специальной физической подготовленности спортсменов к успешному освоению необходимых объемов соревновательных нагрузок в годовых циклах тренировки.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен (Джеймс Е. Каунсилмен, 1972).

Тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне (В.В. Бойко, 1987).

Рекомендуемые возрастные стандарты предельно допустимых тренировочных нагрузок циклических средств физической подготовки для лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц в отдельных занятиях на этапах годовых циклов тренировки от новичка до мастера спорта являются эффективным фактором оптимизации системы управляющих воздействий на целенаправленное развитие общей специализированной и специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц разных возрастных групп и квалификации. Это определяющие критерии последовательного отбора спортсменов на очередную ступень спортивной тренировки с предельно допустимой напряженностью нагрузок циклических средств физической подготовки в отдельных занятиях. Количественные показатели объема и интенсивности циклических средств общей специализированной и специальной физической подготовки могут быть использованы как модельные характеристики достаточной физической подготовленности лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц различного возраста (от 10 до 24 лет) и квалификации на этапах годовых циклов тренировки с целью рационального планирования индивидуальных темпов развития общей специализированной физической подготовленности и специальной физической подготовленности спортивных резервов в лыжных гонках.

Положительная динамика и преемственность предельно допустимых тренировочных нагрузок циклических средств физической подготовки лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц в отдельных занятиях на этапах годовых циклов тренировки окажет помощь в практической работе тренерам по лыжным гонкам и биатлону для последовательного освоения спортсменами предельно допустимых тренировочных нагрузок циклических средств физической подготовки лыжника гонщика и достижения необходимых уровней развития физических качеств и функциональных возможностей организма спортсменов различной квалификации и возраста в соответствии с режимом спортивной деятельности в лыжных гонках на этапах годовых циклов многолетнего тренировочного процесса.

В отдельных тренировках на лыжах при отличном скольжении и хорошей лыжне, когда условия тренировки оказываются облегченными, увеличивать не длину тренировочной дистанции, а тренировочную скорость, т.е. быстрее преодолевать тренировочную дистанцию, чтобы интенсивность бега на лыжах получалась в режиме частоты сердечных сокращений 140-160 уд./мин.

Бег на лыжах, кроссовый бег, бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками, бег на лыжероллерах выполнять только на сильнопересеченной местности с требуемыми (правилами соревнований) перепадами высот для спортсменов массовых разрядов и для спортсменов высокого класса.

**В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения С.М. Дедковский (1973) утверждает, что тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами – через 3-4 дня. Это надо рассматривать как первое методическое правило чередования занятий в микроциклах тренировки. Исключение из него, и то для спортсменов самой высокой квалификации и в состоянии отличной подготовленности, надо делать лишь при подготовке к крупным соревнованиям. После большой нагрузки любой направленности на следующий день можно проводить или разгрузочное занятие, или занятие другой направленности, но с пониженной нагрузкой.**

Разумное сочетание больших, средних и малых нагрузок в тренировочном процессе положительно сказывается на росте спортивных результатов (А.Н. Воробьев, 1977). В различных тренировочных циклах каждой очередной годовой программы тренировки должна быть

соответствующая разумность применения больших нагрузок при управлении процессом приобретения, стабилизации и временной утраты спортивной формы.

Достаточно тренируясь, достаточно соревнуясь и достаточно изучив теорию спортивной подготовки вы будете двигаться вперед к мастерству.

Конечным итогом многолетней тренировки является достижение высокого спортивного результата, для чего необходим выход на тренировочные и соревновательные нагрузки лучших спортсменов страны, мира.

### Мальчики 10-11 лет, без разряда – 2 юн. разряд

Циклические средства физической подготовки  Тренировочная скорость (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.)	Годовой цикл тренировки						
	Подготовительный период					Соревнов. период	
	апрель май	июнь июль	август сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь, февраль, март
<b>Тренировка без снега</b>	<i>Предельный объем (в километрах) в отдельных занятиях</i>						
1. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 5,00 горы – каждый километр за 5,10	2	3	5	3			
2. Бег с многоскоками: – 20 x 10 прыжков, через 20 м ходьбы (равнина) (длина прыжков – 180 см)	0,4	–	–	–			
3. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъем (6-8 градусов) – 50 м: а) без палок 5 x 50 м через 100 м бега (круг 150 м) (50 м – 33 прыжка (150 см) за 14 сек.) отдых 5 мин. б) с палками 5 x 50 м через 100 м бега (круг 150 м) (50 м – 33 прыжка (150 см) за 14 сек.)	–	1,5	–	1,5			
4. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками: – каждый километр за 5,30 (100 м – 67 прыжков (150 см) за 32 сек)	–	–	2	–			
5. Бег на лыжероллерах: – каждые 5 км – 34,00 (классические хода)	–	5	6	5			
6. Плавание (кроль на груди):	0,1	0,1	0,1	0,1			
<b>Тренировка на снегу</b>							
1. Бег на лыжах: – каждые 5 км (класс. ход 28,00 ) (коньк. ход 26,00 )					6	8	6
2. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 5,10 – 5,20					2	2	2

**Юноши 12 лет, 1 юн. разряд**

Циклические средства физической подготовки  Тренировочная скорость (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.)	Годовой цикл тренировки						
	Подготовительный период				Соревнов. период		
	апрель май	июнь июль	август сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь, февраль, март
<b>Тренировка без снега</b>	<i>Предельный объем (в километрах) в отдельных занятиях</i>						
1. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,50 горы – каждый километр за 5,00	3	5	6	5			
2. Бег с многоскоками: – 20 x 10 прыжков, через 20 м ходьбы (равнина) (длина прыжков – 190 см)	0,4	–	–	–			
3. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками: – каждый километр за 5,10 (100 м – 62 прыжка (160 см) за 28 сек)	–	2,5	3	2,5			
4. Бег на лыжероллерах: – каждые 5 км – 30,00 (классические хода)	–	6	8	6			
5. Езда на велосипеде (дорожном):	–	–	–	–			
6. Плавание (кроль на груди):	0,2	0,2	0,2	0,2			
<b>Тренировка на снегу</b>							
1. Бег на лыжах: – каждые 5 км (класс. ход 25,00 ) (коньк. ход 23,00 )					8	10	8
2. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,55					3	3	3

