



СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ  
ТРЕНИРОВКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ  
ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИЦ -ГОНЩИЦ

## Объем циклической нагрузки сборной команды России по лыжным гонкам (юниорки) сбезон 2010-2011 г.г. в среднем по группе

№ п/п	Средства	Всего за год
1	Количество тренировочных дней	285
2	Количество тренировок	415
3	Количество стартов	26
4	ОФП, час	435
5	Велосипед	130
6	Ходьба	384
7	Имитация	150
8	Бег	2202
9	Лыжероллеры	1672 (895-F; 777-CL)
10	Лыжи	3300 (1790- F; 1510-CL)
		Всего ООЦН 7838 км.

# Динамика ООЦН сборной команды России по лыжным гонкам (юниорки)

№п/п	Ф.И.	Год рождения	2008-2009г.г.	2009-2010г.г.	2010-2011г.г.
1	Соболева Е.	1992	5800	7200	7830
2	Серохвостова Е.	1992	6000	7250	7560
3	Нечаевская А.	1991	4800	7100	7890
4	Черданцева А.	1991	6100	7250	7890
5	Коковина С.	1992	7760	8340	8150
6	Храмцова Е.	1991	5350	6450	8120
7	Жукова Н.	1992	5415	6310	7780
8	Ощепкова Е.	1993	5120	6650	7846
9	Калинина В.	1993	5600	6025	7070
10	Васильева Л.	1994	4440	4950	7210

## Физиологические адаптационные изменения, происходящие при различных уровнях интенсивности нагрузки

Уровень (зона мощности)	% МПК	% ЧСС макс	Физиологические адаптационные изменения	Тренировки (или компоненты подготовки), используемые при данном уровне интенсивности
I	55-65	60-75	Аэробные источники энергии. Аэробные энергетические пути. Количество митохондрий. Мобилизация свободных жирных кислот.	Длительные, силовые.
II	65-75	75-85	Аэробные источники энергии. Аэробные энергетические пути.	Дистанционные, силовые, короткие скоростные интервалы.
III	75-80	85-90	Аэробные энергетические пути. Аэробный гликолиз. Система транспорта кислорода.	Дистанционные, силовые.
IV	80-90	90-95	Аэробные энергетические пути. Анаэробные энергетические пути. Анаэробный порог. Система транспорта кислорода.	Интервальная тренировка, переменная тренировка, темповые/соревновательные.
V	90-100	95-100	Анаэробные источники энергии. Скорости двигательной координации.	Соревнования, спринты.

