

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ГБУ ДО ПК «СШОР  
«Огонек» им. Постникова Л.Д.»  
от 19.05.2023 № 94

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**по виду спорта «фристайл»**

**Сроки реализации программы:**

- этап начальной подготовки – 3 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

**Составитель:** Зарецких А.П., заместитель директора по спортивной подготовке.

**г.Чусовой, 2023 г.**

### I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» в ГБУ ДО СШОР по зимним видам спорта «Огонёк» им. Постникова Л.Д. (далее – учреждение).

2. Целями программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фристайл», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 876 (далее – ФССП);

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

### II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «фристайл»			
Этап начальной подготовки	3	7	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	13	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	14	2-4

### 4. Объем Программы

Этапный	Этапы и годы спортивной подготовки
---------	------------------------------------

норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет (1,2,3 год обучения)	Свыше трёх лет (4,5 год обучения)		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

## 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы.

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### 5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фристайл»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и

спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «фристайл»						
Контрольные	2	3	3	4	3	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	3

5.4. Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства (до года/свыше года)	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет (1,2,3 год обучения)	Свыше трёх лет (4,5 год обучения)		
Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Максимальная нагрузка одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)							
		12-24		10-20		4-8	2-4

1.	Общая физическая подготовка	94-140	93-166	130-218	183-234	208-312	188-416
2.	Специальная физическая подготовка	78-109	93-187	130-255	208-328	208-374	250-416
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16-36	25-47	52-100	63-166
4.	Техническая подготовка	47-78	62-146	104-255	208-374	260-562	375-832
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6-12	10-25	16-44	25-56	42-75	50-100
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-15	8-19	10-50	13-67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-9	4-12	10-29	17-37	31-62	50-100
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>– воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	
2.	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим учебно-тренировочных занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>– осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</li> </ul>	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>– обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>– знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> <li>– формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;</li> </ul>	
2.3	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul>	
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>		

3.1.	Теоретическая подготовка.	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России <sup>1</sup>	23 февраля – День защитника Отечества	
		12 апреля – День космонавтики	
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	
		4 ноября – День народного единства	
		9 декабря – День Героев Отечества	
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
3.5.	Практические навыки при организации физкультурно-спортивных мероприятий.	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику



		ку
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на	ежемесячно в течение года
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим учебно-тренировочных занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России <sup>2</sup>	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных учебно-тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	

<b>5.</b>	<b>Нравственное воспитание</b>	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

### **8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1.Весёлые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчёта о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)		1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 препарата для самостоятельной проверки дома).

	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Весёлые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.	
3. Антидопинговая викторина		«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях.
4. Семинар для спортсменов и тренеров		«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств».	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.
5. Родительское собрание		«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить роди-

				телей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система Адамс»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.

### 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач является подготовка обучающегося к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении спортивных соревнований по виду спорта «фристайл».

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся должны овладеть принятой во фристайле терминологией и уметь проводить базовые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительные части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест учебно-тренировочных занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Большое внимание уделяется анализу спортивных соревнований, обучающиеся должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендации тренера-преподавателя.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил спортивных соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении спортивных соревнований в своей и других группах, обучающиеся могут принимать участие в судействе внутри школьных спортивных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря спортивных соревнований; в городских спортивных соревнованиях в роли судьи, секретаря спортивных соревнований.

#### План инструкторской и судейской практики

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
<b>Группы ТЭ (все периоды)</b>				
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1.Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2.Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по физической подготовке. 3.Обучение основным техническим элементам и приёмам.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры - преподаватели, инструктор-методист
2	Выполнение необходимых требований для присвоения зва-	4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.		

	ния инструктора	5.Подбор упражнений для совершенствования техники. 6.Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.		
<b>Группы ССМ и ВСМ</b>				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры - преподаватели, инструктор-методист
2	Выполнение необходимых требований для присвоения категории спортивного судьи по спорту.	Судейство спортивных соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели

На этапе начальной подготовки инструкторская и судейская практика не предусмотрены.

#### **10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года, обучающиеся проходят углублённый медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углублённое медицинское обследование обучающихся;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травм;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно – гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью.
- медико – фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке обучающихся, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационального построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами учебно-тренировочных занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, пере-

ключений с одного на упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 минут;

- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после учебно-тренировочных с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация тренировочного дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных спортивных соревнований и напряжённых учебно-тренировочных занятий. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая учебно-тренировочные занятия

- средства внушения (внушённый сон – отдых)

- гипнотическое внушение;

- приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации.

