Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

государственное бюджетное

общеобразовательное учреждение Свердловской области

«Красноуральская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Рассмотрена на заседании МО УТВЕРЖДАЮ:

Учителей предметников Директор ГБОУ СО

Протокол № \_1\_от 31.08. 2021 г. «Красноуральская школа»

Согласовано: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.С. Сергеева

Зам. директора по УВР «\_\_\_31 \_» \_\_\_\_\_\_\_08\_\_\_\_\_\_2021 г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. С. Желвакова

«\_31\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_08\_\_\_\_2021 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**СЕКЦИЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**НА 2021 - 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель: Галишев В.Ю.

г.о.Красноуральск

2021г.

# Введение

[Введение 2](#_Toc87863368)

[Пояснительная записка 3](#_Toc87863369)

[Содержание программы 8](#_Toc87863370)

[Практическая подготовка 8](#_Toc87863371)

[Методика подготовки лыжников-гонщиков 11](#_Toc87863372)

[Типы микроциклов 14](#_Toc87863373)

[Иерархия и продолжительность циклов 20](#_Toc87863374)

[Календарно-тематическое планирование 21](#_Toc87863375)

[I МЕЗОЦИКЛ (ВТЯГИВАЮЩИЙ) – 23 ЧАСА (ОСЕННИЙ ЭТАП – СЕНТЯБРЬ, ОКТЯБРЬ, НОЯБРЬ) 21](#_Toc87863376)

[II МЕЗОЦИКЛ (БАЗОВЫЙ – СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ) – 23 ЧАСА (ЗИМНИЙ ЭТАП – ДЕКАБРЬ, ЯНВАРЬ, ФЕВРАЛЬ) 36](#_Toc87863377)

[III МЕЗОЦИКЛ (БАЗОВЫЙ – ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ) – 23 ЧАСА (ВЕСЕННИЙ ЭТАП – МАРТ, АПРЕЛЬ, МАЙ) 50](#_Toc87863378)

# Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа секции «Лыжная подготовка»является компонентом дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы ГБОУ СО «Красноуральсая школа». Программа составлена с учетом следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Государственная программа "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы.
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 04.09.2014г. №1726-р).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. 17 декабря 2010 г. № 1897).
6. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. 17 мая 2012 г. № 413).
7. Решение Комитета по социальной политики Законодательного собрания Свердловской области от 02.06.2015г. №68/5 О рекомендациях «круглого стола» на тему «Дополнительное образование детей в Свердловской области: состояние, проблемы, перспективы и пути совершенствования нормативного правового обеспечения».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Системность работы дополнительного образования сможет обеспечить создание современных условий для творческого развития, духовно - нравственного, гражданского и патриотического воспитания детей в непрерывно изменяющихся условиях внешней среды.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в секции даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Дополнительная общеразвивающая программа секции лыжной подготовки имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью. Обучающиеся могут применить полученные знания и практический опыт на уроках физической культуры, соревнованиях и при участии в олимпиаде по физической культуре.

Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных в дополнительном образовании. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Разработанная программа сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально–волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

В настоящее время, уровень спортивных результатов в лыжном спорте с каждым годом резко повышается. Растет и конкуренция между спортсменами, не только скандинавских стран и России, но и ряда европейских государств – Италии, Швейцарии, Кореи, Китая, Польши и др. Державы, которые раньше не имели приоритета в лыжном спорте, теперь уверенно включаются в борьбу за золотые медали на олимпийских и международных соревнованиях.

За последние года накопилось немало спорных вопросов по проблемам методики подготовки лыжников. Среди них основными следует считать: выбор средств и методов тренировки, дозирования физических нагрузок; способы совершенствования технического мастерства; психологическую подготовку к соревнованиям.

Данная работа посвящена результатам педагогического анализа и функциональной подготовки на разных этапах годичного цикла, в задачу которой входило определение общего уровня подготовленности и изучение переносимости разных по объёму и интенсивности физических нагрузок в недельных микроциклах. Для этого использовались: метод определения максимального потребления кислорода, метод стандартных нагрузок на велоэргометре и определение газообмена, обще-контрольные тренировки.

В данной работе содержатся части циклов 4 кварталов со своими целями и задачи, которые зависят от годичного цикла. Каждый недельный микроцикл построен на основании главного лыжного принципа – повторности и непрерывности. Микроциклы, как правило, отличаются лишь средствами в достижении целей и задач каждого, отдельного микроцикла. Общее обоснование этой программы строится на тренировочном процессе многолетней подготовки спортсменов и Олимпийских чемпионов СССР.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная, коррекционная.

**Цели программы:**

1. Освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;
2. Формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом;
3. Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.

Основополагающими задачами секции «Лыжной подготовки», являются:

**Обучающие:**

1. Освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов

**Развивающие:**

1. Развивать и закреплять потребность в систематических занятиях спортом
2. Развивать физических качеств, необходимых на занятиях лыжными гонками
3. Формировать морально-волевых качеств юных спортсменов

**Воспитательные:**

1. Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки
2. Воспитывать дисциплинированность, ответственность и самоконтроль
3. Воспитывать спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта

**Ожидаемые результаты:**

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

**Знать / понимать:**

1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
2. Формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
3. Требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
4. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

**Уметь:**

1. Планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
2. Выполнять приемы страховки и самостраховки;
3. Выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
4. Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
5. Выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
6. Владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
7. Использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

|  |
| --- |
| Коррекционные задачи: |
| 1. Коррекция осанки и положения тела в пространстве 2. Совершенствование знаний о возможностях тела 3. Коррекция мелкой и общей моторики рук 4. Коррекция общей моторики ног 5. Коррекция координаций движений без визуального контакта с телом 6. Коррекция координации положения туловища при пересечении склонов, впадин. 7. Коррекция волевых усилий 8. Коррекция чувства утомляемости и преодоления 9. Формирование у детей устойчивых навыков к произвольному мышечному напряжению и расслаблению 10. Развитие точности произвольных движений, умение переключаться с одного вида деятельности на другой 11. Закрепление навыков самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления 12. Развитие соответствующей их индивидуально-типологическим особенностям динамическую и зрительно-моторную координацию |

# Организационно-педагогические условия

Условия набора:

В секцию набираются обучающиеся 3-9 классов. Набор производится с 1 по 30 сентября текущего года. Обучающиеся разделяются на младшую, среднюю, старшую группы по возрасту/году поступления на программу секции.

Содержание программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю по 60 – 90 минут. Выполнение нормативного объёма учебного времени достигается сложением учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне её. Содержание программы структурирова­но по видам спортивной подго­товки: теоретической, физичес­кой, технической. Программа рассчитана на 70 часов, без периода летней подготовки.

# Календарно-учебный график

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | Месяцы | | | | | | | | | Всего часов |
| Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
| 1. | I МЕЗОЦИКЛ (ВТЯГИВАЮЩИЙ) – 23 ЧАСА (ОСЕННИЙ ЭТАП – СЕНТЯБРЬ, ОКТЯБРЬ, НОЯБРЬ) | 9 | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  | 23 |
| 2. | II МЕЗОЦИКЛ(БАЗОВЫЙ – СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ) – 23 ЧАСА (ЗИМНИЙ ЭТАП – ДЕКАБРЬ, ЯНВАРЬ, ФЕВРАЛЬ) |  |  |  | 9 | 6 | 7 |  |  |  | 22 |
| 3. | III МЕЗОЦИКЛ (БАЗОВЫЙ – ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ) – 23 ЧАСА (ВЕСЕННИЙ ЭТАП – МАРТ, АПРЕЛЬ, МАЙ) |  |  |  |  |  |  | 7 | 9 | 8 | 24 |
| Часов за сезон (год): | | | | | | | | | | | 69 |

# Содержание программы

## Практическая подготовка

В настоящей программе, написанной по сборным методикам тренировок в таких работах - Гросс Х.Х., Матвеев Э. М., Галишев В.С., представлен комплекс лыжной подготовки по двум периодам (сезонам) – подготовительный и соревновательный. Я же, в свою очередь распределяю свою работу на 4 этапа:

1. Весенний этап
2. Летний этап
3. Осенний этап
4. Зимний этап

Нагрузку в годовом цикле следует распределять в соответствии с педагогическим принципом постепенности. Объем нагрузки в мае может быть снижен от 40 до 45% от наибольшего месячного объема в годовом цикле, а интенсивность до 95-96%. Ежемесячное повышение нагрузки должно быть в пределах 8-10%, а интенсивность нагрузки - 3-4%.