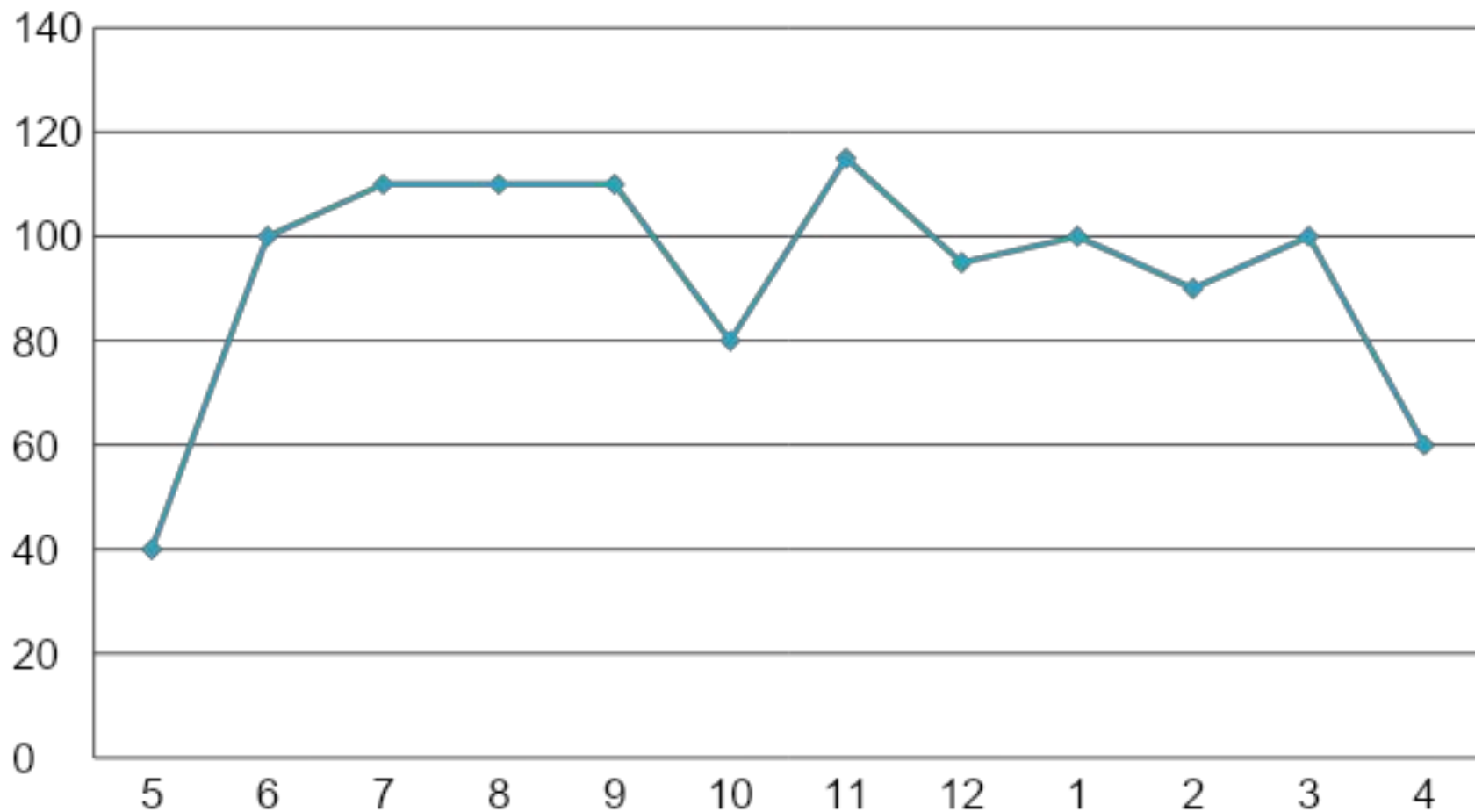
# Шкала интенсивности

Зоны интенсивности	ЧСС (%max)	Лактат	Время работы в зонах
I	55-75	0,8-1,5	1-6 ч.
II	75-85	1,5-2,5	1-3 ч.
III	85-90	2,5-4	50-90 мин.
IV	90-95	4-6	30-60 мин.
V	95-100	6-10	15-30 мин.