**Юноши 13 лет, III разряд**

Циклические средства физической подготовки  Тренировочная скорость (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.)	Годовой цикл тренировки						
	Подготовительный период				Соревнов. период		
	апрель май	июнь июль	август сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь, февраль, март
<b>Тренировка без снега</b>	<i>Предельный объем (в километрах) в отдельных занятиях</i>						
1. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,40 горы – каждый километр за 4,50	5	6	8	6			
2. Бег с многоскоками: – 10 x 100 м, через 200 м бега (круг 300 м, (100 м – 50 прыжков (200 см) за 26 сек)	3	–	–	–			
3. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками: – каждый километр за 5,00 (100 м – 55 прыжков (180 см) за 26 сек)	–	4	5	3			
4. Бег на лыжероллерах: – каждые 5 км – 24,00 (классические хода)	–	8	10	8			
5. Езда на велосипеде (дорожном):	20	25	30	20			
6. Плавание (кроль на груди):	0,3	0,5	0,3	0,3			
<b>Тренировка на снегу</b>							
1. Бег на лыжах: – каждые 5 км (класс. ход 21,30 ) (коньк. ход 20,30 )					10	12	10
2. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,45					5	5	5

### Юноши 14 лет, II разряд

Циклические средства физической подготовки  Тренировочная скорость (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.)	Годовой цикл тренировки						
	Подготовительный период				Соревнов. период		
	апрель май	июнь июль	август сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь, февраль, март
<b>Тренировка без снега</b>	<i>Предельный объем (в километрах) в отдельных занятиях</i>						
1. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,35 горы – каждый километр за 4,45	6	8	10	8			
2. Бег с многоскоками: – 20 x 100 м, через 200 м бега (круг 300 м, равнина) (100 м – 48 прыжков (210 см) за 25 сек)	6	–	–	–			
3. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками: – каждый километр за 4,55 (100 м – 53 прыжка (190 см) за 25 сек)	–	6	8	5			
4. Бег на лыжероллерах: – каждые 5 км – 22,00 (классические хода)	–	10	15	8			
5. Езда на велосипеде (дорожном):	25	30	40	25			
6. Плавание (кроль на груди):	0,3	0,7	0,3	0,3			
<b>Тренировка на снегу</b>							
1. Бег на лыжах: – каждые 5 км (класс. ход 20,30 ) (коньк. ход 19,30 )					12	15	12
2. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,40					5	5	5

### Юноши 15 лет, II разряд

Циклические средства физической подготовки  Тренировочная скорость (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.)	Годовой цикл тренировки						
	Подготовительный период				Соревнов. период		
	апрель май	июнь июль	август сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь, февраль, март
<b>Тренировка без снега</b>	<i>Предельный объем (в километрах) в отдельных занятиях</i>						
1. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,30 горы – каждый километр за 4,40	8	10	12	8			
2. Бег с многоскоками: – 20 x 100 м, через 200 м бега (круг 300 м, равнина) (100 м – 46 прыжков (220 см) за 24 сек)	6	–	–	–			
3. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками: – каждый километр за 4,50 (100 м – 50 прыжков (200 см) за 24 сек)	–	8	10	6			
4. Бег на лыжероллерах: – каждые 5 км – 21,00 (классические хода)	–	12	20	10			
5. Езда на велосипеде (дорожном):	30	40	50	30			
6. Плавание (кроль на груди):	0,5	1	0,5	0,5			
<b>Тренировка на снегу</b>							
1. Бег на лыжах: – каждые 5 км (класс. ход 19,30 ) (коньк. ход 18,30 )					15	20	15
2. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,35					6	6	6

### Юноши 16 лет, I разряд

Циклические средства физической подготовки  Тренировочная скорость (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.)	Годовой цикл тренировки						
	Подготовительный период					Соревнов. период	
	апрель май	июнь июль	август сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь, февраль, март
<b>Тренировка без снега</b>	<i>Предельный объем (в километрах) в отдельных занятиях</i>						
1. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,25 горы – каждый километр за 4,35	10	12	15	10			
2. Бег с многоскоками: – 20 x 100 м, через 200 м бега (круг 300 м, равнина) (100 м – 44 прыжка (230 см) за 23 сек)	6	–	–	–			
3. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками: – каждый километр за 4,45 (100 м – 48 прыжков (210 см) за 23 сек)	–	10	12	8			
4. Бег на лыжероллерах: – каждые 5 км – 20,00 (классические хода)	–	15	20	12			
5. Езда на велосипеде (дорожном):	30	40	50	30			
6. Плавание (кроль на груди):	0,5	1	0,5	0,5			
<b>Тренировка на снегу</b>							
1. Бег на лыжах: – каждые 5 км (класс. ход 18,30 ) (коньк. ход 17,30 )					20	25	20
2. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,30					8	8	8

### Юноши 17 лет, I разряд

Циклические средства физической подготовки  Тренировочная скорость (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.)	Годовой цикл тренировки						
	Подготовительный период					Соревнов. период	
	апрель май	июнь июль	август сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь, февраль, март
<b>Тренировка без снега</b>	<i>Предельный объем (в километрах) в отдельных занятиях</i>						
1. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,15 горы – каждый километр за 4,25	12	15	20	12			
2. Бег с многоскоками: – 20 x 100 м, через 200 м бега (круг 300 м, равнина) (100 м – 42 прыжка (240 см) за 22 сек)	6	–	–	–			
3. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками: – каждый километр за 4,35 (100 м – 46 прыжков (220 см) за 22 сек)	–	12	15	10			
4. Бег на лыжероллерах: – каждые 5 км – 19,00 (классические хода)	–	20	25	15			
5. Езда на велосипеде (дорожном):	40	50	60	40			
6. Плавание (кроль на груди):	0,5	1	0,5	0,5			
<b>Тренировка на снегу</b>							
1. Бег на лыжах: – каждые 5 км (класс. ход 17,30 ) (коньк. ход 16,30 )					25	30	25
2. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,20					10	10	10

### Юноши 18 лет, кандидат в мастера спорта

Циклические средства физической подготовки  Тренировочная скорость (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.)	Годовой цикл тренировки						
	Подготовительный период					Соревнов. период	
	апрель май	июнь июль	август сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь, февраль, март
<b>Тренировка без снега</b>	<i>Предельный объем (в километрах) в отдельных занятиях</i>						
1. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,10 горы – каждый километр за 4,20	15	20	25	15			
2. Бег с многоскоками: – 20 x 100 м, через 200 м бега (круг 300 м, равнина) (100 м – 40 прыжков (250 см) за 20 сек)	6	–	–	–			
3. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками: – каждый километр за 4,30 (100 м – 44 прыжка (230 см) за 21 сек)	–	15	18	10			
4. Бег на лыжероллерах: – каждые 5 км – 18,30 (классические хода)	–	25	30	20			
5. Езда на велосипеде (дорожном):	40	50	60	40			
6. Плавание (кроль на груди):	0,5	1	0,5	0,5			
<b>Тренировка на снегу</b>							
1. Бег на лыжах: – каждые 5 км (класс. ход 17,00 ) (коньк. ход 16,15 )					30	35	30
2. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,15					12	12	12