Этап 1: Весенний этап

В весеннем этапе тренировки (март, апрель, май: 3 месяца) применяются следующие специально-подготовительные упражнения:

1. Ходьба
2. Бег
3. Велосипед
4. Плавание
5. Лыжероллеры классические
6. Роликовые коньки
7. Имитация

Основные задачи: 1. Устранение недостатков в элементах техники лыжных ходов. 2. Поддержание на определенном уровне соответствия двигательных и вегетативных функций.

Объём нагрузки по основным средствам тренировки циклического характера из месяца в месяц постепенно увеличивается. Пример: май – 100 км, июнь – 200 км, июль – 280 км.

Этап 2: Летний этап

В летнем этапе тренировки (июнь, июль, август: 3 месяца) применяются те же упражнения.

Основные задачи: 1. Дальнейшее совершенствование техники лыжных ходов. 2. Совершенствование способностей применительно к изменяющимся условиям. 3. Развитие высокой степени координации двигательных и вегетативных функций.

В первые два месяца летне-осеннего этапа тренировки, объём нагрузки должен быть наибольшим по сравнению с другими месяцами подготовительного периода и соответственно составлять, пример: август – 290 км, сентябрь – 275 км.

Как правило, это связано с увеличением нагрузке в ходьбе (август) и применением специально-подготовительных упражнений (сентябрь). В октябре объём нагрузки несколько снижается (пример - около 200 км), но увеличивается интенсивность передвижения по всем средствам циклического характера.

Этап 3: Осенний этап

В осеннем этапе тренировки (сентябрь, октябрь, ноябрь: 3 месяца) применяются те же упражнения.

Основная задача осенне-зимнего этапа состоит в том, чтобы путем дальнейшего повышения функциональных возможностей, а также достижения взаимосвязи между отдельными сторонами подготовленности (физической, волевой, технической и тактической) подвести организм лыжника-гонщика к спортивной форме.

В первой половине этапа (бесснежное время года – ноябрь) специально-подготовительные упражнения занимают ведущее место в целенаправленной подготовке лыжник-гонщика. В ноябре объем нагрузки несколько меньше – (пример - 180 км), так как с выпадением снега (последняя неделя ноября\*) начинается период вкатывания.

Во второй половине этапа (декабрь-январь) основными средствами подготовки являются передвижения на лыжах по снегу. Однако для поддержания достигнутого уровня необходимо часть специально-подготовительных упражнений (имитация на месте и в движении, попеременное отталкивание руками и т.п.) включать в тренировку лыжника гонщика.

Важным моментом при планировании и выполнении нагрузки в циклических видах подготовки, является учет интенсивности передвижения, критерием оценки которой в условиях тренировочной работы может быть подсчет частоты сердечных сокращений самим спортсменом.

В случае если отсутствует возможность использовать в тренировке отдельные виды специальных упражнений (лыжероллеры), необходимо увеличить объем нагрузки в ведущем специальном упражнении, учитывая его конструктивные особенности и условия применения.

Этап 4: Зимний этап

В зимнем этапе тренировке (декабрь, январь, февраль: 3 месяца) подходит соревновательный цикл тренировок.

В данном цикле лыжники-гонщики подходят к базовому этапу подготовки, чаще включая СФП упражнения, совершенствуя технику лыжных ходов на вкатываниях и основных тренировках.

Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми.

## Методика подготовки лыжников-гонщиков

Физическая и функциональная подготовка лыжника-гонщика осуществляется различными средствами. В процессе физической подготовки особое внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств, специально-подготовительным упражнениям (роллеры, имитация и др.) в специально физической подготовке, и конечно же ОФП. Функциональная подготовка лыжника-гонщика предусматривает развитие систем организма спортсмена, обеспечивающих достижение спортивного результата. Она определяет уровень развития основного физического качества лыжника – выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

**Общефизическая подготовка** (далее – ОФП). В последнее время лыжники занимаются общей физической подготовкой значительно больше. С ростом квалификации доля ОФП повышается. При этом она стала более специализированной, причём круг ее средств заметно расширился. Основное внимание ОФП уделяют в бесснежное время года. Для развития скоростно-силовых качеств используются: общеразвивающие упражнения (далее - ОРУ), трудовые процессы, передвижение по пересеченной местности, другие виды спорта скоростно-силовой направленности, упражнения на тренажерах. Раньше в процессе ОФП лыжника-гонщика широко применялись упражнения направленные на развитие скорости, такие как бег 3х10, 3х100 и др. Подобный анаэробный режим работы, выполняемый в быстром темпе, со значительными усилиями имеет мало общего с лыжными гонками, поэтому в настоящее время такие тренировки редки. Рассмотрим средства ОФП:

1. ОРУ – упражнения, направленные на развитие всех групп мышц тела, либо сразу нескольких. Рационально использовать комплекс ОРУ как перед тренировкой (основной частью занятий) так и после, вместе с упражнениями на гибкость и растягивание, использовать комплекс упражнений для конкретной группы мышц.
2. Трудовые процессы (далее – ТП) – использование ручного труда в подготовке лыжника гонщика (пилка и колка дров, рубка леса, земляные работы). Большой объём физической работы оказывает положительное воздействие на развитие мышц, но работа эта не специальная и сердечно-сосудистая система функционирует не на высоком уровне, в то время как энергетические затраты весьма велики. Однако, избегать этого не стоит.
3. Передвижение по пересеченной местности – ходьба и бег по пересеченной местности, изобилующей крутыми подъёмами. Предназначены решать задачи силовой подготовки начинающих лыжников в подготовительном периоде. Эти движения выполняются с высокой частотой шагов (3 шага в секунду), однако по структуре они значительно отличаются от лыжного хода. Для увеличения силового воздействия применяли отягощение (пояс, жилет, стельки, покрышки, сани и др.)
4. Спортивные игры – занимают важное место в подготовке лыжника гонщика. Непрерывная смена игровых ситуаций, предельные взрывные усилия, максимальные ускорения типичны для спортивных игр и позволяют использовать их как средство скоростно-силовой подготовки общего воздействия. Не следует, однако, превращать занятие спортивными играми в самоцель, следует применять их не более 1-2 ч. в тренировке. Так же, само собой, с ростом объема тренировок снижается и доля спортивных игр в подготовке лыжника-гонщика.

**Специальная скоростно-силовая подготовка**. Специальная скоростно-силовая подготовка в основном осуществляется при выполнении специальных подготовительных упражнений (шаговая имитация, имитация с палками, лыжероллеры, искусственная лыжня) в бесснежное время года и при передвижении на лыжах зимой.

1. Шаговая имитация – применяется в подъёмы круче 5° при тренировках невысокой интенсивности. Скорости передвижения ниже 2,5 м/с при длине шага около 1 м. У начинающих лыжников может быть значительный шаг, при многократном преодолении подъемов.
2. Имитация передвижения с палками в подъём.
3. Лыжероллеры. Существует множество типов лыжероллеров, используемых для скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков. Последнее время в основном применяются лёгкие лыжероллеры (нового поколения). Классические лыжероллеры имеют длину рамы по осям колес не менее 70см, диаметр колеса от 70мм и больше, ширина колеса от 38мм и шире. Так же одно из колес, переднее или заднее, имеет храповый механизм, не позволяющий колесу крутиться назад. Это позволяет совершить толчок, как на классических лыжах. Коньковые лыжероллеры имеют длину рамы от 530мм, диаметр колеса от 70мм и больше, ширина колеса от 30мм и уже. Храповый механизм отсутствует. В настоящее время наиболее популярны размеры колес 70/80\*30мм и 100\*24мм (как у роликовых коньков).

Также лыжероллеры можно разделить на скоростные и тренировочные:

Скоростные роллеры являются развитием лыжероллеров как самостоятельного вида спорта и сделаны для достижения максимальных скоростей.

Тренировочные служат, прежде всего, лыжникам в межсезонный период, как средство подготовки к лыжному сезону. Скоростные качества колес таких роллеров, прежде всего, должны соотносится со скоростью беговых лыж.

Наиболее распространенная классификация колес тренировочных роллеров:

1 - самые быстрые колеса, имитируют скорость скольжения лыж по льду, заледенелой трассе.

2 - колеса, имитирующие скорость скольжения лыж по снегу при наиболее благоприятных условиях (твердая трасса, средне-морозная температура, средняя влажность).

3 - колеса, имитирующие скорость скольжения лыж по снегу при менее благоприятных условиях (свежий снег, мягкая трасса, низкая или высокая температура, низкая или высокая влажность).