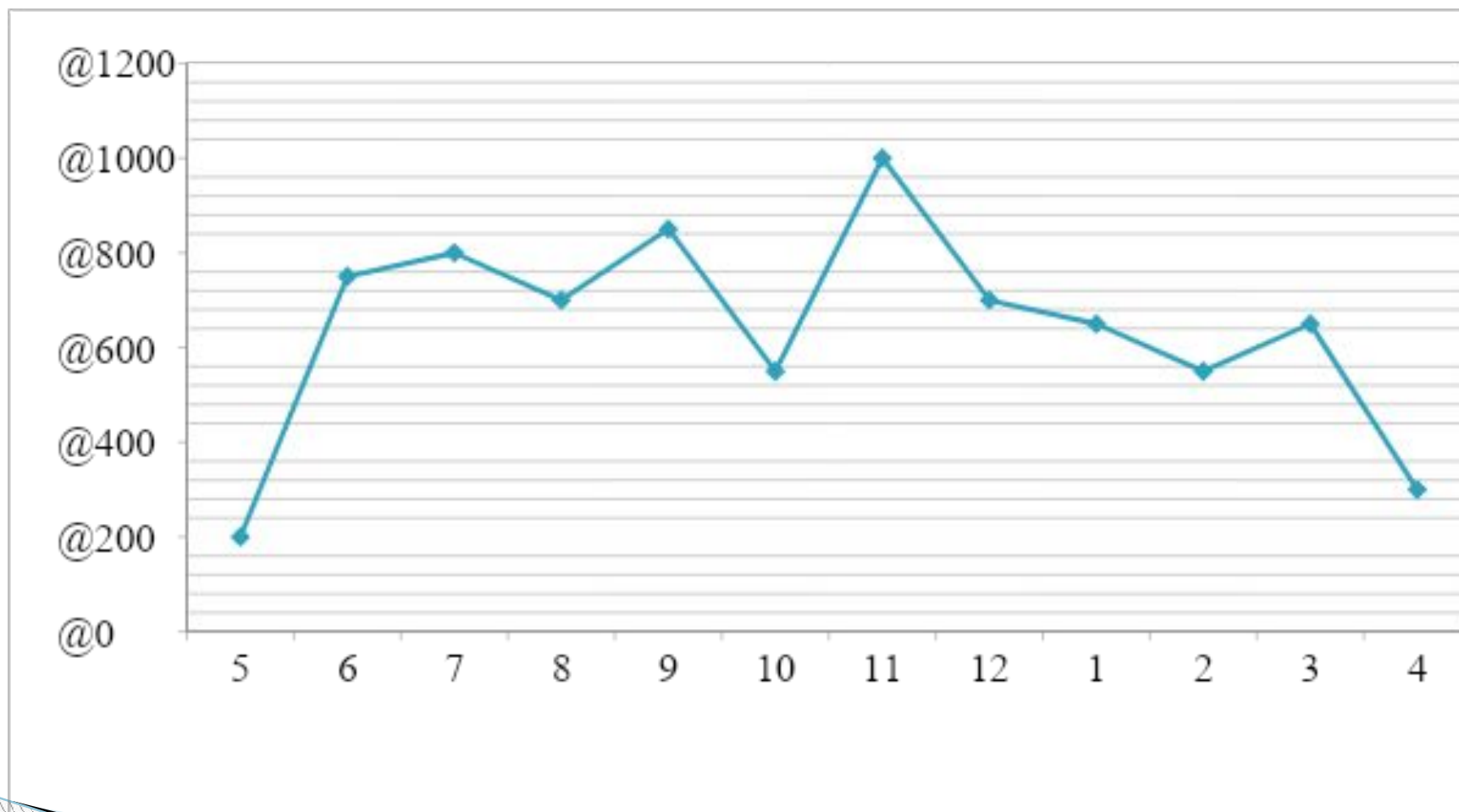
## Соотношение тренировочных нагрузок на различных этапах и периодах подготовки

Зоны интенсивности	Соотношение нагрузок в %				
	Подготовительный период			Соревновательный период	
	Этап ОФП	Этап ОФП и СФП	Этап СФП	Этап предварительных соревнований	Этап основных соревнований
1	78	70	65	64	62
2	8	8,5	9	10	10
3	10	9,5	12	8	10
4	4	8	8	11	10
5	0	4	6	7	8