### Юниоры 19-20 лет, кандидат в мастера спорта

Циклические средства физической подготовки  Тренировочная скорость (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.)	Годовой цикл тренировки						
	Подготовительный период					Соревнов. период	
	апрель май	июнь июль	август сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь, февраль, март
<b>Тренировка без снега</b>	<i>Предельный объем (в километрах) в отдельных занятиях</i>						
1. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,05 горы – каждый километр за 4,15	15	20	30	15			
2. Бег с многоскоками: – 20 x 100 м, через 200 м бега (круг 300 м, равнина) (100 м – 40 прыжков (250 см) за 20 сек)	6	–	–	–			
3. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками: – каждый километр за 4,25 (100 м – 44 прыжка (230 см) за 21 сек)	–	15	20	12			
4. Бег на лыжероллерах: – каждые 5 км – 18,00 (классические хода)	–	30	35	25			
5. Езда на велосипеде (дорожном):	40	50	60	40			
6. Плавание (кроль на груди):	0,5	1	0,5	0,5			
<b>Тренировка на снегу</b>							
1. Бег на лыжах: – каждые 5 км (класс. ход 16,30 ) (коньк. ход 16,00 )					35	40	35
2. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,15					12	12	12

### Мужчины 21-22 года, мастер спорта

Циклические средства физической подготовки  Тренировочная скорость (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.)	Годовой цикл тренировки						
	Подготовительный период					Соревнов. период	
	апрель май	июнь июль	август сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь, февраль, март
<b>Тренировка без снега</b>	<i>Предельный объем (в километрах) в отдельных занятиях</i>						
1. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,00 горы – каждый километр за 4,10	20	30	40	20			
2. Бег с многоскоками: – 20 x 100 м, через 200 м бега (круг 300 м, равнина) (100 м – 40 прыжков (250 см) за 20 сек)	6	–	–	–			
3. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками: – каждый километр за 4,20 (100 м – 44 прыжка (230 см) за 20 сек)	–	20	25	15			
4. Бег на лыжероллерах: – каждые 5 км – 17,30 (классические хода)	–	35	40	30			
5. Езда на велосипеде (дорожном):	40	50	60	40			
6. Плавание (кроль на груди):	0,5	1	0,5	0,5			
<b>Тренировка на снегу</b>							
1. Бег на лыжах: – каждые 5 км (класс. ход 16,15 ) (коньк. ход 15,45 )					40	50	40
2. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,15					15	15	15

### Мужчины 23-24 года, мастер спорта

Циклические средства физической подготовки  Тренировочная скорость (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.)	Годовой цикл тренировки						
	Подготовительный период					Соревнов. период	
	апрель май	июнь июль	август сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь, февраль, март
<b>Тренировка без снега</b>	<i>Предельный объем (в километрах) в отдельных занятиях</i>						
1. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,00 горы – каждый километр за 4,10	20	30	40	20			
2. Бег с многоскоками: – 20 x 100 м, через 200 м бега (круг 300 м, равнина) (100 м – 40 прыжков (250 см) за 20 сек)	6	–	–	–			
3. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками: – каждый километр за 4,20 (100 м – 44 прыжка (230 см) за 20 сек)	–	25	30	15			
4. Бег на лыжероллерах: – каждые 5 км – 17,00 (классические хода)	–	40	50	35			
5. Езда на велосипеде (дорожном):	40	50	60	40			
6. Плавание (кроль на груди):	0,5	1	0,5	0,5			
<b>Тренировка на снегу</b>							
1. Бег на лыжах: – каждые 5 км (класс. ход 16,00 ) (коньк. ход 15,30 )					50	60	50
2. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,15					15	15	15



Без применения больших тренировочных нагрузок был бы невозможен выдающийся успех наших лыжников-гонщиков (Ф. Терентьев, П. Колчин, Н. Аникин, В. Кузин), которые на Олимпийских играх 1956 года добились победы в эстафетной гонке 4x10 км. Анализируя их тренировку на этапе специальной физической подготовки подготовительного периода (сентябрь 1955 года), В.М. Наумов (1957) приводит в качестве примера одно из тренировочных заданий с большой нагрузкой великого лыжника Павла Константиновича Колчина – бег в чередовании с имитацией 3 час. 30 мин. по сильнопересеченной местности (преодолено до 40 подъемов длиной 300-350 м). В результате больших физических нагрузок, систематической и упорной работы П.К. Колчин на Олимпийских играх занял третье место на дистанциях 15 и 30 км и показал лучшее время на 10 км в эстафете с отрывом от второго на 20 сек. И, наконец, в заключение сезона на розыгрыше первенства СССР 11-13 марта он завоевал звание чемпиона СССР на дистанциях 15 и 30 км с большим отрывом по времени.

### Девочки 10-11 лет, без разряда – 2 юн. разряд

Циклические средства физической подготовки  Тренировочная скорость (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.)	Годовой цикл тренировки						
	Подготовительный период					Соревнов. период	
	апрель май	июнь июль	август сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь, февраль, март
<b>Тренировка без снега</b>	<i>Предельный объем (в километрах) в отдельных занятиях</i>						
1. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 5,10 горы – каждый километр за 5,20	2	3	5	3			
2. Бег с многоскоками: – 20 x 10 прыжков, через 20 м ходьбы (равнина) (длина прыжков – 170 см)	0,4	–	–	–			
3. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъем (6-8 градусов) – 50 м: а) без палок 5 x 50 м через 100 м бега (круг 150 м) (50 м – 35 прыжков (140 см) за 15 сек.) отдых 5 мин. б) с палками 5 x 50 м через 100 м бега (круг 150 м) (50 м – 35 прыжков (140 см) за 15 сек.)	–	1,5	–	1,5			
4. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками: – каждый километр за 5,40 (100 м – 70 прыжков (140 см) за 34 сек)	–	–	2	–			
5. Бег на лыжероллерах: – каждые 5 км – 35,00 (классические хода)	–	5	6	5			
6. Плавание (кроль на груди):	0,1	0,1	0,1	0,1			
<b>Тренировка на снегу</b>							
1. Бег на лыжах: – каждые 5 км (класс. ход 30,00 ) (коньк. ход 27,00 )					6	8	6
2. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 5,10 – 5,20					2	2	2