4 - самые медленные колеса. Они медленнее скорости лыж при любых условиях. Такие колеса применяются для силовых тренировок, т.к. обеспечивают большое сопротивление движению.

В зависимости от типа тренировок, целей и задач тренер и спортсмен подбирают подходящие для конкретной тренировки колеса.

1. Искусственная лыжня – эффективно используется для силовой подготовки, особенно для передвижения в плохих условиях скольжения. Было испытано много разновидностей искусственной лыжни. Основной её недостаток – плохое скольжение и невысокие скорости хода при значительной интенсивности тренировок. В ранних попытках сыымитировать снег применялась укладка пластиковой плитки с шипами наружу, с целью обеспечить сцепление с дорогой. Данный способ не сыскал популярности, поскольку он лишь в незначительной степени обеспечивал сцепление для поворота и все это было больше похоже на «лыжи на льду». Тем не менее, настоящее время многие трассы (крытые и открытые, например в Нидерландах) продолжают использовать пластиковые прессованные плитки – их качество повысилось.
2. Лыжная подготовка – развитие скоростно-силовых качеств при передвижении на лыжах носит специализированный характер. Имеется возможность избирательно воздействовать на различные стороны этого процесса. Очень важно правильно выбрать тренировочные круги. Основным показателем может сумма перепадов высот на каждом километре трассы.

**Функциональная подготовка лыжника-гонщика.** В бесснежное время года, закладывается фундамент функциональной подготовки лыжников. Степень включения анаэробных процессов при соревновательной скорости наибольшая в имитационной тренировке (80%), примерно одинаковая на лыжах и лыжероллерах (75%) и наименьшая в беге (60%). Степень включения анаэробных источников энергии при невысоких скоростях наименьшая при тренировке на лыжах. Соотношение средств подготовки в значительной степени предопределяет развитие решающих для лыжников-гонщиков функциональных возможностей. Подбор же рациональных скоростей передвижения позволяет управлять ростом функциональных возможностей лыжника, прежде всего увеличить максимальное потребление кислорода.

Таким образом, специальные тренировочные средства, применяемые лыжниками для функциональной подготовки в бесснежное время, неодинаковы по степени воздействия. Наиболее сильнодействующее средство – бег с имитацией с палками в подъём. Учитывая, что самый благоприятный период для функциональной подготовки в 16-18 лет, логично рекомендовать на этот период широкое использование имитационных упражнений. По крайней мере, доля бега с имитацией в подготовке молодых лыжников от 12 лет и старше, должна быть больше, чем у взрослых спортсменов.

## Типы микроциклов

В практике отдельных видов спорта встречается от четырех до девяти различных типов микроциклов.

**Втягивающие микроциклы** характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

**Базовые микроциклы** (обще подготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели - стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки. В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

**Контрольно-подготовительные микроциклы** делятся на специально подготовительные и модельные.

Специально подготовительные микроциклы, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной и около соревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия). Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

**Подводящие микроциклы**. Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок. Восстановительные микроциклы обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

**Восстановительные микроциклы** планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обусловливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение к них средств активного отдыха.

**Соревновательные микроциклы** имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми.

В практике спорта широко применяются микроциклы, получившие название ударных. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограниченно, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годичного цикла и его задач.

# Учебно-методическое обеспечение

1. Программа Физическая культура в школе для специальных (коррекционных)
2. общеобразовательных учреждений 8 вида 5 – 9 классы под редакцией И.М.Бгажнокова.
3. Зданевич А.А, Лях В.В. Примерная программа по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений,2006.
4. Садыкова С.Л. Подвижные игры. 1-11 класс.- Волгоград: Учитель, 2008.
5. Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных
6. учреждений.-М: « Просвещение»,2008г.
7. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы: пособие для учителей
8. общеобразовательных организаций.-М: Посвещение,2014
9. изд 2016.
10. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа
11. физического воспитания 1-11 кл.2007г.
12. Видякин М.В. Начинающему учителю физкультуры.- Волгоград: Учитель,2004.
13. Аграновский, М. А. Современные методы тренировки в лыжном спорте / М. А. Аграновский, В. И. Шапошникова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. -с.180
14. Огольцов И.Г., Кузьмин Н.И. Лыжная подготовка. Сборник статей. – М.: Физкультура и спорт, 1970. -с.66
15. Каледин, С. В. Всесторонняя физическая подготовка спортсмена. / С. В. Каледин. - Ленинград, 1957. – с.213
16. Абатуров Р.А. Соотношение тренировочных нагрузок различной интенсивности у лыжников-гонщиков в подготовительном периоде. Автореферат дисс. канд. пед. наук. - М., 1989.-с.52
17. Абатуров Р.А., Огольцов И.Г. Планирование тренировочной нагрузки в подготовительном периоде. - М.: Лыжный спорт, 1983. -с.54
18. Аникин А.П., Ванеев В.И., Коленько Е.Н., Степанов Е.Н. Подготовка юных лыжников. – М.: Физкультура и спорт, 1976. -с.81
19. Аулик И. В., Рубана И. Н. Порог анаэробного обмена и его роль при тренировке выносливости // Научно-спортивный вестник. – 1986. - №5. -с.58
20. Антонова О.Н., Кузнецов В, С. Методики специальной подготовки лыжников-гонщиков. – М., 1999. -с.12 .
21. Безруких М.М.- Возрастная физиология – М.2003. -с.23
22. Богданов Г.П. Специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков младших разрядов. Учебное пособие для тренеров. - М.: Просвещение, 1975. -с.26
23. Блинов В.М. Оптимальное чередование упражнений в тренировке. Автореферат – М., 1972. -с.17 .
24. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие. – М.: Издательство Владос-Пресс, 2003. -с.112
25. Веденин В.П. С чего начинается лыжная подготовка. – М.: Физкультура и спорт, 1983. -с.87
26. Выгодский Л.С. Психология развития человека-М.2005г. -с.48
27. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. - М.: ФИС, 1958. -с.63
28. Евстратов В.Д., Чукарин Г.П., Грушин Д.В. Применение специальных средств. Тренировка лыжника-гонщика в подготовительном периоде. – М.: Физкультура и спорт, 1975-с.117.
29. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б., Коньковый ход? Не только - М.: Физкультура и спорт, 1998. -с.48
30. Ермаков В.В. Техническая подготовка лыжника. Сборник научных работ. – Смоленск, 1976. -с.94 .
31. Каменский В.И. Планирование спортивной тренировки. Лыжные гонки - учебное пособие для тренеров. - М.: ФИС, 1964. -с.33
32. Колодяжная И.А. Построение микроциклов тренировки. – М.: Лыжный спорт, 1985. -с.12
33. Кузнецов В.К. Силовая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1982. -с.53
34. Маковой С.К. Нормирование тренировочных нагрузок у лыжников массовых разрядов. Автореферат. - М., 1984. -с.44 .
35. Маликов В.М., Раменская Т.И. Оценка специально-подготовительных упражнений лыжника-гонщика. – М.: Лыжный спорт, 1972. -с.26.
36. Маликов В.М. Исследование некоторых форм построения спортивной тренировки лыжников-гонщиков старших разрядов в подготовительном периоде. Автореферат, дисс. канд. педаг. наук - М., 1973. -с.47
37. Манжосов В.И. Тренировка лыжников-гонщиков. Очерки теории и методики. - М.: ФИС, 1986. -с.18
38. Манжосов В.И., Огольцов И.Г., Смигнов Г.А. Лыжный спорт. Учебное пособие. – М.: Высшая школа, 1976. -с.36
39. Марков Г.П. Лыжные гонки. Справочник. – М.: Физкультура и спорт, 1985. -с.61 .
40. Михалев В.И. Влияние интенсивности занятий на тренированность лыжников-гонщиков в подготовительном периоде. Лыжный спорт. – М., 1982. -с.34
41. Матвеев Л.Я. Специальная подготовка лыжников-гонщиков в соревновательном периоде. – М.: Физкультура и спорт, 1977. -с.75
42. Набатникова М.Ё. Специальная выносливость спортсмена. - М.: ФИС, 1972. -с.23
43. Новиков А.М., Новиков Д.А. Методология. –– М.: СИНТЕГ. – 663 с.
44. Огольцов И.Г., Кузьмин Н.И. Лыжная подготовка. Сборник статей. – М.: Физкультура и спорт, 1970. -с.66
45. Раминская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. -с.41 .
46. Раминская Т.И. Техническая подготовка лыжника. Учебно-практическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2000. -с.32 .
47. Раминская Т.И. Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпорАкадемПресс, 2004. -с.312
48. Сапин М.Р.Брыксина З.Г.Анатомия и физиология детей и подростков -М.: 2002-с.22
49. Солдатов А.Д. Подготовка юных лыжников. – М.: Физкультура и спорт, 1965. -с.31.
50. Попов Д.В., Виноградова// Успехи физиологических наук, 2012. –№ 1, – с. 30-47.