# График объема нагрузки в годичном цикле подготовки сборной команды России по лыжным гонкам (юниорки), в час.

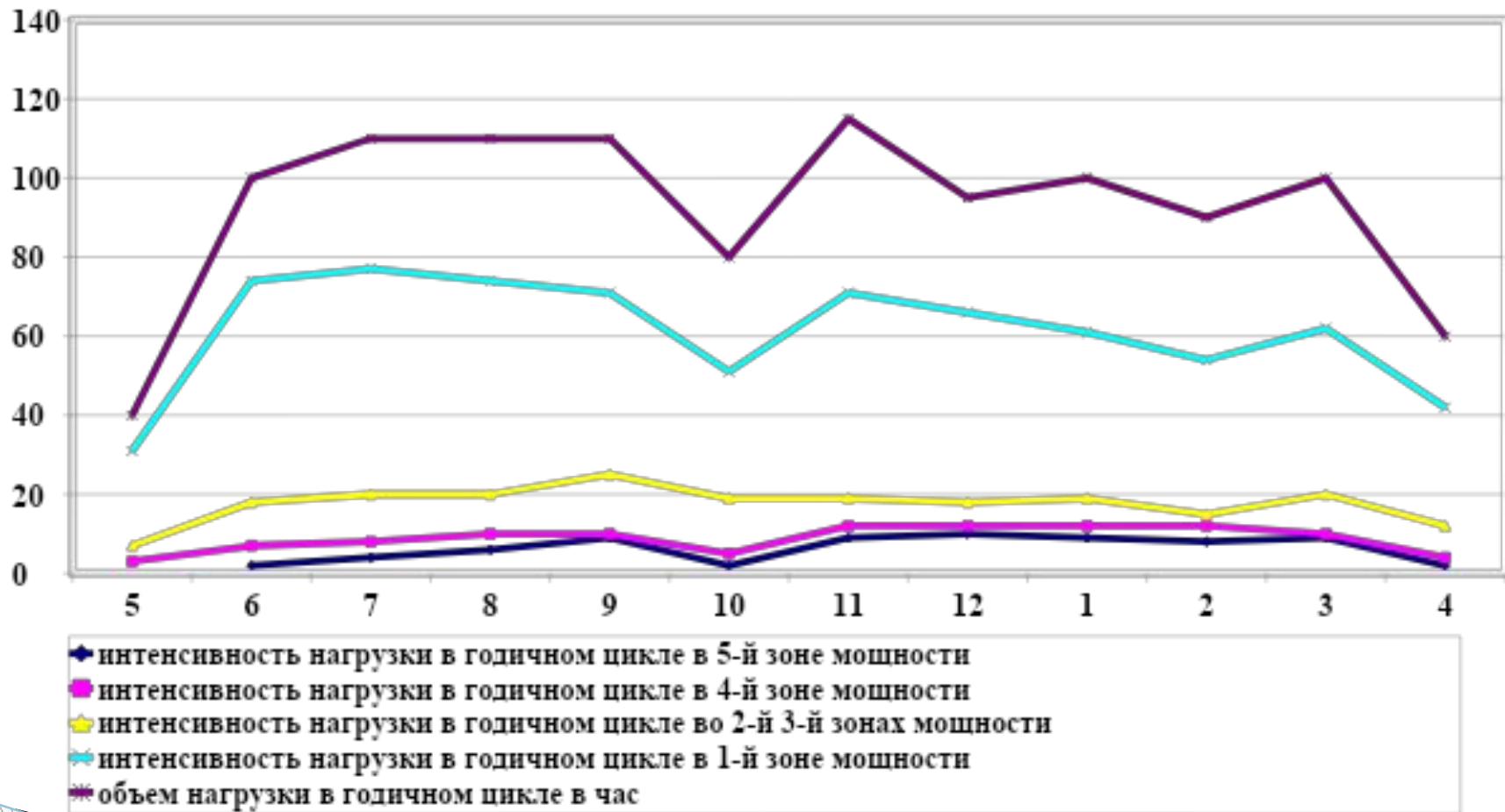


**График  
общего объема цикличной нагрузки в годичном (2010-2011 г.  
г.) цикле подготовки сборной команды России по лыжным  
гонкам (юниорки), в км.**





# График объема и интенсивности нагрузки в годичном 2010-2011 г.г. (Е. Соболева) цикле подготовки в час.



**Годовой план  
тренировочных и соревновательных нагрузок молодежной сборной  
команды России по лыжным гонкам (юниорки)  
с 21.05.11 по 20.05.12г.**

<b>№ п/п</b>	<b>Сроки мезоциклов</b>	<b>Этап подготовки</b>	<b>%от общего годового объема</b>	<b>Общий объем циклической нагрузки (км)</b>	<b>Общий объем (час)</b>
1	21.05.11-07.06.11	Базовый	4	230-330	50
2	08.06.11-28.06.11	Базовый	7,25	520-600	90
3	29.07.11-26.07.11	Базовый	10,25	750-850	110
4	27.07.11-14.08.11	Базовый	6,3	450-520	85
5	15.08.11-31.08.11	Развивающий	4,5	320-370	55
6	01.09.11-25.09.11	Развивающий	11,5	860-950	115
7	26.09.11-18.10.11	Развивающий	7,5	550-620	100
8	19.10.11-20.11.11	Развивающий	10,25	750-850	115
9	21.11.11-14.12.11	Предсоревновательный	6,5	460-540	95
10	15.12.11-10.01.12	Соревновательный	7,25	560-600	90

## Распределение общего объема сентябрьского мезоцикла между различными тренировочными компонентами



# Схема поэтапного решения задач учебно-тренировочного процесса в годовом плане подготовки сборной команды России по лыжным гонкам (юниорки)

