План учебно-тренировочной работы отделения лыжных гонок, тренер-преподаватель Привезенцев А.Н.

Основным качеством, определяющим возможности лыжника-гонщика является **выносливость**. Во время учебно-тренировочного занятия необходимо направить работу на развитие тех систем организма спортсмена, которые способствуют и определяют развитие этого качества. Известно, что выносливость определяется аэробными возможностями организма, развитием функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, возможностями двигательного аппарата. Кроме того в подростковом возрасте важно развивать такие, не менее важные качества, как скорость, силу, ловкость и координацию. Только при определенном уровне развития всех этих качеств, можно перейти к работе над двумя видами выносливости лыжника-гонщика – силовой и скоростной.

Годовой тренировочный план работы отделения лыжных гонок ДЮСШ включает в себя три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

В конце годичного цикла, во время переходного периода в весенне-летнее время, основной задачей тренировочной работы лыжника-гонщика является обеспечение полноценного отдыха после напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, но при этом с поддержанием на определенном (минимальном) уровне тренированности организма для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного годичного цикла. Тренированность в этот период безусловно снижается, но это не должно волновать спортсмена, так как главное это психологическая разгрузка и переключение.

Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и так далее. Продолжительность переходного периода обычно колеблется от 2 до 6 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировочного процесса в течение года, продолжительности соревновательного периода (количества стартов), индивидуальных особенностей спортсмена.

В переходном периоде в основном используются восстановительно-поддерживающие режимы работы. Тренировки характеризуются небольшим суммарным объемом нагрузки и не высокой интенсивностью. По сравнению с базовым, подготовительным периодом, объём работы сокращается примерно в 3 раза. Число занятий в течение недельного цикла не превышает 4-6, занятия с большими и значительными нагрузками не планируются. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и средств ОФП.

Наиболее целесообразно проводить комплексные тренировки с широким применением игрового метода, а так же сменой средств и мест занятий. Так же использовать восстановительные средства: велосипедные прогулки, плавание. Это позволит спортсмену отдохнуть эмоционально и подготовиться к началу подготовительного периода. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объём средств активного отдыха, увеличивается число упражнений ОФП. При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает свои силы после прошедшего соревновательного периода, но и настраивается на активную работу в предстоящем подготовительном периоде.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День | Разминка | Основная тренировка |
| Понедельник | ОРУ(5-7мин), упражнение на расстяжку(5-7упр) | Равномерный бег, велосипедная прогулка |
| Вторник | ходьба, бег на месте (10мин), ОРУ(5-7мин), упражнение на расстяжку(5-7упр) | Имитация классических лыжных ходов: Одновременный одношажный(3х30-40раз на каждую ногу), попеременный двушажный ход(3х1мин) |
| Среда | ОРУ(5-7мин), упражнение на расстяжку(5-7упр) | Равномерный бег, велосипедная прогулка |
| четверг | ходьба, бег на месте (10мин), ОРУ(5-7мин), упражнение на расстяжку(5-7упр) | Силовая подготовка(3 серии, отдых между сериями 2-3мин):отжимание от пола(20р),поднимание туловища(15-20р),отжимание сзади(30р), выпрыгивания из приседа(20-25р) |
| Пятница | ходьба, бег на месте (10мин), ОРУ(5-7мин), упражнение на расстяжку(5-7упр) | Имитация коньковых ходов: * 1. И.п. руки за спиной, небольшой наклон вперёд, подсесть на одну ногу. Перенос веса тела с одной ноги на другую.(3х1мин)
	2. Тоже, но с продвижение вперёд. Выпад на опорной ноге, держать равновесие, подсед и отталкивание с переходом на другую ногу.(3х1мин)
 |
| Суббота | ОРУ(5-7мин), упражнение на расстяжку(5-7упр) | Равномерный бег, велосипедная прогулка |
| Воскресенье | Отдых |  |