## Иерархия и продолжительность циклов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Период тренировки | Длительность | Способ планирования |
| Четырёхлетний (олимпийский) цикл | Четыре года – период между Олимпийскими играми | Долгосрочный |
| Макроцикл (годичный) | Один год или несколько месяцев |
| Мезоцикл | Несколько недель | Среднесрочный |
| Микроцикл | Одна неделя или несколько дней | Краткосрочный |
| Тренировка | Несколько часов (обычно не больше трёх) |
| Тренировочное упражнение | Минуты |

# Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Номер тренировки | План конспект тренировки | Метод тренировки | Задачи тренировки/коррекционные задачи | Задачи микроцикла/мезоцикла/макроцикла |
| **I МЕЗОЦИКЛ** (ВТЯГИВАЮЩИЙ) – 23 ЧАСА (ОСЕННИЙ ЭТАП – СЕНТЯБРЬ, ОКТЯБРЬ, НОЯБРЬ) | | | | | |
| 1 | 1 | 1. Разминка 20 минут, быстра ходьба с бегом, ОРУ 2. Роллеры, интенсивность средняя. Девушки 1 км, юноши 2 км. 3. ОФП на руки, резиновые жгуты 1 минута работы, 1 минута отдых 4. Разбор тренировки, беседы «Развитие лыжного спорта в России» | Переменный метод | 1. Развитие специальной выносливости 2. Развитие общей выносливости 3. Коррекция осанки на длинных дистанциях |  |
| 2 | 2 | 1. Разминка – быстрая ходьба с бегом 1 км, ОРУ 5-8 минут 2. Роллеры, со средней интенсивностью. Девушки 1 км, юноши 2 км. Совершенствование техники одновременных ходов. 3. ОФП круговая 1-2 серий 35 секунд работа, 40 секунд отдых. | Попеременный метод  Круговой метод | 1. Развитие специальной выносливости 2. Совершенствование техники 3. Развитие силы и силовой выносливости |  |
| 3 | 3 | 1. Разминка – быстрая ходьба с бегом 1 км, ОРУ – 10 минут 2. Переменное передвижение на роллерах со средней и высокой интенсивностью. Девочки 1 км со средней, 1 км с высокой (180-190 удров). Мальчики 2 км со средней, 1 км с высокой. Основное внимание технике попеременно-двушажного хода (прокат). 3. Работа с резиновыми жгутами – девочки 5 минут чистой работы, 1 минута отдых. Мальчики 7 минут чистой работы, 1 минута отдых. | Интервальный метод  Соревновательный метод | 1. Совершенствование техники ходов 2. Развитие специальной выносливости |  |
| 4 | 4 | 1. Велосипед – 1 км, ОРУ – 10 минут 2. Кросс имитация по сильнопересеченной местности. Девочки – 2 км, через подъём прыжковой имитацией (имитация 1 км), последние 500 метров с высокой интенсивностью. Мальчики 4 км, тоже самое. 3. ОРУ и упражнения на расслабление и восстановление. | Переменный метод | 1. Развитие общей выносливости 2. Развитие скоростно-силовой выносливости и специальной выносливости |  |
| 5 | 5 | 1. Велосипед – 1 км, ОРУ и упражнения на растягивания – 10 минут. 2. Бег с имитацией по сильнопересеченной местности со средней и высокой интенсивностью (0,5 км высокая интенсивность, 0,5 км средняя) девочки 1 км, мальчики 2 км. 3. ОРУ и упражнения на восстановление. 4. Работа на руки с отягощениями и на спину. 8-10 упражнений по 30 секунд, 40 секунд отдых | Попеременный метод  Повторный метод | 1. Развитие общей выносливости 2. Развитие специальной выносливости |  |
| 6 | 6 | 1. Разминка – бег с ходьбой 1 км. ОРУ 5-8 минут 2. Передвижение на роллерах с высокой интенсивностью 4 раза х 0,5 км (0,5 км высокая интенсивность, 1 км средняя, 0,5 км слабая). Отрезок 1 км проходить одновременными ходами, время отдыха 2-3 минуты между повторениями. 3. Работа с резиновыми жгутами – девочки 7 минут чистого времени, мальчики 10 минут чистого времени. 1 минута работы 1 минута отдых. | Попеременный метод  Повторный метод | 1. Развитие специальной выносливости 2. Совершенствование техники одновременных ходов |  |
| 7 | 7 | 1. Бег с ходьбой 1 км, ОРУ – 5-8 минут 2. Передвижение на роллерах со средней интенсивностью (2 км девушки, 3 км юноши). Основная задача (техника попеременного двушажного хода) – положение корпуса, движение с бедра, толчок с пятки и разворот таза. 3. Кросс средней интенсивности 1 км. ОРУ и упражнения на имитацию и растягивания. | Попеременный метод | 1. Совершенствование техники попеременных ходов 2. Развитие специальной выносливости |  |
| 8 | 8 | 1. Бег – ходьба 1 км. ОРУ – 10 минут 2. Передвижение на роллерах со средней интенсивностью, девочки – 1 км, юноши – 2 км 3. Лёгкий бег 1-2 км. Круговая две серии 10 упражнений, работа 40 секунд, отдых 45 секунд. 4. Игра в волейбол – 20 минут. | Попеременный метод  Круговой метод  Игровой метод | 1. Развитие специальной выносливости 2. Развитие силы и силовой выносливости |  |
| 9 | 9 | 1. Велосипед 1 км, ОРУ – 10 минут 2. Бег с имитацией со средней и сильной интенсивностью, девочки 2 км (1 км сильно, остальное средняя интенсивность), юноши 3 км (2 км средняя интенсивность, километр высокая) 3. Возвращение на базу, разбор тренировки | Попеременный метод | 1. Развитие общей выносливости. |  |
| **Отчёт:** | | **Общий километраж:** | **Месяц:** | **Коррекционные задачи:** | **Задачи месячного микроцикла:** |
| 9 тренировок | | Девушки – 18-20 километров  Юноши – 30-31 километр  Результаты контрольных/соревновательных нормативов в микроцикле: не проводятся. | Сентябрь | 1. Коррекция осанки и положения тела в пространстве 2. Совершенствование знаний о возможностях тела 3. Коррекция мелкой и общей моторики рук 4. Коррекция общей моторики ног 5. Коррекция координаций движений без визуального контакта с телом 6. Коррекция координации положения туловища при пересечении склонов, впадин. | 1. Поддержание ударного микроцикла 2. Совершенствование техники попеременных ходов 3. Совершенствование ОФП |
| **Внутренний микроцикл – базовый** | | | | | |
| 10 | 1 | 1. Кросс слабо-средней интенсивности – девочки 5 км (1 км слабо, 4 км средне), юноши 6 км (2 км слабо, 4 км средне) 2. ОРУ и имитационные упражнения 10-15 минут 3. Круговая две серии 10 упражнений для ног, 45 секунд работа, 30 секунд отдых. | Попеременный метод  Круговой метод  Повторный метод | 1. Повышение уровня ОФП 2. Развитие общей выносливости 3. Развитие силы и силовой выносливости |  |
| 11 | 2 | КОНТРОЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА:  Контрольная тренировка – первенство школы, кросс – имитация, по годам. | Соревновательный метод | 1. Развитие скоростно-силовой выносливости |  |
| 12 | 3 | 1. Кросс с имитацией в подъём, девочки – 4 км (2 км с высокой интенсивностью, 2 км средней), мальчики – 6 км (3 км высокой интенсивности, 3 км средне). 2. Лёгкий восстановительный кросс 1 км по слабопересечённой местности. | Попеременный метод | 1. Развитие общей выносливости 2. Развитие силы |  |
| 13 | 4 | 1. Кросс средней и слабой интенсивности 2 км. ОРУ – 8-10 минут 2. Передвижение на роллерах в слабо-среднем темпе, девочки (3 км, 2 км средней интенсивности, 1 км слабой интенсивности), юноши (4 км, 3 км средней интенсивности, 1 км слабой интенсивности). 3. Лёгкий бег – 1 км. ОРУ, работа на резиновых жгутах 3х3 минуты девочки, 3х4 минуты мальчики. | Восстановительный метод  Попеременный метод | 1. Развитие специальной выносливости 2. Совершенствование техники лыжных ходов |  |
| 14 | 5 | 1. Бег – ходьба 1-2 км, ОРУ 5-8 минут 2. Переменная работа ног на роллерах девочки – 2 км средней интенсивности, 1 км высокой (180-190 уд.), 2 км средней интенсивности (7 км всего). Юноши 3 км средней, 2 км высокой, 1 км средней, 2 км сильной (12 км всего). 3. Лёгкий бег – 1,5-2 км. ОРУ – 8 минут. Работа на резине 3х3 девочки, 3х4 мальчики. | Попеременный метод  Соревновательный метод | 1. Развитие специальной скоростно-силовой выносливости 2. Совершенствование техники лыжных ходов |  |
