

## *Спортивный центр «Лидия»*

### *Австрийская лыжно-биатлонная Академия*

## **Программа подготовки спортивной команды LD international ski team**

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.

Достижаемые результаты.

Образовательный процесс спортсмена предусматривает овладение инструментами развития спортивного мастерства – навыками работы с биомеханикой и физиологией организма.

Инструменты технической подготовки	Инструменты физической подготовки	Инструменты функциональной подготовки
<b>Уровень Base 1</b>		
Научиться принимать и удерживать рабочую позу так, чтобы расположение звеньев тела позволяло не прилагать излишних усилий для удержания	Научиться в каждом из видов активности принимать позу, которая будет оптимальна для данного упражнения Научиться взаимодействовать центром масс с внешней средой в	Развить аэробную систему так, чтобы в любом циклическом виде активности было возможно непрерывное передвижение по

<p>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>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>равнине не выше 2 зоны интенсивности</p>
<p>Уровень Base 2</p>		
<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 без скачков пульса, а на рельефе – регистрировать значительное снижение пульса на спусках</p>
<p>Уровень Base 3</p>		
<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</p>
<p>Научиться прикладывать к пассивным силам</p>	<p>Научиться использовать силу пассивных движений (махов) и силу активных</p>	<p>Развить способность дифференцировать мощность</p>

инерции активные мышечные усилия для увеличения скорости	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	мышечного усилия от низкой интенсивности до максимальной
<b>Уровень Master 1</b>		
Научиться снижать темп пассивных фаз без потери инерции Научиться минимизировать время приложения усилия в активных фазах	Научиться применять взаимодействие центра масс с опорой или иной внешней средой для включения эффективной работы мышц в результате этого взаимодействия	Развить способность работать в любой циклической работе на интенсивности от 60 до 70% от максимального ЧСС, удерживая любую заданную в этом диапазоне интенсивность
<b>Уровень Master 2</b>		
Научиться находить точку для максимально эффективного приложения силы Научиться точной передаче точки приложения усилия из системы лыж в систему палок без потерь	Научиться использовать сопротивление внешней среды для максимально эффективного приложения усилия Научиться точно определять временную и пространственную точку приложения максимального усилия	Развить способность работать на лактате 4 ммоль/литр на дистанционной скорости
<b>Уровень Master 3</b>		
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 работать на лактате 4 ммоль/литр 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	Развить способность возвращаться в «динамическое равновесие» по лактату после максимальных рывков в течении дистанции

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 соответствии с исходными данными:**

1. Спортсмены 12-20 лет – результаты в Спорте высших достижений
2. Спортсмены 20-50 лет со спортивным опытом – результаты в гонках FIS/серии международных марафонов
3. Спортсмены после 50 лет с опытом – результаты на международных стартах категории Masters
4. Спортсмены 20-50 лет без спортивного опыта – результаты на региональных соревнованиях и российских марафонах по возрастным группам

### 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. Либо – без учёта сроков по мере выполнения программы.

### 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 и работы на тренерских должностях в спорте высших достижений).