**Девушки 12-13 лет, 1 юн. разряд – III разряд**

Циклические средства физической подготовки  Тренировочная скорость (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.)	Годовой цикл тренировки						
	Подготовительный период					Соревнов. период	
	апрель май	июнь июль	август сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь, февраль, март
<b>Тренировка без снега</b>	<i>Предельный объем (в километрах) в отдельных занятиях</i>						
1. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,50 горы – каждый километр за 5,00	3	5	6	5			
2. Бег с многоскоками: – 20 x 10 прыжков, через 20 м ходьбы (равнина) (длина прыжков – 190 см)	0,4	–	–	–			
3. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками: – каждый километр за 5,10 (100 м – 62 прыжка (160 см) за 28 сек)	–	2,5	3	2,5			
4. Бег на лыжероллерах: – каждые 5 км – 30,00 (классические хода)	–	6	8	6			
5. Езда на велосипеде (дорожном):	–	–	–	–			
6. Плавание (кроль на груди):	0,2	0,2	0,2	0,2			
<b>Тренировка на снегу</b>							
1. Бег на лыжах: – каждые 5 км (класс. ход 25,00 ) (коньк. ход 23,00 )					8	10	8
2. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,55					3	3	3

**Девушки 14 лет, II разряд**

Циклические средства физической подготовки  Тренировочная скорость (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.)	Годовой цикл тренировки						
	Подготовительный период					Соревнов. период	
	апрель май	июнь июль	август сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь, февраль, март
<b>Тренировка без снега</b>	<i>Предельный объем (в километрах) в отдельных занятиях</i>						
1. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,45 горы – каждый километр за 4,55	5	6	8	6			
2. Бег с многоскоками: – 10 x 100 м, через 200 м бега (круг 300 м, равнина) (100 м – 53 прыжка (190 см) за 27 сек)	3	–	–	–			
3. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками: – каждый километр за 5,05 (100 м – 59 прыжков (170 см) за 27 сек)	–	4	5	3			
4. Бег на лыжероллерах: – каждые 5 км – 26,00 (классические хода)	–	8	10	8			
5. Езда на велосипеде (дорожном):	20	25	30	20			
6. Плавание (кроль на груди):	0,3	0,5	0,3	0,3			
<b>Тренировка на снегу</b>							
1. Бег на лыжах: – каждые 5 км (класс. ход 23,00 ) (коньк. ход 21,30 )					10	12	10
2. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,50					5	5	5

### Девушки 15 лет, I разряд

<b>Циклические средства физической подготовки</b>  <i>Тренировочная скорость</i> <i>(частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.)</i>	Годовой цикл тренировки						
	<i>Подготовительный период</i>					<i>Соревнов. период</i>	
	апрель май	июнь июль	август сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь, февраль, март
<b>Тренировка без снега</b>	<i>Предельный объем (в километрах) в отдельных занятиях</i>						
1. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,40 горы – каждый километр за 4,50	6	8	10	8			
2. Бег с многоскоками: – 20 x 100 м, через 200 м бега (круг 300 м, равнина) (100 м – 50 прыжков (200 см) за 26 сек)	6	–	–	–			
3. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками: – каждый километр за 5,00 (100 м – 55 прыжков (180 см) за 26 сек)	–	6	8	5			
4. Бег на лыжероллерах: – каждые 5 км – 24,00 (классические хода)	–	10	15	8			
5. Езда на велосипеде (дорожном):	25	30	40	25			
6. Плавание (кроль на груди):	0,3	0,7	0,3	0,3			
<b>Тренировка на снегу</b>							
1. Бег на лыжах: – каждые 5 км (класс. ход 21,30 ) (коньк. ход 20,30 )					12	15	12
2. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,45					5	5	5

### Девушки 16 лет, I разряд

<b>Циклические средства физической подготовки</b>  <i>Тренировочная скорость</i> <i>(частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.)</i>	Годовой цикл тренировки						
	<i>Подготовительный период</i>					<i>Соревнов. период</i>	
	апрель май	июнь июль	август сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь, февраль, март
<b>Тренировка без снега</b>	<i>Предельный объем (в километрах) в отдельных занятиях</i>						
1. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,35 горы – каждый километр за 4,45	8	10	12	8			
2. Бег с многоскоками: – 20 x 100 м, через 200 м бега (круг 300 м, равнина) (100 м – 48 прыжков (210 см) за 25 сек)	6	–	–	–			
3. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками: – каждый километр за 4,55 (100 м – 53 прыжка (190 см) за 25 сек)	–	8	10	6			
4. Бег на лыжероллерах: – каждые 5 км – 22,00 (классические хода)	–	12	20	10			
5. Езда на велосипеде (дорожном):	25	30	40	25			
6. Плавание (кроль на груди):	0,3	0,7	0,3	0,3			
<b>Тренировка на снегу</b>							
1. Бег на лыжах: – каждые 5 км (класс. ход 20,30 ) (коньк. ход 19,30 )					15	20	15
2. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,40					6	6	6

**Девушки 17 лет, кандидат в мастера спорта**

<b>Циклические средства физической подготовки</b>  <i>Тренировочная скорость</i> <i>(частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.)</i>	<b>Годовой цикл тренировки</b>						
	<b>Подготовительный период</b>				<b>Соревнов. период</b>		
	апрель май	июнь июль	август сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь, февраль, март
<b>Тренировка без снега</b>  1. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,30 горы – каждый километр за 4,40  2. Бег с многоскоками: – 20 x 100 м, через 200 м бега (круг 300 м, равнина) (100 м – 46 прыжков (220 см) за 24 сек)  3. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками: – каждый километр за 4,50 (100 м – 50 прыжков (200 см) за 24 сек)  4. Бег на лыжероллерах: – каждые 5 км – 21,00 (классические хода)  5. Езда на велосипеде (дорожном):  6. Плавание (кроль на груди):	<i>Предельный объем (в километрах) в отдельных занятиях</i>						
	10	12	15	10			
	6	–	–	–			
	–	10	12	8			
	–	15	20	12			
	25	30	40	25			
	0,3	0,7	0,3	0,3			
<b>Тренировка на снегу</b>  1. Бег на лыжах: – каждые 5 км (класс. ход 19,30 ) (коньк. ход 18,30 )  2. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,35					20	25	20
					8	8	8

**Девушки 18 лет, кандидат в мастера спорта**

<b>Циклические средства физической подготовки</b>  <i>Тренировочная скорость</i> <i>(частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.)</i>	<b>Годовой цикл тренировки</b>						
	<b>Подготовительный период</b>				<b>Соревнов. период</b>		
	апрель май	июнь июль	август сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь, февраль, март
<b>Тренировка без снега</b>  1. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,25 горы – каждый километр за 4,35  2. Бег с многоскоками: – 20 x 100 м, через 200 м бега (круг 300 м, равнина) (100 м – 44 прыжка (230 см) за 23 сек)  3. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками: – каждый километр за 4,45 (100 м – 48 прыжков (210 см) за 23 сек)  4. Бег на лыжероллерах: – каждые 5 км – 20,00 (классические хода)  5. Езда на велосипеде (дорожном):  6. Плавание (кроль на груди):	<i>Предельный объем (в километрах) в отдельных занятиях</i>						
	12	15	20	12			
	6	–	–	–			
	–	12	15	10			
	–	20	25	15			
	40	50	60	40			
	0,5	1	0,5	0,5			
<b>Тренировка на снегу</b>  1. Бег на лыжах: – каждые 5 км (класс. ход 18,30 ) (коньк. ход 17,30 )  2. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,35					25	30	25
					10	10	10