| 15 | 6 | 1. Кросс средней интенсивности, высокая в подъём – 5 км девушки, 6 км юноши. Специальные упражнения и упражнения на растягивания. 2. Круговая 2 серии по 8 упражнений, 45 секунд работа, 30 секунд отдых. 3. Лёгкий бег 2 км. | Попеременный метод | 1. Развитие общей выносливости 2. Развитие силы и силовой выносливости. |  |
| 16 | 7 | 1. I тренировка – Кросс средней интенсивности, девочки – 4 км, юноши – 6 км. ОРУ и имитационные упражнения на месте в движении. 2. II тренировка – Роллеры 3 км разминка, на отрезке 500 м 3 раза на одних руках (попеременно) 3 раза одновременно бесшажным, 3 раза одновременным одношажным. В заключении со слабой интенсивностью – 2 км. (Всего – 7,5 км) | Попеременный метод  Повторный метод | 1. Развитие общей выносливости 2. Развитие скоростно-силовой выносливости |  |
| **Внутренний микроцикл -восстановительный** | | | | | |
| 17 | 8 | 1. Кросс средней интенсивности, девочки – 4 км, мальчики – 7 км. ОРУ – 10-15 минут, специально-имитационные упражнения 10 минут. 2. Игра в футбол 2х25 минут, лёгкий бег по площадке 5 минут. (1 км) 3. Беседа с врачом. 4. Вечером баня (парилка, сауна) | Игровой метод  Равномерный метод  Восстановительный метод | 1. Развитие общей выносливости 2. Развитие ловкости, быстроты (игровой) |  |
| **Отчёт:** | | **Общий километраж:** | **Месяц:** | **Коррекционные задачи:** | **Задачи месячного микроцикла:** |
| 8 тренировок | | Девушки – 44-46 километра  Юноши – 58-60 километра  Результаты контрольных/соревновательных нормативов в микроцикле: | Октябрь | 1. Коррекция осанки и положения тела в пространстве 2. Совершенствование знаний о возможностях тела 3. Коррекция мелкой и общей моторики рук 4. Коррекция общей моторики ног 5. Коррекция координаций движений без визуального контакта с телом 6. Коррекция координации положения туловища при пересечении склонов, впадин. 7. Коррекция волевых усилий 8. Коррекция чувства утомляемости и преодоления 9. Формирование у детей устойчивых навыков к произвольному мышечному напряжению и расслаблению 10. Развитие точности произвольных движений, умение переключаться с одного вида деятельности на другой 11. Закрепление навыков самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления   Развитие соответствующей их индивидуально-типологическим особенностям динамическую и зрительно-моторную координацию | * 1. Поддержание ударного микроцикла   2. Совершенствование техники попеременных ходов   3. Совершенствование ОФП   4. Поддержание соревновательного микроцикла   5. Создание втягивающего микроцикла |
| 18 | 1 | 1. Кросс по среднепересеченной местности со средней и низкой интенсивностью, девочки – 6 км, мальчики – 8 км. 2. ОРУ – 10 минут работы на силу, всех групп мышц и имитационные упражнения, всего 40 минут. | Попеременный метод  Круговой метод | 1. Поддерживать уровень подготовки 2. Развитие общей выносливости |  |
| 19 | 2 | 1. Кросс по среднепересеченной местности, девочки – 6 км, мальчики 8 км. ОРУ и упражнение на растягивание и восстановление 10-15 минут. 2. Круговая тренировка 8-10 упражнений на развитие специальной силы с отягощением и собственным весом тела. 2 серии 45 секунд работы, 20 секунд отдых | Попеременный метод  Круговой метод | 1. Развитие силовой выносливости |  |
| 20 | 3 | 1. Кросс 5-6 км, ОРУ 5-8 минут 2. Кросс имитация 3 км девочки, 4 км мальчики, специальные упражнения. | Попеременный метод | 1. Развитие специальной и общей выносливости |  |
| 21 | 4 | 1. Лыжи 5 км девочки, 7 км мальчики. ОРУ – 10 минут, игра в футбол 15 минут. | Игровой метод  Попеременный метод | 1. Развитие общей выносливости 2. Развитие быстроты и ловкости |  |
| 22 | 5 | 1. Лыжи 5 км девочки, 7 км мальчики. ОРУ – 10 минут, игра в футбол 15 минут | Игровой метод  Попеременный метод | 1. Развитие общей выносливости 2. Развитие быстроты и ловкости |  |
| 23 | 6 | 1. Кросс имитация по сильно-пересеченной местности, девочки 2,5 км имитации, мальчики 3,5 км имитации. 2. Кросс 4 км девочки, 6 км мальчики. 3. ОРУ – 10 минут, специальные упражнения и игра в футбол – 15 минут. | Попеременный метод  Игровой метод | 1. Развитие специальной выносливости 2. Развитие общей выносливости |  |
| **Отчёт:** | | **Общий километраж:** | **Месяц:** | **Коррекционные задачи:** | **Задачи месячного микроцикла:** |
| 6 тренировок | | Девушки – 37-38 километров  Юноши – 50-52 километра  Результаты контрольных/соревновательных нормативов в микроцикле: | Ноябрь | 1. Коррекция осанки и положения тела в пространстве 2. Совершенствование знаний о возможностях тела 3. Коррекция мелкой и общей моторики рук 4. Коррекция общей моторики ног 5. Коррекция координаций движений без визуального контакта с телом 6. Коррекция координации положения туловища при пересечении склонов, впадин. 7. Коррекция волевых усилий 8. Коррекция чувства утомляемости и преодоления 9. Формирование у детей устойчивых навыков к произвольному мышечному напряжению и расслаблению 10. Развитие точности произвольных движений, умение переключаться с одного вида деятельности на другой 11. Закрепление навыков самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления   Развитие соответствующей их индивидуально-типологическим особенностям динамическую и зрительно-моторную координацию | * 1. Поддержание ударного микроцикла   2. Совершенствование техники попеременных ходов   3. Совершенствование ОФП   4. Поддержание соревновательного микроцикла   Создание втягивающего микроцикла |
| Всего тренировок: | | Общий километраж за мезоцикл: |  |  |  |
| 23 | | Девушки - 100 километров  Юноши – 140 километров |  |  |  |
| **II МЕЗОЦИКЛ** (БАЗОВЫЙ – СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ) – 23 ЧАСА (ЗИМНИЙ ЭТАП – ДЕКАБРЬ, ЯНВАРЬ, ФЕВРАЛЬ) | | | | | |
| 24 | 1 | 1. Кросс по средне пересеченной местности в средней интенсивности, девочки 6 км, мальчики 8 км. ОРУ и специальные упражнения 10 минут. 2. Круговая тренировка по 45 секунд работы, 30 секунд отдых. 10 упражнений на развитие всех групп мышц. Одна серия 10 минут. | Попеременный метод  Круговой метод | 1. Развитие общей выносливости 2. Развитие силы 3. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 25 | 2 | 1. Передвижение на лыжах девочки 8-10 км, юноши 12-15 км, на кругу 5 км на средней и сильной интенсивности, девочки (2-3 км сильно, остальное средне), юноши (4-5 км сильно, остальное средне). 2. Особое внимание технике попеременного двушажного хода на подъёмах. | Попеременный метод | 1. Развитие специальной выносливости |  |
| 26 | 3 | 1. Передвижение на лыжах девочки 6-8 км, юноши 10-12 км, на кругу 5 км на средней и сильной интенсивности, девочки (2-3 км сильно, остальное средне), юноши (4-5 км сильно, остальное средне). 2. Особое внимание технике отработки выступов и спусков 3. ОФП – круговая тренировка 1 серия, 10-15 минут | Попеременный метод  Круговой метод | 1. Развитие специальной выносливости 2. Совершенствование техники спуска |  |
| 27 | 4 | 1. Передвижение на лыжах на кругу с подъёмом 2^ длинной 250-400 метров. Прохождение на руках, попеременный двушажный 5 раз. Одновременным бесшажным и одновременным одношажным 5 раз. 2. Передвижение со слабой интенсивностью 2-3 км. | Повторный метод | 1. Совершенствование специальной и силовой выносливости |  |
| 28 | 5 | 1. Передвижение на лыжах по кругу 2 км, на слабо-среднем рельефе со средней интенсивностью. Всего 6 км. 2. ОРУ 8 минут, разбор тренировки | Равномерный метод | 1. Развитие специальной выносливости |  |