- интересный и разнообразный досуг

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная бани;

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;

- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании учебно-тренировочных занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим учебно-тренировочных занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества учебно-тренировочных занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановленных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после учебно-тренировочных занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающихся, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведённом учебно-тренировочном занятии, но будут мобилизованы в очередном учебно-тренировочном занятии.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и свободное время.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	<p>Психолого-педагогические и медико-биологические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение на растяжение;</li> <li>- разминка;</li> <li>- массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж;</li> <li>- искусственная активизация мышц;</li> <li>- психорегуляция мобилизующей направленности</li> <li>- комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – тёплый/прохладный</li> <li>- душ – тёплый/ умеренно холодный/ тёплый</li> <li>- сеансы аэроионотерапии;</li> <li>- психорегуляция реституционной направленности;</li> <li>- сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды</li> </ul>	В течении года	Тренеры-преподаватели, медицинский работник

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру – преподавателя рекомендуется использовать примерную схему и заполнить её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «фристайл»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фристайл» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фристайл»;  
 изучить антидопинговые правила;  
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "фристайл";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими



нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фристайл»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег на 30 метров	сек	не более		не более	
			6,4	6,7	6,0	6,2
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	125	140	130
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4	Челночный бег 3 * 10 метров	сек	не более		не более	
			10.1	10.3	9,3	9,5
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3,5	+5	+4	+6
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	25	20
2.2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за (30 секунд)	количество раз	не менее		не менее	
			15	12	16	13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фристайл»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для всех спортивных дисциплин</b>				
1.1.	Бег на 60 метров	сек	не более	
			11,2	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Челночный бег 3*10 м	сек	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Поднимание туловища из положе-	количество раз	не менее	

	ния лёжа		32	27
1.7.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин</b>				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			30	25
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	4
2.3.	Бег на 800 метров	мин, сек	не более	
			4.30	4.45
2.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на животе (за 1 мин)		не менее	
			30	25
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «акробатика»</b>				
3.1.	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			8	6
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	«спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовке (свыше трёх лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фристайл»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для всех спортивных дисциплин</b>				
1.1.	Бег на 60 метров	сек	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Бег на 2000 метров	мин, сек	не более	
			9,00	10,30
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	200
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			-	25
1.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	40

1.7.	Челночный бег 3 * 10 метров	сек	не более	
			8,0	8,5
1.8.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
2.Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	35
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,0	6,5
2.3.	Поднимание туловища из положения лёжа на животе (за 1 мин)		не менее	
			35	30
3.Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «акробатика»				
3.1.	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			10	8
4.Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фристайл»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
1.1.	Бег на 60 метров	сек	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 метров	мин, сек	не более	
			8.10	9.30
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	210
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			-	30
1.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	40
1.7.	Челночный бег 3 * 10 метров	сек	не более	
			7,8	8,2
1.8.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
2.Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин				

2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			50	43
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,5	7,0
2.3.	Поднимание туловища из положения лёжа на животе (за 1 мин)		не менее	
			38	32
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «акробатика»</b>				
3.1.	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			15	10
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

## **V. Рабочая программа**

13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

В Программе для каждого этапа подготовки обучающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного учебно-тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки обучающихся высокого класса.

### **Этап начальной подготовки.**

#### **Учебно-тренировочный план и программный материал на этапе начальной подготовки.**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.

Организационно - методические указания.

Учитывая, что первый год учебно-тренировочных занятий в целом имеет подготовительный характер, в первый год учебно-тренировочных занятий периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер. На втором году учебно-тренировочных занятий задачи, по этапам и периодам подготовки, более дифференцированы.

Подготовительный период состоит из этапа накопления потенциала (начальной подготовки) и специально-подготовительного (базовой подготовки) этапа. Первый этап характеризуется преимущественным применением средств общей физической подготовки; на втором этапе, наряду с задачами общей физической подготовки, решаются также задачи специальной физической и техникой подготовки.

Соревновательный период состоит из формирующего и завершающего этапов. Формирующий этап служит для подведения к основным соревнованиям, изучения и стабилизации навыков технической подготовки, адаптации занимающихся к скорости в соревновательных условиях. На завершающем этапе обучающиеся должны проявить умение мобилизовать все свои возможности и реализовать имеющийся потенциал.

