

Соотношение видов подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки"

N п/п	Виды подготовки (в часах)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До двух лет	Свыше двух лет		
		1.	Общая физическая подготовка		
2.	Специальная физическая подготовка	218	300	450	665
3.	Спортивные соревнования	22	103	162	300
4.	Техническая подготовка	131	112	137	133
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	15	37	62	83
6.	Инструкторская и судейская практика	22	19	37	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	37	62	133
Общее количество часов в год		728	936	1248	1664

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-2-й годы обучения (начальная спортивная специализация)

Таблица 12. План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 1 – го года тренировочного этапа

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	24	26	27	27	25	27	25	26	20	23	25	26	301

Тренировок	24	26	28	28	26	24	26	28	26	26	26	24	312
Бег, ходьба I зона, км	80	110	110	100	70	50	35	35	30	28	30	20	692
Бег II зона, км	30	43	55	68	65	60						15	336
III зона, км	4	6	6	9	16	8							49
IV зона, км	-	4	6	8	4	4							26
Имитация, прыжки, км	-	2	3	5	5	5							20
Всего	114	165	180	190	160	127	35	35	30	28	30	35	11299
Пыжероллеры I зона, км	-	20	40	40	20	37	10						167
II зона, км	-	-	20	32	27	30	20						129
III зона, км	-	-	-	3	3	3							9
всего	-	20	60	75	50	70	30						305
Лыжи I зона, км							20	50	45	46	4	-	203
II зона, км							20	100	130	76	66	-	392
III зона, км								10	22	28	32	-	92
IV зона, км								5	8	10	5	-	28
Всего							40	165	205	160	145	-	715
Общий объем	НО	185	240	265	210	197	160	200	235	188	175	35	2200
Спортивные игры, час	10	10	10	10	8	6	6	10	6	6	8	15	105

Таблица 13. План схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 2 –го года тренировочного этапа

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	24	26	27	27	25	27	25	26	20	23	25	26	301
Тренировок	28	32	28	30	32	30	30	32	32	30	30	30	364

Бег, ходьба I зона, км	52	72	103	126	74	54	40	40	45	42	45	50	743
Бег II зона, км	32	41	63	78	86	64	26	-	-	-	-	25	415
III зона, км	5	5	10	13	20	10	5	-	-	-	-	-	68
IV зона, км	3	5	5	7	10	4	-	-	-	-	-	-	34
Имитация, прыжки, км	-	3	8	12	6	10	4	-	-	-	-	-	43
Всего	92	126	189	236	196	142	75	40	45	42	45	75	1303
Пыжероллеры I зона, км	30	35	40	41	22	20	10	-	-				189
II зона, км	20	42	45	51	52	53	45	-	-	-	-	-	308
III зона, км	-	-	5	5	10	5	-	-	-	-	-	-	25
Всего	50	77	90	97	84	78	55	-	-	-	-	-	531
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	30	100	81	68	68	-	344
II зона, км	-	-	-	-	-	-	20	116	180	120	65	-	501
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	18	32	36	44	-	130
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	9	16	10	6	-	41
Всего	-	-	-	-	-	-	50	243	309	243	180	-	1016
Общий объем	142	203	279	333	280	220	180	283	254	276	225	75	2850
Спортивные игры, час	10	12	15	15	10	7	6	5	4	4	7	15	110

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-5-й годы обучения (углубленная спортивная специализация).

