



Спортивный центр «Лидия»

Австрийская лыжно-биатлонная Академия

«Спортивная подготовка в лыжных гонках»

1. Группа учебных программ и основание для составления учебной программы

Группа учебных программ - технологии спортивной тренировки, на основании требований к компетенциям спортсмена, в соответствии с современными системами подготовки спортсменов международного уровня в дисциплине «лыжные гонки».

2. Цель и достигаемые результаты обучения

Цель. Достижение уровня интегральной спортивной подготовки (включающей техническую, физическую, тактическую, психологическую подготовку), позволяющего показывать выдающиеся результаты на международном уровне на этапе высшего спортивного мастерства.

Достигаемые результаты.

Образовательный процесс спортсмена предусматривает следующие ступени (уровни).

Техническое мастерство	Общая физическая подготовка	Результаты
Уровень Base 1		
Основная стойка Равновесие на одной и двух ногах Управление лыжами Прохождение различных участков дистанции с выбором соответствующего способа передвижения	Понятие о центре масс и площади опоры Владение основными общеразвивающими упражнениями (комплекс растяжки, подтягивания/отжимания, приседания, прыжки на скакалке)	Прохождение 5 км дистанции с равномерной скоростью
Уровень Base 2		

<p>Конёк/классика: Смещения, техника отталкивания лыжами, техника отталкивания палками Прохождение спусков в различных стойках</p>	<p>Базовая техника основных легкоатлетических упражнений – бег, прыжки, подготовительные упражнения. Совершенствование показателей в гимнастических упражнениях</p>	<p>Прохождение 15 км дистанции с равномерной скоростью</p>
<p>Уровень Base 3</p>		
<p>Конёк/классика: Смещения, работа таза, работа голеностопного сустава, работа пресса</p>	<p>Техника сложнокоординационных упражнений в равновесии (слэк-лайн, координационные упражнения на неустойчивой опоре)</p>	<p>Прохождение дистанции 30 км с равномерной скоростью</p>
<p>Уровень Base 4</p>		
<p>Конёк/классика Согласование работы смещение, таза, пресса, рук. Приложение активных мышечных сил к пассивным силам, чередование фаз напряжения и расслабления за счёт обеспечения стыковок элементов.</p>	<p>Техника основных силовых упражнений. Улучшение показателей в гимнастических, координационных и легкоатлетических упражнениях</p>	<p>Прохождение с равномерной скоростью 50 км+ дистанции.</p>
<p>Уровень Master 1</p>		
<p>Точность стыковок элементов в тренировочных условиях для оптимального взаимодействия инвентаря, массы тела и внешней среды. Отсутствие потерь скорости в пассивных фазах.</p>	<p>Спортивная техника бега по стадиону и кроссового бега, проявляемая в соревновательных условиях, технически верное выполнение силовых упражнений, требующие усилий от 50% от максимального. Специальные координационные упражнения.</p>	<p>Стабильная соревновательная скорость* 3 мин/км</p>

Уровень Master 2		
Точность стыковок элементов и их верный выбор в вариативных соревновательных условиях. Выбор и исполнение элементов в оптимальной, для текущих условий, структуре.	Улучшение показателей в легкоатлетических упражнениях, технически верное выполнение силовых упражнений с максимальными весами, выполнение сложных координационно-скоростно- силовых комплексов (с включением прыжков через барьеры)	Стабильная соревновательная скорость выше 2.40 мин/км
Уровень Master 3		
Выбор оптимальной схемы движения, с точной стыковкой элементов в соревновательных условиях, на фоне утомления.	Улучшение показателей в легкоатлетических, силовых, скоростно-силовых упражнениях, выполнения координационных комплексов повышенной сложности.	Уровень первой 10ки на Первенстве/Чемпионате страны
Уровень Master 4		
Выбор оптимальной схемы движений, обеспечивающей высокую эффективность в условиях сильного утомления и контактной борьбы. Отсутствие технических ошибок на фоне усталости.	Улучшение показателей в основных легкоатлетических, гимнастических, силовых упражнениях, выполнение специализированных силовых комплексов на неустойчивой опоре, проявление скоростно-силовых качеств в условиях неустойчивой опоры. Выполнение всех базовых упражнений в условиях утомления без ошибок.	Уровень первой 10ки на Международных соревнованиях

За «стабильно показываемую скорость» принята скорость на средней дистанции, не ниже которой должен демонстрировать спортсмен на трассах различного уровня.

3. Целевая группа и условия начала прохождения обучения

Спортсмены, планирующие показывать наивысшие **результаты в возрасте высших достижений**

4. Общий объём обучения

Объём всех ступеней обучения 10 лет обучения (ориентировочно 12-22 года) при условии прохождения не менее 14 недель учебно-тренировочных курсов (сборов) за год и выполнения плана самоподготовки.

5. Оценка, или условия окончания обучения

Предпосылкой для окончания каждого этапа обучения является прохождение соответствующих учебно-тренировочных сборов, заключение об усвоении каждого уровня подготовки выносится путём экспертной оценки тренерского совета Академии и выполнения соответствующих нормативов.

6. Подлежащие выдаче документы

Свидетельство о присвоении Уровня, если требования, действующие в отношении окончания обучения были выполнены в соответствии с критериями оценки.

7. Квалификация тренерского состава

Тренерский состав имеет образование, соответствующее международной категории «А» (с правом обучения тренеров).