

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБУ ДО ПК «СШОР
«Огонек» им. Постникова Л.Д.»
от 21.08.2026 № 114

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: Можаяева Ю.Н., старший инструктор-методист.

г.Чусовой, 2026 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» (далее – Программа) предназначена для организации деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «фристайл» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фристайл», утвержденным приказом Минспорта России от 05.11.2025 № 909 (далее – ФССП).

2. Целью программы является 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)	3-5	10	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4

4. Объем Программы

Этапный норматив	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		
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.

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

5.4. 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	-	14	18	21

	подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
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, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
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	-	До 60 суток		

	учебно-тренировочные мероприятия		
--	----------------------------------	--	--

5.5. 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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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 и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность 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	70-140	94-166	130-218	160-234
2.	Специальная физическая подготовка	58-109	94-187	130-255	182-328	208-374	250-416
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5-36	14-47	21-100	25-166
4.	Техническая подготовка	35-87	62-146	104-255	182-374	260-562	374-832
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-12	9-25	16-44	22-56	42-75	50-100
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-15	7-19	10-50	12-67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-9	3-12	10-29	15-56	31-100	50-166
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.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по	В течение года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: — 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)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года

3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ¹	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.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных соревнованиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленных на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - мотивацию к формированию культуры спортивного поведения; Воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий /программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	список»		
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлай обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – этот неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг – контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлай обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – этот неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

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 рекомендациям 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.

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Группы ТЭ (все периоды)				
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. 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры - преподаватели, инструктор-методист
2	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	5.Подбор упражнений для совершенствования техники. 6.Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.		
Группы ССМ и ВСМ				
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, переключений 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.

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Психолого-педагогические и медико-биологические средства: - упражнение на растяжение; - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц; - психорегуляция мобилизующей направленности - комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – тёплый/прохладный - душ – тёплый/ умеренно холодный/ тёплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция релаксационной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	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. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных 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
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 метров	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	10	6
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,8	10,2
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+5	+4	+6
Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	25	20
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	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-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 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 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	152
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	10
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
2.Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
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 м	мин, с	не более	
			4.30	4.45
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)		не менее	
			30	25
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	
			8	6
4.Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовке (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский 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
1.Нормативы общей физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	9,9
1.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			6.40	7.03
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 лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	41
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,0
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
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 лежа 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 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	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 лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
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
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)		не менее	
			38	32
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	
			15	10
4.Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный звание «мастер спорта России»			

12. 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:

12.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «фристайл»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «фристайл»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «фристайл»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фристайл»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фристайл»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

V. Рабочая программа по виду спорта «фристайл»

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, профилактика 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.

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.

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, 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 дробно 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.

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, гиря, 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, флаг, 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-треке.

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 усложнение 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 объеме 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 коррективы.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства еще 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 планов-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 выше +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 приспосабливается к однообразным средствам восстановления. Поэтому следует разнообразить их, варьируя дозировку и методику применения.

14. Учебно-тематический план

Этап спортивно й подготовк и	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведе ния	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технической и тактической подготовки.	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «санный спорт»	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
	Правила вида спорта	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	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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 (неотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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

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 и (или) спортивных сооружений для спортивных дисциплин вида спорта «фристайл»;

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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки;

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.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными столами и матами	штук	на организацию	1
2.	Ветроуказатель (конус)	штук	на организацию	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на организацию	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на организацию	2
5.	Измеритель скорости движущегося объекта	штук	на организацию	1
6.	Кисточки для маркировки трасс	штук	на организацию	100
7.	Крепления горнолыжные	комплект	на организацию	12
8.	Лонжа, батутная страховочная на резиновых жгутах	штук	на организацию	2
9.	Лыжи горные	пар	на организацию	12
10.	Мат гимнастический	штук	на организацию	10
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на организацию	3
12.	Палки горнолыжные	пар	на организацию	12
13.	Пояс утяжелительный	штук	на организацию	12
14.	Ратрак – снегоуплотнительная машина с комплектом приспособлений для прокладки трасс фристайла (с лебедкой)	штук	на организацию	1
15.	Роликовые коньки	пар	на организацию	12
16.	Сани спасательные	штук	на организацию	2
17.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
18.	Сети безопасности (В, С)	метр	на горнолыжный склон	1000
19.	Скакалка гимнастическая	штук	на организацию	12
20.	Скамейка гимнастическая	штук	на организацию	4
21.	Снегоход	штук	на организацию	1
22.	Станок для заточки кантов лыж для вида спорта «фристайл»	штук	на организацию	1
23.	Стенка гимнастическая	штук	на организацию	8
24.	Термометр наружный	штук	на организацию	1
25.	Утюг для подготовки лыж	штук	на тренера-преподавателя	1
26.	Утяжелители для ног	комплект	на организацию	10
27.	Утяжелители для рук	комплект	на организацию	10
28.	Флаг на древки для разметки трасс для фристайла	штук	на организацию	100
29.	Штанга тренировочная с комплектом дисков	штук	на организацию	1
30.	Шуруповерт аккумуляторный и бур	комплект	на тренера-преподавателя	1
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (за исключением спортивной дисциплины «ски-кросс»)				
31.	Гидрокостюм	штук	на организацию	10
32.	Лыжные парафины, ускорители, порошки, эмульсии (на каждую температуру)	комплект	на организацию	5

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Крепления горнолыжные	комплект	на обучающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
2.	Лыжи горные	пар	на обучающегося	-	-	2	2	4	2	6	2
3.	Палки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Ботинки горнолыжные	пар	на организацию	12
2.	Горнолыжная защита	Комплект	на организацию	12
3.	Маска (очки) горнолыжные	штук	на организацию	12
4.	Чехол для горных лыж	штук	на организацию	12
5.	Шлем горнолыжный	штук	на организацию	12

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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован

Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

18. 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 05.11.2025 г. № 909.

9. Приказ Минспорта России от 23 марта 2026 г. № 240 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фристайл».

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>)
