**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества» г. Нерюнгри**

**Памятка**

**Методы тренировки, применяемые в подготовке лыжников**

Ф.И.О. **– Гребенников Николай Максимович**

должность - **педагог дополнительного образования**

место работы **– филиал МБУДО «ЦРТДиЮ» ДДТ п. Серебряный Бор**

название дополнительной общеразвивающей программы **- «PRO лыжи»**

г.Нерюнгри 2021г.

**Аннотация:** памятка разработана для педагога, содержащая методы спортивной тренировки.

* **Равномерный метод** характеризуется непрерывным выполнением тренировочных нагрузок с заданной интенсивностью в течение всего времени работы. Чаще всего этот метод применяется для развития общей выносливости, и применяется в подготовке лыжников различной квалификации. В годичном цикле он применяется на начальных этапах подготовки, а в соревновательном периоде порой как активный отдых.
* **Переменный метод** характеризуется непрерывным выполнением нагрузки с постепенным изменением интенсивности от средней до около предельной. Лыжник получает задание на общий километраж (время) тренировки, 11 количество ускорений и их продолжительность. Распределение ускорений по всей дистанции спортсмен устанавливает самостоятельно, но чаще всего связывает это с рельефом местности. Чаще всего этот метод используется для воспитания скоростной выносливости у лыжников любого возраста и квалификации.
* **Повторный метод** характеризуется многократным прохождением заданных отрезков дистанции с установленной интенсивностью. Повторный метод чаще всего используется для развития быстроты на коротких отрезках и с максимальной (околопредельной) интенсивностью. Количество повторений – до утомления (снижения интенсивности). Возможно использование этого метода для развития специальной выносливости. В этом случае длина отрезков увеличивается, а интенсивность снижается (до сильной). При развитии специальной выносливости отдых может быть сокращен, и очередной отрезок проходится на фоне некоторого недовостановления. Интенсивность и длина отрезков планируются в зависимости от задач, возраста и подготовленности спортсменов. С целью увеличения объема нагрузки возможно серийное выполнение нагрузки.
* **Интервальный метод** заключается в многократном непрерывном чередовании нагрузок с повышенной и сниженной интенсивностью. Длина отрезков зависит от задач, возраста и подготовленности лыжников, но чаще всего используются укороченные или средней длины отрезки; отдых (снижение активности) точно регламентируется. Отрезки с повышенной скоростью преодолеваются с сильной или околопредельной интенсивностью. Этот метод используется для воспитания скоростной выносливости. После интенсивного отрезка ЧСС должна быть 160-170 уд/мин, а в конце отдыха – 120-140 уд/мин. В юношеском возрасте этот метод применяется довольно редко.
* **Соревновательный метод** на отдельных этапах подготовки может играть основную роль, особенно в подготовке сильнейших лыжников. Этот метод используется в условиях, максимально приближенных к официальным соревнованиям, но может применяться в усложненных или облегченных условиях.
* **Контрольный метод** применяется с целью определения уровня подготовленности лыжников и заключается в проведении заранее запланированных испытаний по одному или комплексу упражнений на различных этапах всего годичного цикла. Комплексы испытаний обычно отражают уровень ОФП и СФП.
* **Игровой метод** предусматривает выполнение упражнений в условиях игры, что обеспечивает высокую эмоциональность занятий. В основном он используется в работе с юными лыжниками в подготовительном периоде тренировки.
* **Метод круговой тренировки** предусматривает применение комплекса упражнений, расположенных по кругу на так называемых «станциях». На каждой «станции» выполняется установленное упражнение с заданной интенсивностью и продолжительностью, регламентируется интервал отдыха между упражнениями. Зачастую подбирается комплекс упражнений направленный на преимущественное развитие конкретного физического качества или группы мышц, совершенствование способа передвижения на лыжах, решение других 12 целевых задач подготовки. Круговой метод преобладает и наиболее эффективен в бесснежный период подготовки.