Переходный период служит задачам активного отдыха, поддержания и развития физической подготовленности, профилактики заболеваний.

Специальная физическая подготовка в учебно-тренировочных группах этапа начальной подготовки осуществляется с учетом возраста обучающихся. В первую очередь применяются средства, обеспечивающие развитие быстроты в специальных движениях, а также

гибкости. В упражнениях, включающих элементы силового характера, следует придерживаться ограничений, принятых для данного возрастного контингента.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед с использованием наглядных пособий, иллюстративного материала и т.д.

Особое внимание в учебно-тренировочных группах этапа начальной подготовки должно быть уделено изучению правил и привитию навыков соблюдения техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. При этом необходимо постоянно требовать неукоснительного соблюдения их на учебно-тренировочном занятии и спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочных групп этапа начальной подготовки (час).

№ № п/п	Тема	Учебно-тренировочный год	
		До года	Свыше года
1.	Общая физическая подготовка	94-140	93-166
2.	Специальная физическая подготовка	78-109	93-187
3.	Техническая подготовка	47-78	62-146
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6-12	10-25
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-9	4-12
<b>ИТОГО</b>		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>

### **Общая физическая подготовка.**

Бег в умеренном и среднем темпе, ускорения, бег на местности (кросс), бег в чередовании с физическими упражнениями в зависимости от условий, имеющихся на местности (висы, лазания, подтягивание, метание набивных мячей, преодоление препятствий и т. д.).

Общеразвивающие упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса, для развития мышц туловища, ног.

Упражнения с отягощением (гантели, гири, блины от штанги, груза) весом до 5 кг.

Элементы акробатики – кувырки вперед, назад, в сторону, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине; на батуте – затяжные прыжки, прыжки с попеременным приземлением на ноги и на спину.

Прыжки на батуте, упражнения на гимнастических снарядах (кольца, параллельные брусья, гимнастический ковер)

Упражнения для равновесия – передвижение шагом и бегом по гимнастической скамейке, бревну; упражнения на уменьшенной опоре, упражнения на координационной лестнице.

Виды легкой атлетики – бег на различные дистанции, прыжки, метания, прыжки через барьеры.

Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом, элементами сопротивления, с прыжками, метаниями, преодолением препятствий. Спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч.

Прыжки на скакалке.

Плавание с различной интенсивностью, прыжки в воду.

### **Специальная физическая подготовка.**

Имитация прыжков на батуте.

Батутная подготовка. Подводящие упражнения базовых элементов.

Батутная подготовка, лонжа.

Батутная подготовка, прыжки в поролоновую яму.

Гимнастика. Упражнения на гимнастической дорожке.

Хореографические упражнения.

Имитация прохождения могульной трассы на батуте. Имитация прохождения могульной трассы с палками.

Роликовая подготовка. Упражнения на памп-трэке.

Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Задней поверхности бедра. Упражнения на укрепление голеностопа.

Упражнение на тренажёре «лопинг».

Упражнения для развития гибкости.

### **Техническая подготовка.**

Учебно-тренировочные занятия на роликах. Учебно-тренировочные занятия на небольших участках асфальтового покрытия с небольшим уклоном, объезжая фишки, имитируя прохождения трассы слалом, и укорачивания расстояние между фишками, для получения навыков прохождения трассы могул.

Базовые элементы на водном трамплине.

Обучение коротким резанным поворотам на горнолыжных трассах.

Лыжная подготовка. Обучение базовым упражнениям на горнолыжном склоне. Упражнения в горнолыжных трассах слалом, слалом-гигант.

Лыжная подготовка в трассах с постановкой кисточек.

Обучение прохождения элемента волны. Объяснение понятия могул, короткий резанный поворот, амортизация.

Бейби могул.

### **Восстановительные мероприятия.**

В учебно-тренировочных группах этапа начальной подготовки общий объем нагрузки на организм обучающихся сравнительно невелик, и поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем.

Наибольшее значение имеют оптимальное построение учебно-тренировочного процесса, рациональное построение учебно-тренировочного занятия в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, рациональное сочетание работы и интервалов отдыха в учебно-тренировочных занятиях. Все это создает условия для профилактики перенапряжения, способствует оптимальному протеканию восстановительных процессов.

Из медико-биологических средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также с учетом количества витаминов, поступающих в пищевом рационе.

Обучающиеся должны овладеть основными приемами самомассажа и систематически применять их.

В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение упражнений, где это можно, в игровой форме.

## Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

### Учебно-тренировочный план и программный материал на учебно-тренировочном этапе.

Организационно-методические указания.

В учебно-тренировочных группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) накопления потенциала характеризуется разносторонней направленностью применяемых средств. Здесь решаются задачи повышения уровня общей и специальной физической подготовленности, а также овладение теми элементами технической подготовки, которые возможно формировать в весенне-летний период и которые затем органически сочетаются с лыжной подготовкой. На специально-подготовительном этапе подготовительного периода акцент переносится на специальную физическую подготовку и на техническую подготовку.

В учебно-тренировочных группах учебно-тренировочного этапа применяются разнообразные средства специальной физической подготовки. Основной акцент делается на развитие взрывной силы, чувства ориентации в пространстве и координации движений. В упражнениях, связанных с максимальной нагрузкой, необходимо соблюдать возрастные ограничения.

Формирующий этап соревновательного периода служит задачам подведения к наиболее важным соревнованиям сезона. На этом этапе накапливается опыт соревновательной борьбы, совершенствуется техническая подготовка и решаются задачи повышения психологической устойчивости и надежности. На завершающем этапе соревновательного периода основное внимание уделяется полной реализации всех имеющихся возможностей обучающихся. Очень важным является творческий анализ выступлений в спортивных соревнованиях и внесение в технику соответствующих коррекций. Переходный период предназначается для активного отдыха и сохранения достигнутого уровня физической подготовленности. В этот период также осуществляются мероприятия по профилактике и активному лечению заболеваний.

Теоретическая подготовка осуществляется в форме лекций и практических учебно-тренировочных занятий. Кроме того, обучающиеся должны самостоятельно изучать рекомендованную литературу по горнолыжному спорту и фристайлу, по общим вопросам спортивной тренировки.

Значительное внимание в этих возрастных группах необходимо уделить овладению навыками самостоятельной подготовки и ухода за спортивным инвентарем.

Обучающиеся на данном этапе должны овладеть основными навыками организации и судейства спортивных соревнований по фристайлу.

Учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (час).

№ № п/п	Тема	Учебно-тренировочный год	
		До трёх лет (1,2,3 год обучения)	Свыше трёх лет (4,5 год обучения)
1.	Общая физическая подготовка	130-218	183-234
2.	Специальная физическая подготовка	130-255	208-328
3.	Участие в спортивных соревнованиях	16-36	25-47
4.	Техническая подготовка	104-255	208-374

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16-44	25-56
6.	Инструкторская и судейская практика	5-15	8-19
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10-29	17-37
ИТОГО		520-728	728-936

### **Общая физическая подготовка.**

Бег разной интенсивности на стадионе, на местности в чередовании с физическими упражнениями с использованием подручных средств (висы, лазание, подтягивание, метание, преодоление препятствий и т.д.).

Обще развивающие упражнения для развития мышц и костно-связочного ног и спины (с акцентом на развитие взрывной силы и с использованием структуры движений, моделирующей движения по трассе могуль и ски-кросс), для развития мышц брюшного пресса.

Упражнения с отягощением (штанга, гиря, грузы) преимущественно весом до 30-40 кг.

Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, лестница, канат, шест, бревно, брусья, перекладина, кольца, конь - опорные прыжки).

Виды легкой атлетики – бег на различные дистанции, прыжки, метания (ядро), прыжки с места и с разбега в длину и высоту, многоскоки, преодоление барьеров, эстафеты.

Упражнения в равновесии – передвижение шагом и бегом по уменьшенной опоре (бревно, доска); то же с усложнением путем установки препятствий и повышения высоты снаряда; передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости, с поворотами, с предметами в руках; балансирование на одной и двух ногах.

Упражнения на координационной лестнице.

Подвижные игры, эстафеты с комбинированными препятствиями и заданиями на точность движений; игры на местности.

Спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, хоккей, флорбол.

Плавание – с различной интенсивностью, с дозированной задержкой дыхания; прыжки в воду с вышки и трамплина.

### **Специальная физическая подготовка.**

Имитация сложных элементов на батуте. Прыжки в лонже на батуте. Прыжки в поролоновую яму. Прыжки с места на батуте. Выполнение элементов на батуте с одного, двух, трёх качей. Работа над выполнением элементов на батуте в остановку, в остановку через промежуточный кач. Комбинации классических и акробатических элементов. Прыжки на батуте с палками. Прыжки на батуте в горнолыжных ботинках, в лыжах.