### Юниорки 19-20 лет, мастер спорта

<b>Циклические средства физической подготовки</b>  <i>Тренировочная скорость</i> <i>(частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.)</i>	Годовой цикл тренировки						
	<i>Подготовительный период</i>					<i>Соревнов. период</i>	
	апрель май	июнь июль	август сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь, февраль, март
<b>Тренировка без снега</b>	<i>Предельный объем (в километрах) в отдельных занятиях</i>						
1. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,20 горы – каждый километр за 4,30	15	20	25	15			
2. Бег с многоскоками: – 20 x 100 м, через 200 м бега (круг 300 м, равнина) (100 м – 42 прыжка (240 см) за 22 сек)	6	–	–	–			
3. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками: – каждый километр за 4,40 (100 м – 46 прыжков (220 см) за 22 сек)	–	15	18	10			
4. Бег на лыжероллерах: – каждые 5 км – 19,30 (классические хода)	–	25	30	20			
5. Езда на велосипеде (дорожном):	40	50	60	40			
6. Плавание (кроль на груди):	0,5	1	0,5	0,5			
<b>Тренировка на снегу</b>							
1. Бег на лыжах: – каждые 5 км (класс. ход 18,00 ) (коньк. ход 17,00 )					30	35	30
2. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,30					12	12	12

### Женщины 21-22 года, мастер спорта

<b>Циклические средства физической подготовки</b>  <i>Тренировочная скорость</i> <i>(частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.)</i>	Годовой цикл тренировки						
	<i>Подготовительный период</i>					<i>Соревнов. период</i>	
	апрель май	июнь июль	август сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь, февраль, март
<b>Тренировка без снега</b>	<i>Предельный объем (в километрах) в отдельных занятиях</i>						
1. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,15 горы – каждый километр за 4,25	15	20	30	15			
2. Бег с многоскоками: – 20 x 100 м, через 200 м бега (круг 300 м, равнина) (100 м – 42 прыжка (240 см) за 22 сек)	6	–	–	–			
3. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками: – каждый километр за 4,35 (100 м – 46 прыжков (220 см) за 22 сек)	–	15	20	12			
4. Бег на лыжероллерах: – каждые 5 км – 19,00 (классические хода)	–	30	35	25			
5. Езда на велосипеде (дорожном):	40	50	60	40			
6. Плавание (кроль на груди):	0,5	1	0,5	0,5			
<b>Тренировка на снегу</b>							
1. Бег на лыжах: – каждые 5 км (класс. ход 17,30 ) (коньк. ход 16,30 )					35	40	35
2. Кроссовый бег: равнина – каждый километр за 4,30					12	12	12

## СПЕЦИАЛЬНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ; ОСНОВНЫЕ И ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

При воспитании специальной работоспособности спортсмена применяют основные и вспомогательные средства тренировки (физические упражнения), отвечающие определенным особенностям напряженности, направленности и специфичности их нагрузок.

Одной из особенностей современного периода развития методики тренировки является заинтересованность тренеров и специалистов в творческом обновлении и распределении средств физической подготовки на основные и вспомогательные, в оптимальном планировании их сочетаний и соотношений тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах годовых циклов тренировки в зависимости от квалификации, возраста и пола спортсмена для достижения максимального эффекта в преимственности и темпах ежегодного прироста общей специализированной и специальной физической подготовленности.

Повышение уровня общей специализированной и специальной физической подготовленности спортсмена на этапах годовых циклов многолетней тренировки во многом зависит от применения новых, совершенствования известных основных и вспомогательных средства системы физической подготовки. Продуманная классификация физических упражнений в избранном виде спорта и специализации по признаку специфичности на основные и вспомогательные поможет тренеру целенаправленно планировать специализированную общую и специальную физическую подготовленность спортсменов.

В качестве основных средств физической подготовки лыжников-гонщиков В.М. Ковязин, В.Н. Потапов, В.Я. Субботин (1997) рекомендуют собственно-соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и специальные подготовительные упражнения, включающие элементы соревновательных действий.

1. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками предельного – 100% и большого – 90% объема нагрузки с тренировочной скоростью (частота сердечных сокращений 140-160 уд./мин.).
2. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками с соревновательной скоростью (частота сердечных сокращений 180 уд./мин. и выше).
3. Скоростной бег на лыжах на отрезках 20-30% основной соревновательной дистанции (частота сердечных сокращений 180 уд./мин. и выше).
4. Контрольно-тренировочный бег на лыжах (частота сердечных сокращений 180 уд./мин. и выше).
5. Соревнования на лыжах.

К вспомогательным средствам физической подготовки В.М. Ковязин, В.Н. Потапов, В.Я. Субботин (1997) относят общеподготовительные и специально-подготовительные средства без элементов соревновательных действий.

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

9. Спортивные игры – футбол, баскетбол.
10. Плавание – кроль на груди (без учета времени).
11. Езда на велосипеде (свободное катание).

Планирование в многолетней тренировке лыжника-гонщика рациональной последовательности, сочетаний, соотношений индивидуальной преемственности параметров тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств физической подготовки в годовых тренировочных программах от одного возраста к следующему обеспечит повышение ежегодного уровня специальной, скоростной и силовой выносливости (физических качеств, определяющих специальную работоспособность лыжника-гонщика), рост спортивных результатов.

Напряженность тренировочной и соревновательной нагрузки – суммарный (интегральный) показатель объема и интенсивности физической нагрузки.

В.Н. Манжосов (1986) определяет понятие напряженности нагрузки как отношение показанной скорости к максимально возможной на данной дистанции.

Напряженность нагрузки при преодолении какой-либо дистанции определяется отношением планируемой скорости тренировочного средства к максимально возможной и выражается в процентах или в условных баллах нагрузки по напряженности, оцениваемая по десятибалльной системе – (10% напряженности нагрузки соответствуют 1 условному баллу нагрузки по напряженности, 20% – 2 баллам и т.д., 100% - 10 баллам).

Преодоление какой-либо дистанции с соревновательной скоростью отражает 100% напряженности нагрузки (10 условных баллов).

Направленность нагрузки – означает применение средств подготовки (тренировки), содействующих развитию отдельных физических качеств; обучению (ознакомлению, разучиванию, закреплению и совершенствованию) техники вида спорта; повышению уровня психологической подготовленности спортсмена.

Специфичность нагрузки – отражает степень соответствия тренировочных средств двигательной структуре соревновательных упражнений.

