



В пособии представлена научно обоснованная система последовательной подготовки лыжников-гонщиков.

Она нацеливает тренеров на современные требования к планированию, нормированию, контролю и учету тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсменов. В доступной форме изложены новые методические правила выбора физических нагрузок в соответствии с возможностями спортсменов.

Учебное пособие состоит из пяти частей.

ЧАСТЬ 1. В ней изложены методика планирования индивидуальной тренировки от новичка до мастера спорта и примерные программы годовых циклов тренировки лыжников-гонщиков 10-14 лет (мальчики, юноши). Содержит следующие разделы:

1 . Методика планирования индивидуальной тренировки от новичка до мастера спорта

- Система многолетнего планирования возрастных стандартов годовых тренировочных программ в лыжных гонках от новичка до мастера спорта
- Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годовых циклах многолетней подготовки
- Структура годового цикла тренировки
- Выбор индивидуальных программ тренировки годовых циклов по объему и интенсивности тренировочных средств
- Специальная работоспособность лыжника-гонщика. Основные и вспомогательные

средства воспитания физических качеств

- Организационно-методические указания к многолетнему тренировочному процессу

2. Возрастные стандарты годовых программ тренировки лыжников—гонщиков 10-14 лет (мальчики, юноши)

- Программа тренировки годового цикла лыжников-гонщиков - 11/21
- Программа тренировки годового цикла лыжников-гонщиков - 10/17
- Программа тренировки годового цикла лыжников-гонщиков - 9/13
- Программа тренировки годового цикла лыжников-гонщиков - 8/11

[МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ ОТ НОВИЧКА ДО МАСТЕРА СПОРТА. Учебное пособие. Часть 1. Скачать \(Microsoft Word, 3,3 Мб\)](#)

ЧАСТЬ 2. Содержит примерные программы годовых циклов тренировки лыжников-гонщиков 15-18 лет (юноши, юниоры).

- Программа тренировки годового цикла лыжников-гонщиков - 7/9
- Программа тренировки годового цикла лыжников-гонщиков - 6/7
- Программа тренировки годового цикла лыжников-гонщиков - 5/5
- Программа тренировки годового цикла лыжников-гонщиков - 4/4

[МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ ОТ НОВИЧКА ДО МАСТЕРА СПОРТА. Учебное пособие. Часть 2. Скачать \(Microsoft Word, 3,2 Мб\)](#)

ЧАСТЬ 3. Содержит примерные программы годовых циклов тренировки лыжников-гонщиков 19-23 лет (юниоры, мужчины).

- программа тренировки годового цикла лыжников - гонщиков - 3/3
- программа тренировки годового цикла лыжников - гонщиков - 2/2
- программа тренировки годового цикла лыжников - гонщиков - 1/1

[МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ ОТ НОВИЧКА ДО МАСТЕРА СПОРТА.](#)
[Учебное пособие. Часть 3. Скачать](#) (Microsoft Word, 2,2 Мб)

ЧАСТЬ 4. Содержит примерные программы годовых циклов тренировки лыжниц- гонщиц 10-16 лет (девочки, девушки).

1. Система многолетнего планирования годовых тренировочных программ для лыжниц-гонщиц (девочки, девушки, юниорки, женщины) от новичка до мастера спорта в соответствии с возрастом и квалификацией

2. Возрастные стандарты годовых программ тренировки лыжниц—гонщиц 10-16 лет (девочки, девушки)

- программа тренировки годового цикла лыжниц - гонщиц - 11/22
- программа тренировки годового цикла лыжниц - гонщиц- 10/17
- программа тренировки годового цикла лыжниц - гонщиц - 9/15
- программа тренировки годового цикла лыжниц - гонщиц - 8/13

[МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ ОТ НОВИЧКА ДО МАСТЕРА СПОРТА.](#)
[Учебное пособие. Часть 4. Скачать](#) (Microsoft Word, 3,2 Мб)

ЧАСТЬ 5. Представлены примерные программы годовых циклов тренировки лыжниц-гонщиц 17-23 лет (девушки, юниорки, женщины).

- программа тренировки годового цикла лыжниц - гонщиц - 6/9
- программа тренировки годового цикла лыжниц - гонщиц- 5/7
- программа тренировки годового цикла лыжниц - гонщиц - 4/6
- программа тренировки годового цикла лыжниц - гонщиц - 3/5

[МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ ОТ НОВИЧКА ДО МАСТЕРА СПОРТА.](#)

Автор: Юрий
27.02.2010 12:41

[Учебное пособие. Часть 5. Скачать](#) (Microsoft Word, 3,2 Мб)

Данное пособие предназначается тренерам, спортсменам, студентам институтов и факультетов физической культуры высших учебных заведений.

Рекомендовано к изданию ученым советом факультета физической культуры Тюменского государственного университета.

[МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ ОТ НОВИЧКА ДО МАСТЕРА СПОРТА.](#)
[Учебное пособие. ВСЕ 5 книг. Скачать](#) (WinRar, 1,5 Мб)