Гимнастика. Упражнения на гимнастической дорожке. Стойки, мостики, кувырки. Комбинации элементов. Обучение элементам: колесо, рондад, фляг, сальто назад на акробатической дорожке.

Хореография.

Имитация прохождения могульной трассы на батуте. Имитация прохождения могульной трассы с палками на летней имитационной трассе.

Роликовая подготовка. Слалом. Упражнения на памп-трэке.



Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Задней поверхности бедра. Упражнения на укрепление голеностопа.

Упражнение на тренажёре «лопинг».

Упражнения для развития гибкости.

### **Техническая подготовка.**

Учебно-тренировочные занятия на роликах. Учебно-тренировочные занятия на небольших участках асфальтового покрытия с небольшим уклоном, объезжая фишки, имитируя прохождения трассы слалом, и укорачивания расстояние между фишками, для получения навыков прохождения трассы могул.

Прыжки на водном трамплине, с постепенным переходом от классических, до сложно координационных элементов.

Лыжная подготовка. Обучение базовым могульным поворотам на горнолыжном склоне. Упражнения в горнолыжных трассах слалом, слалом-гигант. Специальные упражнения в трассах могул и ски-кросс.

Обучение коротким резанным поворотам на горнолыжных трассах, разного уклона.

Обучение прохождения элемента волны. Объяснение понятия могул, короткий резанный поворот, амортизация.

Могул. Ски-кросс.

Использование склона акробатика для разнообразия учебно-тренировочного процесса.

### **Психологическая подготовка.**

Основными задачами психологической подготовки является закрепление установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

На этом этапе главное воздействие должно быть направлено на свойство личности, являющееся доминирующими у спортсменов высокого класса: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах учебно-тренировочного этапа согласно годовому учебно-тренировочному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических учебно-тренировочных занятий и самостоятельного обслуживания спортивных соревнований.

Обязанности и права участников спортивных соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи соревнований, главного секретаря спортивных соревнований и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия, разминки перед спортивными соревнованиями.

Составление план-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для учебно-тренировочных групп этапа начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.

Проведение учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2-го года обучения.

Судейство спортивных соревнований по фристайлу в спортивной школе. Выполнение обязанностей спортивного судьи на старте и финише, контролера, секретаря спортивных соревнований, спортивного судьи на линии.

### **Восстановительные мероприятия.**

В учебно-тренировочных группах учебно-тренировочного этапа рекомендуется в полном объеме применять средства восстановления как, оптимальное построение учебно-тренировочного процесса, рациональное построение учебно-тренировочного занятия в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, рациональное сочетание работы и интервалов отдыха в учебно-тренировочных занятиях. Все это создает условия для профилактики перенапряжения, способствует оптимальному протеканию восстановительных процессов. Особое внимание должно уделяться индивидуальной переносимости тех или иных нагрузок. В качестве критериев нагрузки на организм следует использовать субъективный отчет обучающегося, а также объективные показатели (пульс, частота дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и т.д.)

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя гигиенический душ, самомассаж, витаминизацию. Парная и суховоздушная бани применяются один раз в 7-10 дней.

Особое место занимает применение аутогенной тренировки. Изучение методов аутогенной тренировки и привитие необходимых навыков и привычек создает предпосылки для более успешного использования ее на последующих этапах подготовки.

## **Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

### **Учебно-тренировочный план и программный материал на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.**

#### **Организационно-методические указания.**

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства накопления потенциала подготовительного периода служит задачам дальнейшего повышения уровня общей и специальной подготовки, причём на первый план выдвигается специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка служит главным образом для дальнейшего повышения разносторонней подготовки. В технической подготовке применяется весь арсенал средств весенне-летней подготовки.

На специально-подготовительном этапе особое внимание уделяется задаче выработки технических навыков, которые могут быть, затем непосредственно перенесены на трассы могула и ски-кросса. На данном этапе средства физической подготовки всё более специализируются с учётом особенностей вида спорта «фристайл».

На формирующем этапе соревновательного периода решаются задачи повышения психологической устойчивости, стабильности технических действий, дальнейшего совершенствования отдельных элементов и техники в целом. Здесь на первый план выдвигается соревновательный метод подготовки с всесторонним анализом спусков по данным средств срочной информации и внесением на этой основе коррекций в последующие спуски. На завершающем этапе соревновательного периода основной задачей является достижение максимальной готовности к спортивным соревнованиям и реализация всего накопленного потенциала.