Тренировочная нагрузка

В кроссовом беге; в беге с прыжковой имитацией; при передвижении на лыжероллерах и на лыжах:

– бег с тренировочной скоростью

(частота сердечных сокращений 140-160 уд./мин.)

– бег с соревновательной скоростью

(частота сердечных сокращений 180 уд./мин. и выше)

Соревновательная нагрузка

Это комплекс физических и психических напряжений (в борьбе за реально возможный результат на соревнованиях с высоким уровнем конкуренции и ответственности), который не воспроизвести никакой тренировочной нагрузкой.

#### УПРАВЛЕНИЕ НАПРЯЖЕННОСТЬЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК СРЕДСТВ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Управление напряженностью физической нагрузки программ циклов спортивной тренировки (микроциклов, мезоциклов, макроциклов, многолетних циклов) осуществляется с целью достижения необходимого уровня развития физических качеств и функциональных возможностей организма лыжников-гонщиков в соответствии с возрастом, квалификацией и полом.

Под управлением в самом общем виде можно понимать процесс целенаправленного воздействия на какой-либо объект для повышения эффективности его функционирования и развития (Н.В. Жмарев, 1980).

Напряженность физической нагрузки – суммарный (интегральный) показатель параметров объема и интенсивности средств тренировки. Напряженность нагрузки выражается отношением выполненного объема (продолжительности) к максимально возможному в той или иной зоне интенсивности. Величина напряженности физических нагрузок циклических средств тренировки лыжников-гонщиков определяется соотношением величин дистанций и скорости их преодоления. Чем больше дистанция, тем ниже скорость ее преодоления, и наоборот. В.Н. Манжосов (1986) утверждает, что напряженность нагрузки на каждой отдельно взятой дистанции есть отношение показанной скорости к максимально возможной и выражается в процентах.

Результативность многолетней подготовки спортсменов в значительной мере зависит от рационального управления напряженностью, направленностью, специфичностью тренировочных и соревновательных нагрузок средств тренировки на том или ином этапе годовых программ тренировки. Наиболее эффективным средством управления подготовкой спортсмена Г.В. Александрова, В.Ю. Волков, Ю.Т. Чихачев (1985) считают комплексный контроль. Полная и разносторонняя информация (оперативная, текущая, этапная) о динамических характеристиках физической подготовленности позволяет принимать объективные управляющие решения по коррекции тренировочной и соревновательной нагрузки на макро-, мезо-, микроцикл, на тренировочное занятие. Контроль выполняет корректирующую функцию, если будет проводится систематически, своевременно и на основе объективных критериев (Н.В. Жмарев, 1980).

Основными направлениями процесса управления физической подготовленностью спортсменов В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский (1985) считают:

- моделирование физической и функциональной подготовленности к соревновательной деятельности;
- диагностику на основе комплексного контроля;
- разработку рекомендаций по коррекции напряженности тренировочного процесса и индивидуального выбора параметров физических нагрузок средств тренировки на различных циклах тренировочного процесса.

Корректирование напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок средств тренировки на этапах и периодах годовых циклов заключается в выборе оптимальных соотношений компонентов и параметров тренировочных и соревновательных нагрузок различных средств тренировки в зависимости от задач программы цикла тренировки и уровня подготовленности лыжников, который определяется системой контрольных заданий физических упражнений (тестов) оперативного, текущего и этапного педагогического контроля.

Оптимизация диагностики подготовленности спортсмена после выполнения физических нагрузок отдельных занятий, циклов тренировки большой и предельной напряженности существенно зависит от снижения субъективности оценки его физических качеств и функциональных возможностей. Чтобы получить объективную количественную оценку подготовленности спортсмена на различных этапах его подготовки, достоверно определить влияние на состояние спортсмена выполняемых им упражнений (тренировочных нагрузок), необходимо использовать в процессе контроля тесты, методы и технические средства измерения, отвечающие требованиям информативности и надежности (В.В. Иванов, 1987). Под информативностью теста, метода, критерия в спортивной метрологии и теории тестов принято подразумевать степень точности определения того или иного свойства, качества, способности, характеристики и т.п., для оценки которого они используются (В.М. Зацюрский, 1979).

Задача повышения объективности оценки состояния спортсмена может быть решена с помощью рациональных методов медико-биологического, биохимического, психологического контроля и новых, научно обоснованных контрольных заданий физических упражнений педагогического контроля общей и специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков. Разработку рекомендаций нормативов оценки уровня физической подготовленности лыжников-гонщиков осуществлять в соответствии с возрастом, квалификацией, полом и задачами этапов годовых программ тренировки на основе специфических закономерностей построения физического воспитания, требований к педагогическим контрольным испытаниям и теории периодизации спортивной тренировки.

Применение в тренировочном процессе высоко информативных контрольных заданий физических упражнений, а также методов медико-биологического, биохимического и психологического контроля оптимизирует всестороннюю оценку подготовленности спортсменов в конкретное время.

Этапным контролем тренировочного процесса предусматривается:

- определение динамики уровня подготовленности по общей и специальной физической подготовке;
- анализ выполненных объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок средств тренировки разной напряженности, направленности и специфичности;
- глубокая и всесторонняя оценка состояния спортсмена в начале и в конце каждого этапа годового цикла тренировки.

Главные задачи текущего контроля:

- выявление изменений состояния спортсмена после проведения одного или серии занятий; внесение соответствующих коррекций напряженности тренировочного процесса.



Оперативный контроль проводится с целью экспресс-оценки реакции организма спортсмена на физическую нагрузку сразу после выполнения упражнения или задания.

Итак, схему управления напряженностью тренировочных и соревновательных нагрузок средств тренировки на любом этапе годового цикла тренировки составляют:

- анализ информации системы методов комплексного контроля тренировочного процесса прошедшего этапа годового цикла;
- выявление ведущих факторов, за счет которых достигнуто данное состояние спортсмена;
- определение основных задач (направлений) в дальнейшей подготовке;
- принятие эффективных управляющих решений по коррекции напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок средств тренировки очередного цикла тренировки.

## УПРАВЛЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ



**Управление:** прогнозирование (предвидение, предсказание), планирование, организация, руководство с координацией, контроль, анализ.

**Возможные цели** – возможность спортивных достижений при благоприятных обстоятельствах (Н.В. Жмарев, 1980).

**Спортивная деятельность (спорт)** охватывает собственно-соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы, складывающиеся на основе этой деятельности (Л.П. Матвеев, 1991).

## ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Достижение высоких спортивных результатов существенно зависит от структурной организации, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, индивидуального управления тренировочным процессом на этапах годовых циклов в подготовке юношей, юниоров и взрослых.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку (И.В. Мазуров, А.А. Красников, 1982).