Таблица 16. План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 3-го года тренировочного этапа

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	24	26	27	27	25	27	25	26	20	23	25	26	301
Тренировок	38	40	42	40	40	38	38	40	40	38	38	36	468
Бег, ходьба I зона, км	40	80	ПО	140	80	50	30	25	30	30	10	80	705

Бег II зона, км	35	40	50	60	60	80	62	20	10	10	20	25	472
III зона, км	5	10	10	15	20	10	4	-	-				74
IV зона, км	3	6	7	10	4	4	-	-	-				34
Имитация, прыжки, км	2	6	8	10	8	6	10	-	-				50
Всего	85	142	185	235	172	150	105	45	40	40	30	105	1334
Пыжероллеры I зона, км	30	60	70	90	50	20	30	-	-				350
II зона, км	30	32	60	60	70	70	60	-	-				382
III зона, км	5	5	10	10	15	10	5	-	-				60
IV зона, км	-	-	-	5	3	-	-	-	-				8
всего	65	97	140	165	138	100	95	-	-				800
Лыжи I зона, км							40	65	130	70	75	-	380
II зона, км							40	170	170	154	ПО	-	644
III зона, км							-	28	45	50	53	-	176
IV зона, км							-	12	25	16	12	-	65
Всего							80	275	370	290	250	-	1265
Общий объем	150	239	325	400	310	250	280	320	410	330	280	105	3339
Спортивные игры, час	15	20	20	15	12	8	5	5	5	5	5	20	135

Таблица 17. План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 4 – го года тренировочного этапа

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	24	26	27	27	25	27	25	26	20	23	25	26	301
Тренировок	48	52	52	48	50	52	48	50	48	48	52	50	598
Бег, ходьба I зона, км	30	50	90	120	60	40	40	25	20	15	10	75	575
Бег II зона, км	40	58	70	80	85	80	62	25	30	25	20	35	610

III зона, км	5	12	12	15	17	10	5	-	-				76
IV зона, км	3	8	8	8	5	4	-	-	-				36
Имитация, прыжки, км	3	7	11	12	10	8	10	-	-				61
Всего	81	135	191	235	177	142	117	50	50	40	30	ПО	1358
Пыжероллеры 1 зона, км	40	80	80	100	60	56	50	-	-				466
II зона, км	35	40	70	70	80	70	50	-	-				415
III зона, км	5	8	8	15	20	10	10	-	-				76
IV зона, км	-	-	-	5	5	5	5	-	-				20
всего	80	128	158	190	165	141	115	-	-				977
Лыжи I зона, км							50	85	130	100	95	-	460
II зона, км							50	195	182	159	120	-	706
III зона, км							-	35	55	60	68	-	218
IV зона, км							-	17	30	20	14	-	81
Всего							100	332	397	339	297	-	1465
Общий объем	161	263	349	425	342	283	332	382	447	379	327	ПО	3800
Спортивные игры, час	15	16	20	18	14	10	10	8	7	5	8	19	150

Таблица 18. План схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле лыжников – гонщиков 5-го года тренировочного этапа

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	24	26	27	27	25	27	25	26	20	23	25	26	301
Тренировок	50	54	52	52	52	52	50	52	52	52	52	54	624
Бег, ходьба I зона, км	30	50	80	120	60	40	30	20	15	10	10	85	550
Бег II зона, км	50	63	80	90	89	90	62	30	35	30	30	36	685
III зона, км	5	10	15	20	20	10	10	-	-				90

IV зона, км	4	8	8	10	6	5	-	-	-				41
Имитация, прыжки, км	4	10	14	14	13	10	12	-	-				77
Всего	93	141	197	254	188	155	114	50	50	40	40	121	1443
Пыжероллеры 1 зона, км	40	100	100	110	70	66	50	-	-				536
II зона, км	40	50	80	80	90	100	70	-	-				510
III зона, км	5	10	15	20	25	13	10	-	-				98
IV зона, км	-	-	-	6	4	5	7	-	-				22
всего	85	160	195	216	189	184	137	-	-				1166
Лыжи I зона, км							65	120	155	130	115	-	585
II зона, км							60	210	207	169	120	-	766
III зона, км							-	40	60	68	80	-	248
IV зона, км							-	22	34	22	14	-	92
Всего							125	392	456	389	329	-	1691
Общий объем	178	301	392	470	377	339	376	442	506	429	369	121	4300
Спортивные игры, час	18	18	20	18	14	12	10	8	7	5	5	20	155

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица 22. Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (часов).