В переходный период осуществляется психологическая разгрузка путём широкого применения вспомогательных видов спорта, переключения на новые виды физических упражнений, изменения формы проведения учебно-тренировочных (походы, прогулки и т.д.).

Наряду с этим решаются задачи поддержания и совершенствования физической подготовленности, а также осуществляются профилактические мероприятия.

В учебно-тренировочных группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства рекомендуется использование средства специальной физической подготовки в полном объеме, учитывая, что первостепенной задачей является развитие специальных качеств, которые непосредственно проявляются в реальных условиях соревновательной деятельности. Необходима индивидуализация средств и методов подготовки в зависимости от уровня различных сторон специальной подготовленности.

Учитывая специфику вида спорта «фристайл», связанного с перегрузками, специфическим прохождением спортсмена по трассам, необходимо подробно распределять учебно-тренировочные занятия на протяжении тренировочного дня, причём на первом учебно-тренировочном занятии давать большее количество заездов по сравнению со вторым учебно-тренировочным занятием данного тренировочного дня.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций и практических учебно-тренировочных занятий. Наряду с этим обучающиеся должны самостоятельно следить за литературой и научными разработками по виду спорта «фристайл» и по общим вопросам спортивной тренировки.

Обучающиеся в учебно-тренировочных группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны владеть навыками индивидуальной подгонки инвентаря, подготовки в зависимости от различной погоды и состояния трасс.

#### Учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

№ п/п	Тема	Этап подготовки	
		ССМ (до года/ свыше года)	ВСМ
1.	Общая физическая подготовка	208-312	188-416
2.	Специальная физическая подготовка	208-374	250-416
3.	Участие в спортивных соревнованиях	52-100	63-166
4.	Техническая подготовка	206-562	375-832
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42-75	50-100
6.	Инструкторская и судейская практика	10-50	13-67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	31-62	50-100
ИТОГО		1040-1248	1248-1664

#### Общая физическая подготовка.

Бег разной интенсивности на стадионе, на местности в чередовании с физическими упражнениями с использованием подручных средств (висы, лазание, подтягивание, метание, преодоление препятствий и т.д.).

Обще развивающие упражнения для развития мышц и костно-связочного ног и спины (с акцентом на развитие взрывной силы и с использованием структуры движений, моделирующей движения по трассе могул и ски-кросс), для развития мышц брюшного пресса.

Упражнения с отягощением (штанга, гири, грузы). Упражнения на тренажерах для укрепления мышц ног в том числе задней поверхности бедра. Для укрепления мышц спины, брюшного пресса.

Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, лестница, канат, шест, бревно, брусья, перекладина, кольца, конь - опорные прыжки).

Виды легкой атлетики – бег на различные дистанции, прыжки, прыжки с места и с разбега в длину и высоту, прыжки на скакалке, многоскоки, преодоление барьеров, эстафеты.

Упражнения в равновесии – передвижение шагом и бегом по уменьшенной опоре (бревно, доска); то же с усложнением путем установки препятствий и повышения высоты снаряда; передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости, с поворотами, с предметами в руках; балансирование на одной и двух ногах.

Упражнения на координационной лестнице.

Подвижные игры, эстафеты с комбинированными препятствиями и заданиями на точность движений; игры на местности.

Спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, хоккей, флорбол.

Плавание – с различной интенсивностью, с дозированной задержкой дыхания; прыжки в воду с вышки.

### **Специальная физическая подготовка.**

Прыжки в лонже на батуте. Прыжки в поролоновую яму. Прыжки с места на батуте. Выполнение элементов на батуте с одного, двух, трёх качей. Работа над выполнением элементов на батуте в остановку, в остановку через промежуточный кач. Комбинации классических и акробатических элементов. Прыжки на батуте с палками. Прыжки на батуте в горнолыжных ботинках, в лыжах.

Гимнастика. Упражнения на гимнастической дорожке. Стойки, мостики, кувырки. Комбинации элементов. Совершенствование элементов: колесо, рондад, фляг, сальто назад, сальто вперёд на акробатической дорожке.

Хореография.

Имитация прохождения могульной трассы на батуте. Имитация прохождения могульной трассы с палками на летней имитационной трассе.

Роликовая подготовка. Упражнения на памп-трэке.

Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Задней поверхности бедра. Упражнения на укрепление голеностопа.

Упражнение на тренажёре лопинг.

Упражнения для развития гибкости.