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов, указывают В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский (1985). В рекомендациях В. Кулакова, В. Никитушкина (1989) говорится о постепенном, последовательном подведении спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

Высокие спортивные результаты в детские и юношеские годы еще не гарантируют успех при переходе в категорию взрослых. Иногда высокие спортивные результаты в детские и юношеские годы являются следствием не высокой спортивной одаренности, а генетически более ранних сроков биологического созревания. Нередко подростки с замедленными темпами индивидуального развития потенциально более способны, но их одаренность проявится позднее (В.М. Волков, В.П. Филин, 1983).

Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003).

Для успешной работы с лыжниками тренеру необходимы глубокие знания методических положений подготовки всех уровней квалификации лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц от новичка-подростка до мастера спорта. Спортивная тренировка в течение ряда лет должна предусматривать применение оптимальных нагрузок для определенного контингента занимающихся, что может быть достигнуто при учете индивидуальных особенностей физической подготовленности каждого ученика к тому или иному уровню тренировочных и соревновательных нагрузок. Поиск новых, более совершенных методик индивидуальной тренировки является важнейшей задачей спортивной науки. Особенно большую значимость приобретает поиск повышения эффективности индивидуального управления процессом подготовки спортивного резерва.

Основу теории индивидуальной спортивной тренировки составляют три последовательно возрастающих уровня индивидуализации.

**Первый уровень индивидуализации** – программирование многолетнего тренировочного процесса от новичка-подростка до мастера спорта. Это система возрастных стандартов годовых тренировочных нагрузок средств подготовки для лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц с планированием программ этапов годовых циклов, рациональными соотношениями, последовательностью и преемственностью допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств подготовки в занятиях, недельных микроциклах, на этапах и периодах годовых циклов от одного возраста к следующему в соответствии с квалификацией и полом спортсмена.

**Второй уровень индивидуализации** – заключается в творческом применении методик перспективного планирования при выборе очередной годовой тренировочной программы. Главным условием при выборе рациональной тренировочной программы очередного годового цикла

является информация о качестве выполненной программы тренировки предыдущего годового цикла, а также методическое указание – от достигнутого к реально достижимому.

**Третий уровень индивидуализации** – это оперативное, текущее и этапное управление тренировочным процессом недельных микроциклов, этапов годового цикла. Основывается на творческом применении современных методик управления. Корректировка выбранной тренировочной программы годового цикла осуществляется в ходе реализации при помощи системы контрольных тестов основных и вспомогательных средств тренировки с целью решения главных задач годовой тренировочной программы. Система управления тренировочным процессом на этапах годового цикла должна приспосабливать выбранную тренировочную программу в соответствии с подготовленностью спортсмена. Эффективность управления тренировочным процессом годового цикла значительно возрастет при более широком использовании стандартных условий при выполнении тренировочных и соревновательных нагрузок средств тренировки, что позволит тренеру более качественно определять уровень и динамику развития специальной работоспособности спортсмена и, на основании этого, корректировать программу тренировки очередного недельного микроцикла, этапа годового цикла.

Выполнение ключевых позиций рационального планирования физической подготовки в годовом цикле тренировки создает базу для следующего повышения тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки.

Спортсмен должен преодолевать годовую тренировочную программу, выбранную им с учетом физических и функциональных возможностей, как очередную ступень спортивного отбора к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности в следующем году на более высоком уровне.

Непрерывный и последовательный рост спортивных результатов в многолетней тренировке лыжников обеспечит оптимизация тренировочных и соревновательных нагрузок тренировочных средств по объему и интенсивности в годовых циклах тренировки на основе научно обоснованной системы оценок перспективности спортсмена на очередную ступень спортивного мастерства.

## ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003).

### 1. Предварительная спортивная подготовка.

Возраст – 9-12 лет

Спортивная квалификация – б/р, 2 юн., 1 юн. разряд

Основные задачи – воспитание интереса к занятиям лыжными гонками; разносторонняя физическая подготовка; специализированная общая физическая подготовка с постепенным повышением напряженности нагрузок силовых общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений; разучивать способы передвижения на лыжах (лыжные ходы на равнине и на подъемах, горнолыжную технику лыжника-гонщика).

### 2. Начальная специальная подготовка

Возраст – 13-16 лет

Спортивная квалификация – III, II, I разряд

Основные задачи – рациональное увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной и специальной физической подготовки в соответствии с возрастом, квалификацией и полом спортсмена; совершенствовать технику и тактику лыжника-гонщика; целенаправленное воспитание волевых качеств.

### **3. Спортивное совершенствование**

Возраст – 17-23 лет

Спортивная квалификация – кандидат в мастера спорта, мастер спорта

Основные задачи – последовательное и доступное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной и специальной физической подготовки с опережающими темпами прироста нагрузок по объему и интенсивности средств специальной физической подготовки над темпами прироста нагрузок по объему и интенсивности средств общей специализированной физической подготовки; совершенное владение техникой и тактикой лыжника-гонщика; воспитание волевых качеств; умение добиваться высоких результатов в основных соревнованиях.

### **4. Высшее спортивное мастерство**

Возраст – 24-30 лет

Спортивная квалификация – мастер спорта международного класса

Основные задачи – освоение тренировочных и соревновательных нагрузок средств специальной физической подготовки мирового уровня; приобретение психологической готовности к борьбе за победу на соревнованиях самого высокого уровня.

### **5. Сохранение высших достижений**

Возраст – 30-35 лет

Спортивная квалификация – мастер спорта международного класса

Основные задачи – поддержание специальной работоспособности на уровне лучших лыжников мира.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа подготовки к высшим достижениям, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет (В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский, 1985).

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов:

- оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта;
- продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;
- преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;
- паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;
- индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003).