| 29 | 6 | 1. Передвижение на лыжах 10-12 км на кругу 2 км, слабо-средний рельеф. 2. ОРУ – 8 минут | Равномерный метод | 1. Развитие специальной выносливости |  |
| 30 | 7 | 1. Передвижение на лыжах девочки 8-10 км, юноши 12-15 км, на кругу 5 км на средней и сильной интенсивности, девочки (2-3 км сильно, остальное средне), юноши (4-5 км сильно, остальное средне). 2. Особое внимание технике попеременного двушажного хода на подъёмах. | Попеременный метод | 1. Развитие специальной выносливости |  |
| 31 | 8 | 1. Переменная тренировка. Кросс 1,5 км. Передвижение на лыжах, девочки 10 км, юноши 12 км на кругу 5-6 км на средне пересеченной местности со средней и сильной интенсивностью. 2. Лёгкий бег – ходьба 1 км. | Повторный метод | 1. Развитие специальной выносливости |  |
| 32 | 9 | 1. Работа на подъёме 1-2 ^ длиной 200-250 метров. Попеременный двушажный, на руках 5 раз. Одновременный бесшажный, одновременный одношажный по 5 раз. 2. Передвижение на лыжах со слабой интенсивностью 3-4 км. | Повторный метод  Попеременный метод | 1. Совершенствование силовой выносливости 2. Совершенствование специальной выносливости |  |
| **Отчёт:** | | **Общий километраж:** | **Месяц:** | **Коррекционные задачи:** | **Задачи месячного микроцикла:** |
| 9 тренировок | | Девушки – 70 километров  Юноши – 94 километра  Результаты контрольных/соревновательных нормативов в микроцикле: | Декабрь | 1. Коррекция осанки и положения тела в пространстве 2. Совершенствование знаний о возможностях тела 3. Коррекция мелкой и общей моторики рук 4. Коррекция общей моторики ног 5. Коррекция координаций движений без визуального контакта с телом 6. Коррекция координации положения туловища при пересечении склонов, впадин. 7. Коррекция волевых усилий 8. Коррекция чувства утомляемости и преодоления 9. Формирование у детей устойчивых навыков к произвольному мышечному напряжению и расслаблению 10. Развитие точности произвольных движений, умение переключаться с одного вида деятельности на другой 11. Закрепление навыков самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления   Развитие соответствующей их индивидуально-типологическим особенностям | * 1. Поддержание соревновательного микроцикла   2. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов   3. Совершенствование ОФП и СФП   4. Создание втягивающего микроцикла |
| 33 | 1 | 1. Кросс по средне пересеченной местности в средней интенсивности, девочки 6 км, мальчики 8 км. ОРУ и специальные упражнения 10 минут. 2. Круговая тренировка по 45 секунд работы, 30 секунд отдых. 10 упражнений на развитие всех групп мышц. Одна серия 10 минут. | Попеременный метод  Круговой метод | 1. Развитие общей выносливости 2. Развитие силы 3. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 34 | 2 | 1. Передвижение на лыжах девочки 8-10 км, юноши 12-15 км, на кругу 5 км на средней и сильной интенсивности, девочки (2-3 км сильно, остальное средне), юноши (4-5 км сильно, остальное средне). 2. Особое внимание технике попеременного двушажного хода на подъёмах. | Попеременный метод | 1. Развитие специальной выносливости |  |
| 35 | 3 | 1. Передвижение на лыжах девочки 6-8 км, юноши 10-12 км, на кругу 5 км на средней и сильной интенсивности, девочки (2-3 км сильно, остальное средне), юноши (4-5 км сильно, остальное средне). 2. Особое внимание технике отработки выступов и спусков 3. ОФП – круговая тренировка 1 серия, 10-15 минут | Попеременный метод  Круговой метод | 1. Развитие специальной выносливости 2. Совершенствование техники спуска |  |
| 36 | 4 | 1. Передвижение на лыжах на кругу с подъёмом 2^ длинной 250-400 метров. Прохождение на руках, попеременный двушажный 5 раз. Одновременным бесшажным и одновременным одношажным 5 раз. 2. Передвижение со слабой интенсивностью 2-3 км. | Повторный метод | 1. Совершенствование специальной и силовой выносливости |  |
| 37 | 5 | 1. Передвижение на лыжах по кругу 2 км, на слабо-среднем рельефе со средней интенсивностью. Всего 6 км. 2. ОРУ 8 минут, разбор тренировки | Равномерный метод | 1. Развитие специальной выносливости |  |
| 38 | 6 | 1. Передвижение на лыжах 10-12 км на кругу 2 км, слабо-средний рельеф. 2. ОРУ – 8 минут | Равномерный метод | 1. Развитие специальной выносливости |  |
| **Отчёт:** | | **Общий километраж:** | **Месяц:** | **Коррекционные задачи:** | **Задачи месячного микроцикла:** |
| 6 тренировок | | Девушки – 39 км  Юноши – 55 км  Результаты контрольных/соревновательных нормативов в микроцикле: | Январь | 1. Коррекция осанки и положения тела в пространстве 2. Совершенствование знаний о возможностях тела 3. Коррекция мелкой и общей моторики рук 4. Коррекция общей моторики ног 5. Коррекция координаций движений без визуального контакта с телом 6. Коррекция координации положения туловища при пересечении склонов, впадин. 7. Коррекция волевых усилий 8. Коррекция чувства утомляемости и преодоления 9. Формирование у детей устойчивых навыков к произвольному мышечному напряжению и расслаблению 10. Развитие точности произвольных движений, умение переключаться с одного вида деятельности на другой 11. Закрепление навыков самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления   Развитие соответствующей их индивидуально-типологическим особенностям | * 1. Поддержание соревновательного микроцикла   2. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов   3. Совершенствование ОФП и СФП   Создание втягивающего микроцикла |
| 39 | 1 | 1. Передвижение на лыжах со средней интенсивностью 1 км 2. Работа в подъём по кругу без помощи палок, юноши – 2 круга без палок, 2 с палками. Девушки – 2 круга без палок, 3 с палками. Главное чувство проката и толчка. 3. Разминка 8-10 минут (дать рукам отдохнуть). Работа на руки и плечевой пояс. | Попеременный метод | 1. Развитие общей выносливости 2. Совершенствование техник 3. Совершенствование скоростно-силовых способностей |  |
| 40 | 2 | 1. ОРУ 8-10 минут, имитация на резиновом жгуте (ППБ, ОО) 2. Круговая тренировка, вроде летней. 6-8 упражнений, 3 серии. 40 секунд работа, 30 секунд отдых. | Круговой метод | 1. Развитие скоростно-силовых качество 2. Развитие силовой выносливости |  |
| 41 | 3 | 1. Передвижение на лыжах девочки 8-10 км, юноши 12-15 км, на кругу 5 км на средней и сильной интенсивности, девочки (2-3 км сильно, остальное средне), юноши (4-5 км сильно, остальное средне). 2. Особое внимание технике попеременного двушажного хода на подъёмах. | Попеременный метод | 1. Развитие специальной выносливости |  |
| 42 | 4 | 1. Передвижение на лыжах девочки 6-8 км, юноши 10-12 км, на кругу 5 км на средней и сильной интенсивности, девочки (2-3 км сильно, остальное средне), юноши (4-5 км сильно, остальное средне). 2. Особое внимание технике отработки выступов и спусков 3. ОФП – круговая тренировка 1 серия, 10-15 минут | Попеременный метод  Круговой метод | 1. Развитие специальной выносливости 2. Совершенствование техники спуска |  |
| 43 | 5 | 1. Передвижение на лыжах на кругу с подъёмом 2^ длинной 250-400 метров. Прохождение на руках, попеременный двушажный 5 раз. Одновременным бесшажным и одновременным одношажным 5 раз. 2. Передвижение со слабой интенсивностью 2-3 км. | Повторный метод | 1. Совершенствование специальной и силовой выносливости |  |
| 44 | 6 | 1. Передвижение на лыжах по кругу 2 км, на слабо-среднем рельефе со средней интенсивностью. Всего 6 км. 2. ОРУ 8 минут, разбор тренировки | Равномерный метод | 1. Развитие специальной выносливости |  |