### **Техническая подготовка.**

Учебно-тренировочные занятия на роликах. Учебно-тренировочные занятия на небольших участках асфальтового покрытия с небольшим уклоном, объезжая фишки, имитируя прохождения трассы слалом, и укорачивания расстояние между фишками, для совершенствования навыков прохождения трассы могул.

Прыжки на водном трамплине, с усложнением акробатических элементов.

Лыжная подготовка. Совершенствование могульных поворотов на горнолыжном склоне. Упражнения в горнолыжных трассах слалом, слалом-гигант. Специальные упражнения в трассах могул и ски-кросс.

Совершенствование коротких резанных поворотов на горнолыжных трассах, разного уклона.

Совершенствование прохождения элемента волны.

Могул. Ски-кросс.

Использование склона акробатика для разнообразия учебно-тренировочного процесса.

### **Психологическая подготовка.**

Основной задачей психологической подготовки на данных этапах является формирование личности обучающегося, обладающего высокой психической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.

Особое значение приобретает изучение личностных характеристик обучающихся, для этого используются схемы наблюдения за обучающимися, а также тестовые испытания. Выявление свойств личности позволяет проводить их коррекцию, формировать и совершенствовать свойства, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьёзность и ответственность, способность к самоанализу.

На этапе совершенствования спортивного мастерства в полном объёме используются методы самоубеждения, самоприказов, самовнушения, идеомоторной и психорегулирующей тренировки, проводятся психогигиенические мероприятия, направленные на снятие необоснованных страхов за состояние здоровья в связи с развивающимся при интенсивных занятиях видом спорта «фристайл» специфическим синдромом. Обучающимся разъясняется преходящий характер развивающейся симптоматики и даются рекомендации по действенным мерам профилактики и купирования специфического синдрома.

Многолетняя практика показала достаточно высокую информативность метода - тематических бесед, в которых затрагиваются значимые для спортивной деятельности вопросы, такие как: оценка обучающимися своих возможностей и возможностей ближайших соперников; его переживания и самочувствие в предсоревновательном периоде и во время спортивных соревнований; применяемые им приемы настройки на соревновательную борьбу; уровень и структура его мотиваций; умение отрешаться от внешних воздействий.

Наряду со сказанным необходимо проведение наблюдений за обучающимися непосредственно в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности для оценки его устойчивости к сбивающим факторам, умения терпеть дискомфортные ощущения, умения принимать самостоятельные решения в эмоционально - напряженной ситуации, умения правильно анализировать свои действия и вносить в них необходимые коррекции.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства ещё больше возрастает значение психологической подготовки. Учитывая более зрелый возраст спортсменов, здесь значительное место и время отводится мероприятиям, способствующим формированию мировоззрения активной жизненной позиции, нравственному воспитанию.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Работа по развитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах этапа совершенствования спортивного мастерства и учебно-тренировочных группах высшего спортивного мастерства согласно учебно-тренировочному плану спортивной подготовки. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических учебно-тренировочных занятий и самостоятельного обслуживания спортивных соревнований.

### Этап совершенствования спортивного мастерства.

Обязанности и права участников. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи спортивных соревнований, главного секретаря спортивных соревнований и его заместителей, спортивных судей на старте, спортивных судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша. Подготовка трассы.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед спортивными соревнованиями.

Составление план-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для учебно-тренировочных групп этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

Проведение учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочных группах учебно-тренировочного этапа.

Судейство спортивных соревнований по виду спорта «фристайл» в спортивной школе. Выполнение обязанностей спортивного судьи на старте и финише, контролера, секретаря спортивных соревнований, спортивного судьи на линии.

### Этап высшего спортивного мастерства.

Составление рабочих учебно-тренировочных планов и конспектов учебно-тренировочных занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки.

Проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах учебно-тренировочного этапа и учебно-тренировочных группах совершенствования спортивного мастерства.

Составление положения о спортивных соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на спортивных соревнованиях в спортивной школе.

Организация и судейство региональных спортивных соревнований по виду спорта «фристайл».

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства квалификационной категории спортивного судьи по фристайлу, которая присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи квалификационного зачета.

### Восстановительные мероприятия.

Из медико-биологических средств восстановления рекомендуется самомассаж, инструментальный массаж, гидромассаж, солевые и контрастные ванны, локальные баровоздействия, парная и суховоздушная (сауна) бани. В парной бане температура воздуха должна быть не выше + 70 при относительной влажности до 70%, а в сауне – не свыше +120 при относительной влажности около 10%. Рекомендуется не более 2-3-х заходов по 5-7 мин каждый. Средства общего воздействия (гидромассаж, сауна, парная баня, ванны и др.) следует назначать не чаще чем 1-2 раза в неделю.