## ЛИТЕРАТУРА

1. Аграновский М. А. Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов физ. культуры –М.: Физкультура и спорт, 1980. – 368 с.
2. Благущ П. К теории тестирования двигательных способностей: сокр. пер. с чешск. /Предисл. Изд-ва. – М.: Физкультура и спорт, 19812. – 165 с., ил.
3. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 144 с.
4. Бойко А. Ф. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокого класса. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 120 с.
5. Булкин В.А. Комплексный педагогический контроль в системе подготовки квалифицированных спортсменов // Средства и методы этапного педагогического контроля и индивидуализации тренировочного процесса: Сборник научных трудов. – Л., ЛНИИФКа, 1983. – 103 с.
6. Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
7. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 263 с.
8. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
9. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. Изд. 2-е. – М., «Физкультура и спорт», 1977. – 255 с.
10. Дедковский С.М. Скорость или выносливость? – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 208 с.
11. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 208 с.
12. Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки. – Киев: Здоровье, 1976. – 95 с.
13. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. – Киев: Здоровье, 1980. – 144 с.
14. Кабанов С.А. Информационные педагогические технологии в системе физкультурного образования и спорта / С.А. Кабанов, А.П. Исаев, Н.З. Мишаров – Челябинск: ЮУрГУ, 2000. – 251 с.
15. Каунсилмен Д. Наука о плавании: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 429 с.
16. Ковязин В.М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие. Ч. 1 / В.М. Ковязин, В.Н. Потапов, В. Я. Субботин – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 1997. – 180 с.
17. Ковязин В.М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие. Ч. 2 Возрастные стандарты годовых программ тренировки лыжников-гонщиков 15-18 лет (юноши, юниоры) / В.М. Ковязин, В.Н. Потапов, В. Я. Субботин – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 1998. – 184 с.
18. Ковязин В.М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие. Ч. 3. Возрастные стандарты годовых программ тренировки лыжников-гонщиков 19-23 лет (юниоры, мужчины) / В.М. Ковязин, В.Н. Потапов, В. Я. Субботин – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 1999. – 144 с.
19. Ковязин В.М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие. Ч. 4. Возрастные стандарты годовых программ тренировки лыжниц-гонщиц 10-16 лет (девочки, девушки) / В.М. Ковязин, В.Н. Потапов, В. Я. Субботин – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2000. – 188 с.
20. Ковязин В. М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие. Ч. 5. Возрастные стандарты годовых программ тренировки лыжниц-гонщиц 17-22 лет (девушки, юниорки, женщины) / В.М. Ковязин, В.Н. Потапов, В. Я. Субботин – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2001. – 176 с. 24 илл.
21. Кузнецов В.К. Силовая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.
22. Лыжный спорт: сб. науч. работ / под общей ред. зав. кафедрой М.А. Аграновского. Вып. 1. – М.: Физкультура и спорт, 1957. – 211 с.
23. Лыжный спорт: учеб. для ин-тов и техникумов физ. культ / под ред. В.Д. Евстратова, Б.М. Сергеева, Г.Б. Чукардина. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.
24. Лыжный спорт: сб. статей. – М.: Физкультура и спорт, 1971-1985 гг.
25. Манжосов В.Н. Лыжный спорт: учеб. пособие для вузов / В.Н. Манжосов, И.Г. Огольцов, Г.А. Смирнов – М.: Высшая школа, 1979. – 151 с.

26. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков /Очерки теории и методики. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
27. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
28. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 260 с.
29. Парфенов В.А. Тренировка квалифицированных пловцов. / В.А. Парфенов, В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 166 с.
30. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384 с.
31. Платонов В.Н. Тренировка пловцов высокого класса / В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
32. Пути повышения спортивной работоспособности: Технические и военно-прикладные виды спорта / сост. В.С. Разводовский. – М.: ДОССАФ, 1982. – 151 с.
33. Савицкий Я.И. Биатлон. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 168 с.
34. Средства и методы этапного педагогического контроля и индивидуализации тренировочного процесса /Под ред. Е.А. Успенской. – Ленинград: Б.и., 1983. – 101 с.
35. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов по спец. «Физ. культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
36. Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штюблер, Ф. Трогш. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 238 с.
37. Федоров Л.А. Педагогический контроль в системе подготовки спортсменов //Сб. науч. тр. – Ленинград: "Б.и.", 1985. – 149 с.
38. Фомин С.К. Лыжный спорт: Метод. пособие для учителей физ. культуры и тренеров. – Киев: Радянська школа, 1966. – 176 с.
39. Хартман Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартман, Х. Тюннеманн – Берлин: Шпортферлаг, 1988. – 335 с.
40. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
41. Хрущев С.Е. Тренеру о юном спортсмене / С.Е. Хрущев, М.М. Круглый – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 с.
42. Юдин Ю.Ф. Цикличность тренировочной нагрузки и управление процессом спортивной подготовки лыжников: Пособие для тренеров и преподавателей по лыжному спорту / Ю.Ф. Юдин, В.М. Байков – Брянск: Приокское кн. изд-во, 1980. – 96 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	3
ПЛАНИРОВАНИЕ НАПРЯЖЕННОСТИ НАГРУЗОК СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОДОВЫХ ЦИКЛАХ СИСТЕМЫ ДВУХГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ И ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ МАСТЕРОВ СПОРТА .....	4
ПРОГРАММА ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИЦ - ГОНЩИЦ 19-20 ЛЕТ КВАЛИФИКАЦИИ МАСТЕР СПОРТА .....	7
ПРОГРАММА ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИЦ - ГОНЩИЦ 21-22 ГОДА КВАЛИФИКАЦИИ МАСТЕР СПОРТА .....	49
ПРОГРАММА ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ - ГОНЩИКОВ 21-22 ГОДА КВАЛИФИКАЦИИ МАСТЕР СПОРТА .....	91
ПРОГРАММА ГОДОВОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ - ГОНЩИКОВ 23-24 ГОДА КВАЛИФИКАЦИИ МАСТЕР СПОРТА .....	133
МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ НАПРЯЖЕННОСТИ НАГРУЗОК КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ И ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ 10 – 23 ГОДА КВАЛИФИКАЦИИ ОТ 2 ЮНОШЕСКОГО РАЗРЯДА ДО МАСТЕРА СПОРТА .....	175
ПРЕДЕЛЬНО ДОПУСТИМЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ ЦИКЛИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ И ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ В ОТДЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ НА ЭТАПАХ ГОДОВЫХ ЦИКЛОВ ТРЕНИРОВКИ ОТ НОВИЧКА ДО МАСТЕРА СПОРТА .....	193
СПЕЦИАЛЬНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ; ОСНОВНЫЕ И ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА .....	206
УПРАВЛЕНИЕ НАПРЯЖЕННОСТЬЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК СРЕДСТВ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ .....	207
ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА .....	210
ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА .....	211
ЛИТЕРАТУРА .....	213

## ДЛЯ ЗАМЕТОК

### **Учебное пособие –**

- учебное издание, дополняющее часть или несколько наиболее важных разделов учебника.

Пособие может включать не только апробированные, общепризнанные знания и положения, но и дискуссионные мнения, гипотезы и концепции.

Целью выпуска учебного пособия является решение конкретных задач обучения – информационных, тренировочных, проверочных и др.

### **Программа –**

- план намеченной деятельности (Современный словарь иностранных слов, 1992).

### **Квалификация –**

- степень и уровень профессиональной подготовленности к какому-либо виду труда (Современный словарь иностранных слов, 1992).

### **Система –**

- целое, составленное из частей; соединение (Современный словарь иностранных слов, 1992).

### **Систематизировать –**

- приводить в систему, располагать в определенном порядке, устанавливать определенную последовательность (Современный словарь иностранных слов, 1992).



*Валерий Михайлович Ковязин*

**МАСТЕР СПОРТА**  
***ПО ЛЫЖНЫМ ЗОНКАМ***

Учебное пособие