

Инструменты технической подготовки	Инструменты физической подготовки	Инструменты функциональной подготовки
Уровень Base 1		
<p>Научиться принимать и удерживать рабочую позу так, чтобы расположение звеньев тела позволяло не прилагать излишних усилий для удержания равновесия и не напрягать мышцы в фоновом режиме</p> <p>Научиться взаимодействовать с лыжами и палками так, чтобы звенья тела структурировались в каждый момент времени таким образом, чтобы не возникало проблем с удержанием равновесия</p>	<p>Научиться в каждом из видов активности принимать позу, которая будет оптимальна для данного упражнения</p> <p>Научиться взаимодействовать центром масс с внешней средой в соответствии с задачей двигательного действия</p> <p>Научиться удерживать равновесие в координационных видах за счёт расположения звеньев тела, а не за счёт мышечных усилий</p>	<p>Развить аэробную систему так, чтобы в любом циклическом виде активности было возможно непрерывное передвижение по равнине не выше 2 зоны интенсивности</p>
Уровень Base 2		
<p>Научиться изменять положение звеньев тела так, чтобы пассивные силы и вес тела воздействовал на лыжи/палки и приводили к поддержанию инерции движения без дополнительных мышечных усилий</p> <p>Научиться осознанно, через движения управлять силами: инерции, трения, центробежной, центростремительной</p>	<p>Научиться управлять внешними силами в смежных видах спорта и специальных упражнениях</p> <p>Научиться определять в подготовительных упражнениях принципы биомеханики основного вида спорта</p>	<p>Развить аэробную систему, так, чтобы можно было поддерживать равномерную работу в стандартных усилиях с минимальным отклонением пульса (не более 3-4 ударов), а на рельефе – регистрировать значительное снижение пульса на спусках</p>

Уровень Base 3		
<p>Научиться выработать максимально возможные амплитуды в суставах и использовать их для увеличения длины шага</p>	<p>Научиться сложнокоординированным движениям требующим быстрого переключения схемы движений и сложному взаимодействию звеньев тела между собой</p>	<p>Развить способность к более экономичному энергообеспечению за счёт сокращения количества движений и восстановления в пассивных фазах, снижение ЧСС в аэробных зонах при стандартной скорости</p>
Уровень Base 4		
<p>Научиться прикладывать к пассивным силам инерции активные мышечные усилия для увеличения скорости</p>	<p>Научиться использовать силу пассивных движений (махов) и силу активных движений (отталкиваний) и их взаимодействие Научиться использовать взаимодействие звеньев тела, основанное на нейронных связях как для укрепления навыков имеющих положительный перенос, так и ликвидации навыков, имеющих отрицательный перенос</p>	<p>Развить способность дифференцировать мощность мышечного усилия от низкой интенсивности до максимальной</p>
Уровень Master 1		
<p>Научиться снижать темп пассивных фаз без потери инерции Научиться минимизировать время приложения усилия в активных фазах</p>	<p>Научиться применять взаимодействие центра масс с опорой или иной внешней средой для включения эффективной работы мышц в результате этого взаимодействия</p>	<p>Развить способность работать в любой циклической работе на интенсивности от 60 до 70% от максимального ЧСС, без потери структуры спортивной техники удерживая любую заданную в этом диапазоне интенсивность Развить способность увеличивать скорость передвижения за счёт</p>

		мощности усилия, а не увеличения частоты
Уровень Master 2		
Научиться находить точку для максимально эффективного приложения силы Научиться точной передаче точки приложения усилия из системы лыж в систему палок без потерь	Научиться использовать воздействие внешней среды/опоры для максимально эффективного приложения усилия Научиться точно определять временную и пространственную точку приложения максимального усилия	Развить способность работать без закисления (в состоянии «динамического равновесия») на дистанционной соревновательной скорости
Уровень Master 3		
Научиться переключению от максимального напряжения к максимальному расслаблению в зависимости от задач фазы движения	Научиться максимально эффективно переключать мышечную систему от напряжения к расслаблению в смежных видах спорта	Развить способность возвращаться в «динамическое равновесие» - состояние без закисления, при условии субмаксимальной мощности каждого отталкивания
Уровень Master 4		
Научиться совмещать максимальную мощность с максимальной частотой	Выполнять упражнения предъявляющих повышенные требования к функционированию координационной и мышечной систем одновременно	Развить способность возвращаться в «динамическое равновесие» по лактату после включения максимальных рывков в течении дистанции