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап совершенствования спортивного мастерства (до 2х лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства (свыше 2х лет)	Этап высшего спортивного мастерства (весь период обучения)
1.	Объем физической нагрузки, в том числе	950	1136	1265
1.1.	Общая физическая подготовка	338	393	300
1.2.	Специальная физическая подготовка	450	539	665
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	162	204	300
2.	Техническая подготовка	137	145	133
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе	62	58	83

	тактическая, теоретическая, психологическая			
4.	Инструкторская и судейская практика	37	58	50
5.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	62	59	133
	Итого часов:	1248	1456	1664

Таблица 23. Примерный план-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 1-го года ССМ

Средства подготовки	Подготовительный этап								Соревновательный период				Всего о за год
	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	24	26	27	27	25	27	25	26	20	23	25	26	301
Тренировок	58	62	58	62	62	60	62	62	60	60	62	60	728
Бег, ходьба I зона, км	35	55	75	90	65	40	30	20	15	10	10	85	530
Бег II зона, км	50	73	90	100	100	100	72	40	35	30	30	50	770
III зона, км	15	20	25	30	30	20	20	-	-	-	-	-	160
ГУ зона, км	8	12	12	14	10	9	-	-	-	-	-	-	65
Имитация, прыжки, км	4	10	19	19	13	13	12	-	-	-	-	-	90
Всего	112	170	221	253	218	182	134	60	50	40	40	135	1615
Лыжероллеры I зона, км	50	100	100	114	80	76	50	-	-	-	-	-	570
II зона, км	60	70	100	100	110	120	80	-	-	-	-	-	160
III зона, км	10	20	25	32	35	23	15	-	-	-	-	-	160
ГУ зона, км	-	5	5	10	10	10	8	-	-	-	-	-	48
Всего	120	195	230	256	235	229	153	-	-	-	-	-	1418
Лыжи I зона, км							105	205	185	180	165	50	890
II зона, км							100	264	200	189	140	-	893
III зона, км							20	72	100	100	108	-	400
ГУ зона, км							10	32	44	37	34	-	157
Всего							235	573	529	506	447	50	2340
Общий объем	232	365	451	509	453	411	522	633	579	546	487	185	5373

Спортивные игры, ч	18	18	18	16	10	8	8	5	6	4	5	20	136
---------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------	------------

Таблица 24. Примерный план-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 2-3-го годов в ССМ

Средства подготовки	Подготовительный этап								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	24	26	27	27	25	27	25	26	20	23	25	26	301
Тренировок	58	62	58	62	62	60	62	62	60	60	62	60	728
Бег, ходьба I зона, км	35	60	70	80	50	30	30	20	15	10	10	85	495
Бег II зона, км	60	90	115	120	120	100	72	40	40	35	35	60	887
III зона, км	25	50	60	75	44	-	-	-	-	-	-	-	254
IV зона, км	10	18	25	25	20	7	-	-	-	-	-	-	105
Имитация, прыжки, км	10	20	20	25	30	20	-	-	-	-	-	-	125
Всего	140	238	290	325	264	157	102	60	55	45	45	145	1866
Лыжероллеры I зона, км	30	100	100	100	70	20	-	-	-	-	-	-	420
II зона, км	100	140	180	185	100	-	-	-	-	-	-	-	885
III зона, км	30	45	60	100	100	60	-	-	-	-	-	-	395
IV зона, км	-	15	18	20	25	-	-	-	-	-	-	-	78
Всего	160	300	358	400	380	180	-	-	-	-	-	-	1778
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	200	350	210	215	190	185	150	1500
II зона, км	-	-	-	-	-	150	400	320	240	230	160	120	1620
III зона, км	-	-	-	-	-	-	680	120	158	180	180	60	766
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	350	600	650	500	450	-	255
Всего	-	-	-	-	-	850	583	710	678	650	570	330	4141
Общий объем	300	538	648	725	644	687	955	770	733	695	615	475	7785
Спортивные игры, ч	18	18	18	16	10	8	8	5	6	4	5	20	136