Для устранения специфического синдрома, связанного с интенсивными занятиями фристайлом, рекомендуется применение комплекса реабилитационно-восстановительных мероприятий. Сюда, наряду с общепринятыми, входят специальные средства восстановления. Одним из наиболее действенных является систематический массаж (самомассаж, взаимный массаж) болезненных зон и точечный массаж рефлекторных точек. По назначению врача применяется ионтофорез диадинамическими токами и фонофорез 1% раствора новокаина на область шейных симпатических сплетений и медикаментозное лечение.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряжённых учебно-тренировочных занятий. Дозировка, схема витаминизации определяется врачом.

Из психологических средств восстановления рекомендуется применение аутогенной тренировки, специальная организация культурного досуга (просмотр соответствующих кинофильмов, прослушивание любимой музыки, организация отвлекающих игр, бесед), создание комфортабельных условий быта.

Необходимо иметь в виду, что организм обучающегося довольно быстро приспособляется к однообразным средствам восстановления. Поэтому следует разнообразить их, варьируя дозировку и методику применения.

#### 14. Учебно-тематический план

##### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе учебно-тренировочных занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ <b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного. Роль питания в подготовке обучающихся к



				спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «фристайл»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная

				гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	$\approx 120$	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 120$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 120$	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	$\approx 120$	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных

			достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фристайл»**

15. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фристайл» основаны на особенностях вида спорта «фристайл» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фристайл», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фристайл» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фристайл» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фристайл» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности

осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фристайл».

## **VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **16. Материально-технические условия реализации Программы.**

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие горнолыжного склона;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными столами и матами	штук	1
2.	Лонжа, батутная страховочная на резиновых жгутах	штук	2
3.	Кисточка-ворота	штук	100
4.	Роликовые коньки	пар	12
5.	Измеритель скорости движущегося объекта	штук	1
6.	Весы медицинские	штук	2
7.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
8.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
9.	Доска информационная	штук	5
10.	Дрель аккумуляторная (бур)	штук	6
11.	Измеритель скорости ветра	штук	1
12.	Крепления лыжные для вида спорта «фристайл»	комплект	12
13.	Лыжи для вида спорта «фристайл»	пар	12
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
16.	Палки лыжные для вида спорта «фристайл»	пар	12
17.	Пояс утяжелительный	штук	12
18.	Ратрак – снегоуплотнительная машина с комплектом приспособлений для прокладки трасс фристайла	штук	1
19.	Сани спасательные	штук	5
20.	Сети безопасности (В, С)	метр	1000
21.	Скакалка гимнастическая	штук	12
22.	Скамейка гимнастическая	штук	6

23.	Снегоход	штук	1
24.	Станок для заточки кантов лыж для вида спорта «фристайл»	штук	2
25.	Стенка гимнастическая	штук	8
26.	Термометр наружный	штук	4
27.	Утяжелители для ног	комплект	12
28.	Утяжелители для рук	комплект	12
29.	Флаг на древки для разметки трасс для фристайла	штук	100
30.	Штанга тренировочная	штук	1
31.	Электромегафон	штук	2
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
32.	Гидрокостюм	штук	10
33.	Лыжные парафины, ускорители, порошки, эмульсии (на каждую температуру)	комплект	5

#### обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки горнолыжные для вида спорта «фристайл»	пар	12
2.	Защита для вида спорта «фристайл»	Комплект	12
3.	Очки защитные	штук	12
4.	Чехол для лыж	штук	12
5.	Шлем	штук	12

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### 17. Кадровые условия реализации Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фристайл», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

### **18. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта фристайл.**

18.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

18.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность не должна составлять более восьми часов.

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

18.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

### **19. Информационно-методические условия реализации Программы.**

1. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ).

3. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ)

4. Положение о Единой всероссийской спортивной квалификации (приказ Минспорта Российской Федерации № 1255 от 19.12.2022 г.).

5. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского

осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о попуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации» 106н от 22 февраля 2022 года).

6. Приказ Минспорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

7. Приказ Минспорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года).

8. Приказ Минспорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» от 31.10.2022 г. № 876.

#### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Федерация фристайла России (<https://ffr-ski.ru>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)