Подготовительный период		Соревновательный период		Переходный период
Базовый этап	Развивающий этап	Этап предварительных соревнований	Этап основных соревнований	
ОФП- укрепление нервно-мышечного аппарата, подготовка всех систем и внутренних органов к высоким нагрузкам. Совершенствование техники. Повышение общей и специальной силы. Повышение функциональных возможностей организма.	Дальнейшее повышение функциональных возможностей организма. Совершенствование техники. Повышение специальной выносливости, скоростно-силовых качеств. Поддержание высокого уровня общей физической подготовки	Совершенствование специальной скоростно-силовой выносливости. Достижение высокого уровня спортивной формы. Совершенствование техники на высоких скоростях. Поддержание ОФП.	Достижение пика формы к главным стартам сезона- Первенству Мира. Удержание высокого уровня спортивной формы в соревнованиях внутреннего календаря. Совершенствование тактико-технического мастерства. Поддержание высокого уровня ОФП.	Постепенное снижение физической нагрузки. Восстановительные мероприятия. Профилактика и лечение заболеваний и последствий травм.

## **СТРУКТУРА 4–дневного микроцикла**

<u>1-й день</u>	базовая, втягивающая нагрузка
<u>2-й день</u>	развивающая нагрузка
<u>3-й день</u>	поддерживающая длительная нагрузка
<u>4-й день</u>	выходной

## **СТРУКТУРА 5–дневного микроцикла**

<u>1-й день</u>	базовая, втягивающая нагрузка
<u>2-й день</u>	развивающая нагрузка
<u>3-й день</u>	поддерживающая нагрузка
<u>4-й день</u>	развивающая нагрузка
<u>5-й день</u>	выходной

## **СТРУКТУРА 7–дневного микроцикла**

<u>1-й день</u>	базовая, втягивающая нагрузка
<u>2-й день</u>	развивающая нагрузка
<u>3-й день</u>	поддерживающая нагрузка
<u>4-й день</u>	активный отдых
<u>5-й день</u>	развивающая нагрузка
<u>6-й день</u>	поддерживающая длительная нагрузка
<u>7-й день</u>	выходной

График интенсивности развивающего микроцикла – август

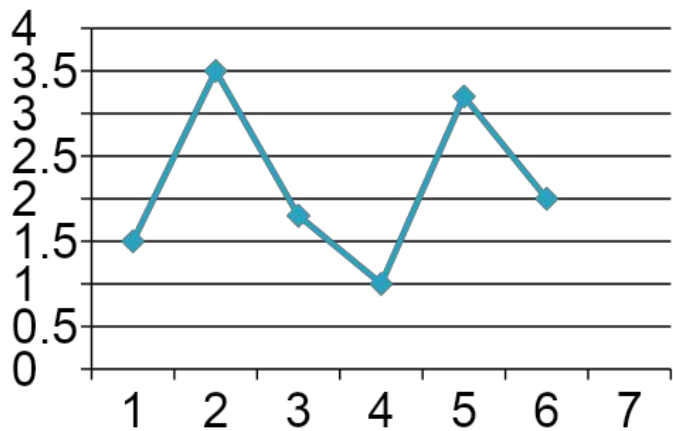


График 5-ти дневного микроцикла - сентябрь

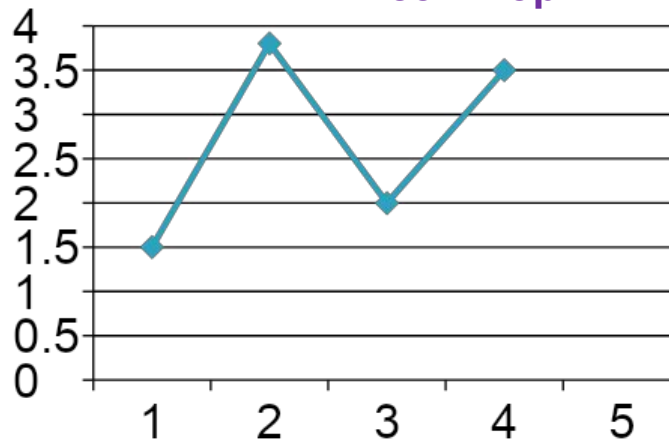


График 4-х дневного микроцикла- ноябрь