| **Отчёт:** | | **Общий километраж:** | **Месяц:** | **Коррекционные задачи:** | **Задачи месячного микроцикла:** |
| 6 тренировок | | Девушки – 33 километра  Юноши – 43 километра  Результаты контрольных/соревновательных нормативов в микроцикле: | Февраль | 1. Коррекция осанки и положения тела в пространстве 2. Совершенствование знаний о возможностях тела 3. Коррекция мелкой и общей моторики рук 4. Коррекция общей моторики ног 5. Коррекция координаций движений без визуального контакта с телом 6. Коррекция координации положения туловища при пересечении склонов, впадин. 7. Коррекция волевых усилий 8. Коррекция чувства утомляемости и преодоления 9. Формирование у детей устойчивых навыков к произвольному мышечному напряжению и расслаблению 10. Развитие точности произвольных движений, умение переключаться с одного вида деятельности на другой 11. Закрепление навыков самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления | * 1. Поддержание соревновательного микроцикла   2. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов   3. Совершенствование ОФП и СФП |
| **III МЕЗОЦИКЛ** (БАЗОВЫЙ – ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ) – 23 ЧАСА (ВЕСЕННИЙ ЭТАП – МАРТ, АПРЕЛЬ, МАЙ) | | | | | |
| 45 | 1 | 1. Ходьба, кроссовый бег по слабо-пересеченной местности, девушки 3 км, юноши 4 км. 2. ОРУ и спец.упражнения 20-25 минут 3. Круговая тренировка со слабой и средней интенсивностью на все группы мышц, 10 минут. 4. Подвижные игровые упражнения с отягощением и без них, 15 минут. 5. Игра в волейбол 30-40 минут. | Игровой метод  Круговой метод | 1. Развитие общей выносливости |  |
| 46 | 2 | 1. Ходьба, кросс со слабой средней интенсивностью, девушки 6 км, юноши 7 км. 2. ОРУ и спец.упражнения на растягивание и расслабление, 15 минут. 3. Работа с резиновыми жгутами по 1 минуте (30 сек ПП, 30 сек ОБ), время отдыха 15 секунд, всего 5-6 минут. 4. Игра в волейбол 30 минут. | Игровой метод  Круговой метод  Попеременный метод | 1. Развитие скоростно-силовых качеств 2. Развитие общей выносливости 3. Задачи на восстановление и совершенствование имитационных шагов |  |
| 47 | 3 | 1. Ходьба, кроссовый бег по слабо-пересеченной местности, девушки 3 км, юноши 4 км. 2. ОРУ и спец.упражнения 20-25 минут 3. Круговая тренировка со слабой и средней интенсивностью на все группы мышц, 10 минут. 4. Игра в волейбол 40 минут | Игровой метод  Круговой метод | 1. Развитие общей выносливости |  |
| 48 | 4 | 1. Бег по слабопересеченной местности, 6-7 км, из них 2 км со слабой, 5 км со средней интенсивностью. 2. ОРУ – 20 минут, на развитие и растяжение всех групп мышц спины и ног 3. ОФП, несколько упражнений с отягощением и резиновыми жгутами | Игровой метод  Круговой метод | 1. Развитие общей выносливости 2. Повышение физической подготовки и укрепление ОДА |  |
| 49 | 5 | 1. Кросс со слабой интенсивностью по средней и слабопересеченной местности, девушки 6 км, юноши 7 км. 2. ОРУ и специальные упражнения на растягивание и восстановление – 20 минут 3. ОФП круговая тренировка с предметами на отягощение по 30 секунд каждое упр, отдых 15 секунд, всего 15-20 минут. 4. Игра в волейбол | Игровой метод  Круговой метод | 1. Развитие общей выносливости 2. Укрепление двигательного аппарата |  |
| 50 | 6 | 1. Кросс, средней интенсивности по слабопересеченной местности, девушки 3 км, юноши 5 км. 2. ОРУ и специальные упражнения на растягивания и восстановление, 20 минут 3. Игра в волейбол 40-60 минут 4. В заключении, пробежка 5 минут и упражнение на восстановление | Круговой метод  Попеременный метод  Игровой метод | 1. Развитие общей выносливости 2. Повышение физической подготовки 3. Укрепление ОДА |  |
| 51 | 7 | 1. Ходьба, кроссовый бег по слабо-пересеченной местности, девушки 3 км, юноши 4 км. 2. ОРУ и спец.упражнения 20-25 минут 3. Круговая тренировка со слабой и средней интенсивностью на все группы мышц, 10 минут. 4. Игра в волейбол 40 минут | Игровой метод  Круговой метод | 1. Развитие общей выносливости |  |
| **Отчёт:** | | **Общий километраж:** | **Месяц:** | **Коррекционные задачи:** | **Задачи месячного микроцикла:** |
| 7 тренировок | | Девушки – 33 км  Юноши – 41 км  Результаты контрольных/соревновательных нормативов в микроцикле: | Март | 1. Коррекция осанки и положения тела в пространстве 2. Совершенствование знаний о возможностях тела 3. Коррекция мелкой и общей моторики рук 4. Коррекция общей моторики ног 5. Коррекция координаций движений без визуального контакта с телом 6. Коррекция координации положения туловища при пересечении склонов, впадин. 7. Коррекция волевых усилий 8. Коррекция чувства утомляемости и преодоления 9. Формирование у детей устойчивых навыков к произвольному мышечному напряжению и расслаблению 10. Развитие точности произвольных движений, умение переключаться с одного вида деятельности на другой 11. Закрепление навыков самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления | * 1. Поддержание восстановительного микроцикла   2. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов   3. Совершенствование ОФП и СФП   4. Совершенствование восстановительных процессов в организме   5. Совершенствование игрового метода и поддержание его в восстановительном микроцикле (межсезонный) |
| 52 | 1 | 1. Ходьба, кроссовый бег по слабо-пересеченной местности, девушки 3 км, юноши 4 км. 2. ОРУ и спец.упражнения 20-25 минут 3. Круговая тренировка со слабой и средней интенсивностью на все группы мышц, 10 минут. 4. Подвижные игровые упражнения с отягощением и без них, 15 минут. 5. Игра в волейбол 30-40 минут. | Игровой метод  Круговой метод | 1. Развитие общей выносливости |  |
| 53 | 2 | 1. Ходьба, кросс со слабой средней интенсивностью, девушки 6 км, юноши 7 км. 2. ОРУ и спец.упражнения на растягивание и расслабление, 15 минут. 3. Работа с резиновыми жгутами по 1 минуте (30 сек ПП, 30 сек ОБ), время отдыха 15 секунд, всего 5-6 минут. 4. Игра в волейбол 30 минут. | Игровой метод  Круговой метод  Попеременный метод | 1. Развитие скоростно-силовых качеств 2. Развитие общей выносливости 3. Задачи на восстановление и совершенствование имитационных шагов |  |
| 54 | 3 | 1. Ходьба, кроссовый бег по слабо-пересеченной местности, девушки 3 км, юноши 4 км. 2. ОРУ и спец.упражнения 20-25 минут 3. Круговая тренировка со слабой и средней интенсивностью на все группы мышц, 10 минут. 4. Игра в волейбол 40 минут | Игровой метод  Круговой метод | 1. Развитие общей выносливости |  |
| 55 | 4 | 1. Бег по слабопересеченной местности, 6-7 км, из них 2 км со слабой, 5 км со средней интенсивностью. 2. ОРУ – 20 минут, на развитие и растяжение всех групп мышц спины и ног 3. ОФП, несколько упражнений с отягощением и резиновыми жгутами | Игровой метод  Круговой метод | 1. Развитие общей выносливости 2. Повышение физической подготовки и укрепление ОДА |  |
| 56 | 5 | 1. Кросс со слабой интенсивностью по средней и слабопересеченной местности, девушки 6 км, юноши 7 км. 2. ОРУ и специальные упражнения на растягивание и восстановление – 20 минут 3. ОФП круговая тренировка с предметами на отягощение по 30 секунд каждое упр, отдых 15 секунд, всего 15-20 минут. 4. Игра в волейбол | Игровой метод  Круговой метод | 1. Развитие общей выносливости 2. Укрепление двигательного аппарата |  |
| 57 | 6 | 1. Кросс, средней интенсивности по слабопересеченной местности, девушки 3 км, юноши 5 км. 2. ОРУ и специальные упражнения на растягивания и восстановление, 20 минут 3. Игра в волейбол 40-60 минут 4. В заключении, пробежка 5 минут и упражнение на восстановление | Круговой метод  Попеременный метод  Игровой метод | 1. Развитие общей выносливости 2. Повышение физической подготовки 3. Укрепление ОДА |  |
| 58 | 7 | 1. Ходьба, кроссовый бег по слабо-пересеченной местности, девушки 3 км, юноши 4 км. 2. ОРУ и спец.упражнения 20-25 минут 3. Круговая тренировка со слабой и средней интенсивностью на все группы мышц, 10 минут. 4. Игра в волейбол 40 минут | Игровой метод  Круговой метод | 1. Развитие общей выносливости |  |
| 59 | 8 | 1. Ходьба, кроссовый бег по слабо-пересеченной местности, девушки 3 км, юноши 4 км. 2. ОРУ и спец.упражнения 20-25 минут 3. Круговая тренировка со слабой и средней интенсивностью на все группы мышц, 10 минут. 4. Игра в волейбол 40 минут | Игровой метод  Круговой метод | 1. Развитие общей выносливости |  |
| 60 | 9 | 1. Бег по слабопересеченной местности, 6-7 км, из них 2 км со слабой, 5 км со средней интенсивностью. 2. ОРУ – 20 минут, на развитие и растяжение всех групп мышц спины и ног 3. ОФП, несколько упражнений с отягощением и резиновыми жгутами | Игровой метод  Круговой метод | 1. Развитие общей выносливости 2. Повышение физической подготовки и укрепление ОДА |  |
| **Отчёт:** | | **Общий километраж:** | **Месяц:** | **Коррекционные задачи:** | **Задачи месячного микроцикла:** |
| 7 тренировок | | Девушки – 40 км  Юноши – 48 км  Результаты контрольных/соревновательных нормативов в микроцикле: | Апрель | 1. Коррекция осанки и положения тела в пространстве 2. Совершенствование знаний о возможностях тела 3. Коррекция мелкой и общей моторики рук 4. Коррекция общей моторики ног 5. Коррекция координаций движений без визуального контакта с телом 6. Коррекция координации положения туловища при пересечении склонов, впадин. 7. Коррекция волевых усилий 8. Коррекция чувства утомляемости и преодоления 9. Формирование у детей устойчивых навыков к произвольному мышечному напряжению и расслаблению 10. Развитие точности произвольных движений, умение переключаться с одного вида деятельности на другой 11. Закрепление навыков самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления | * 1. Поддержание восстановительного микроцикла   2. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов   3. Совершенствование ОФП и СФП   4. Совершенствование восстановительных процессов в организме   5. Совершенствование игрового метода и поддержание его в восстановительном микроцикле (межсезонный) |
| 61 | 1 | 1. Разминка 20 минут, быстра ходьба с бегом, ОРУ 2. Роллеры, интенсивность средняя. Девушки 4 км, юноши 7 км. 3. ОФП на руки, резиновые жгуты 1 минута работы, 1 минута отдых 4. Разбор тренировки, беседы «Развитие лыжного спорта в России» | Переменный метод | 1. Развитие специальной выносливости 2. Развитие общей выносливости 3. Коррекция осанки на длинных дистанциях |  |
| 62 | 2 | 1. Разминка – быстрая ходьба с бегом 1 км, ОРУ 5-8 минут 2. Роллеры, со средней интенсивностью. Девушки 4 км, юноши 7 км. Совершенствование техники одновременных ходов. 3. ОФП круговая 1-2 серий 35 секунд работа, 40 секунд отдых. | Попеременный метод  Круговой метод | 1. Развитие специальной выносливости 2. Совершенствование техники 3. Развитие силы и силовой выносливости |  |
| 63 | 3 | 1. Разминка – быстрая ходьба с бегом 2 км, ОРУ – 10 минут 2. Переменное передвижение на роллерах со средней и высокой интенсивностью. Девочки 2 км со средней, 1 км с высокой (180-190 удров). Мальчики 4 км со средней, 2 км с высокой. Основное внимание технике попеременно-двушажного хода (прокат). 3. Работа с резиновыми жгутами – девочки 5 минут чистой работы, 1 минута отдых. Мальчики 7 минут чистой работы, 1 минута отдых. | Интервальный метод  Соревновательный метод | 1. Совершенствование техники ходов 2. Развитие специальной выносливости |  |
| 64 | 4 | 1. Велосипед – 2 км, ОРУ – 10 минут 2. Кросс имитация по сильнопересеченной местности. Девочки – 5 км, через подъём прыжковой имитацией (имитация 1 км), последние 500 метров с высокой интенсивностью. Мальчики 7 км, тоже самое. 3. ОРУ и упражнения на расслабление и восстановление. | Переменный метод | 1. Развитие общей выносливости 2. Развитие скоростно-силовой выносливости и специальной выносливости |  |
| 65 | 5 | 1. Велосипед – 2 км, ОРУ и упражнения на растягивания – 10 минут. 2. Бег с имитацией по сильнопересеченной местности со средней и высокой интенсивностью (1-2 км высокая интенсивность, 4-5 км средняя) девочки 5 км, мальчики 7 км. 3. ОРУ и упражнения на восстановление. 4. Работа на руки с отягощениями и на спину. 8-10 упражнений по 30 секунд, 40 секунд отдых | Попеременный метод  Повторный метод | 1. Развитие общей выносливости 2. Развитие специальной выносливости |  |
| 66 | 6 | 1. Разминка – бег с ходьбой 1 км. ОРУ 5-8 минут 2. Передвижение на роллерах с высокой интенсивностью 4 раза х 1 км (1 км высокая интенсивность, 3 км средняя, 2 км слабая). Отрезок 1 км проходить одновременными ходами, время отдыха 2-3 минуты между повторениями. 3. Работа с резиновыми жгутами – девочки 7 минут чистого времени, мальчики 10 минут чистого времени. 1 минута работы 1 минута отдых. | Попеременный метод  Повторный метод | 1. Развитие специальной выносливости 2. Совершенствование техники одновременных ходов |  |
| 67 | 7 | 1. Бег с ходьбой 1 км, ОРУ – 5-8 минут 2. Передвижение на роллерах со средней интенсивностью (7 км девушки, 10 км юноши). Основная задача (техника попеременного двушажного хода) – положение корпуса, движение с бедра, толчок с пятки и разворот таза. 3. Кросс средней интенсивности 3 км. ОРУ и упражнения на имитацию и растягивания. | Попеременный метод | 1. Совершенствование техники попеременных ходов 2. Развитие специальной выносливости |  |
| 68 | 8 | 1. Бег – ходьба 1 км. ОРУ – 10 минут 2. Передвижение на роллерах со средней интенсивностью, девочки – 6 км, юноши – 8 км 3. Лёгкий бег 1-2 км. Круговая две серии 10 упражнений, работа 40 секунд, отдых 45 секунд. 4. Игра в волейбол – 20 минут. | Попеременный метод  Круговой метод  Игровой метод | 1. Развитие специальной выносливости 2. Развитие силы и силовой выносливости |  |
| **Отчёт:** | | **Общий километраж:** | **Месяц:** | **Коррекционные задачи:** | **Задачи месячного микроцикла:** |
| 10 тренировок | | Девушки – 45 км  Юноши - 58 км  Результаты контрольных/соревновательных нормативов в микроцикле: | Май | 1. Коррекция осанки и положения тела в пространстве 2. Совершенствование знаний о возможностях тела 3. Коррекция мелкой и общей моторики рук 4. Коррекция общей моторики ног 5. Коррекция координаций движений без визуального контакта с телом 6. Коррекция координации положения туловища при пересечении склонов, впадин. 7. Коррекция волевых усилий 8. Коррекция чувства утомляемости и преодоления 9. Формирование у детей устойчивых навыков к произвольному мышечному напряжению и расслаблению 10. Развитие точности произвольных движений, умение переключаться с одного вида деятельности на другой 11. Закрепление навыков самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления | * 1. Поддержание втягивающего микроцикла   2. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов   3. Совершенствование ОФП и СФП   4. Совершенствование восстановительных процессов в организме   5. Совершенствование игрового метода и поддержание его во втягивающем микроцикле |
| Общий километраж за сезон: | | Девушки – 350-380 км  Юноши – 480-500 км | Всего занятий: | 68 тренировок |  |