

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА «БАРС»

ПРИНЯТА

на заседании
тренерского совета
Протокол № _____
« _____ » _____ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО РСШОР
по ЗВС «Барс»
_____ Н.А.Афанасьева
« _____ » _____ 2023г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 009732904EFB7AB958BABC6865EBD3BF47
Владелец: Афанасьева Наталья Александровна
Действителен с 30.01.2024 до 24.04.2025

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «ФРИСТАЙЛ»

Возраст обучающихся: от 7 лет

Срок реализации программы: 11 лет

Автор составитель:
Хусаинова Э.Р.,
зам.директора по СР

г.Казань- 2023

Оглавление

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	10
2.2. Объем Программы.	11
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.	16
2.5. Календарный план воспитательной работы.	17
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	24
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	27
III. Система контроля.....	40
IV. Рабочая программа по виду спорта «фристайл».....	49
4.1. Программный материал для практических занятий	62
4.1.1. Организационно-методические указания для групп начальной подготовки	62
4.1.2. Организационно-методические указания для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	66
4.1.3. Организационно-методические указания для групп совершенствования спортивного мастерства.....	86
4.1.4. Организационно-методические указания для групп высшего спортивного мастерства.....	106
4.2. Учебно-тематический план	111
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	115
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	116
6.1. Кадровое обеспечение	116
6.2. Материально-техническое обеспечение и инфраструктура	117
6.3. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	120
6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.....	121

I. Общие положения.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фристайл», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 №876 (далее - ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Фристайл» - 0510003611Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
акробатика	051	001	3	6	1	1	Я
акробатика - группа - смешанная	051	008	3	6	1	1	Я
биг-эйр	051	007	3	6	1	1	Я
могул	051	002	3	6	1	1	Я
парный могул	051	003	3	8	1	1	Я
ски-кросс	051	004	3	6	1	1	Я
хаф-пайп	051	005	3	6	1	1	Я
слоуп-стайл	051	006	3	6	1	1	Я

Программа разработана ГБУ ДО РСШОР по ЗВС «Барс» (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фристайл», утвержденной приказом Минспорта России от 06 декабря 2022 года № 1140, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

1.2. 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. (п. 2 раздела I примерной Программы по виду спорта «фристайл»).

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:

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).

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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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 уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для

присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Фристайл (англ. freestyle skiing) – это олимпийский лыжный вид спорта, в состав которого входят лыжная акробатика, могул, ски-кросс, хаф-пайп и слоупстайл. Ранее к фристайлу относился ещё и лыжный балет, но был исключен из официальных соревнований в 1999 году.

Могул – дисциплина фристайла, которая представляет собой спуск на горных лыжах по бугристому склону, а также выполнение прыжков на трамплинах. На трассе, как правило, присутствует два трамплина.

При проведении соревнований по могулу сначала проводится квалификация, в рамках которой все обучающиеся выполняют один заезд. По результатам квалификации определяются обучающиеся прошедшие в финал, в котором эти обучающиеся выполняют ещё один заезд по результатам оценок в котором определяется победитель и призёры.

Для соревнований готовится трасса, покрытая буграми высотой до 1,2 м, на которой устраиваются два трамплина — верхний и нижний, на которых обучающиеся выполняют прыжки.

Уклон трассы должен составлять $28^{\circ} \pm 4^{\circ}$ длиной $235 \text{ м} \pm 35 \text{ м}$ и общей шириной не менее 18 м, при этом ширина линейки бугров должна быть $10 \text{ м} \pm 2 \text{ м}$. На трассе не должно быть участков длиннее 20 м на которых уклон был бы менее 20° или более 37° . Вертикальный перепад по высоте должен быть $110 \text{ м} \pm 30 \text{ м}$. Высота трамплинов должна быть 50-60 см. Для парного могула трасса может быть короче — $200 \text{ м} \pm 50 \text{ м}$, меньше по вертикальному перепаду $80 \text{ м} \pm 20 \text{ м}$ и должна быть шире — не менее 21 м, при этом ширина линейки бугров должна быть $6,5 \text{ м} \pm 0,5 \text{ м}$.

Для проведения соревнований по могулу на Олимпийских играх трасса должна быть более длинной — не менее 250 м и иметь уклон не менее 27° .

По результатам заезда судьями спортсмену выставляется оценка. Оценка состоит из следующих трех составляющих: Оценка за выполнение поворотов — 50 % Оценка за прыжки — 25 % Оценка за скорость — 25 %

Судейство осуществляется либо 7 судьями, либо 5 судьями. В первом случае 5 судей оценивают выполнение поворотов, а 2 судьи оценивают исполнение прыжков. Во втором случае повороты оценивают 3 судьи.

При оценке выполнения поворотов учитываются следующие критерии: — Спуск по линии наиболее приближенной к линии падения. Спортсмен должен придерживаться одной линейки бугров

— Спортсмен при выполнении поворотов должен использовать закантовку (в правилах используется словосочетание могульный карвинг, однако это не имеет отношения к карвингу как стилю катания с выполнением резаных поворотов на протяжении всего спуска)

—Спортсмен должен повторять рельеф трассы, амортизируя бугры и распрямляясь в ложбины между буграми

—Верхняя часть тела не должна совершать резких движений и должна оставаться направленной вниз по склону.

Прыжки оцениваются по стилю и качеству исполнения трюка и его сложности. Для определения оценки за прыжки используется система основных оценок и повышающих и понижающих коэффициентов.

Прыжки в могуле делятся на следующие категории:

- сальто (вперед и назад)
- сальто вбок
- прямые вращения
- офф аксис прыжки
- прямые прыжки

Правилами предусмотрены прыжки из свитча или в свитч, а также надбавки за выполнение грэбов. В настоящий момент разрешены только одиночные сальто.

Среди прыжков офф аксис выделены три категории: Категория А — D-Spin / Loopfull

Категория В — Cork / Misty / Bio Категория С — Rodeo / Flatspin

Трюки выполняемые в прямых прыжках — это орел, козак, зудник, даффи, бэкскретчер, мул кик, железный крест, твистер и т. п.

При заезде спортсмен должен выполнить два различных прыжка. В случае если он выполнит два одинаковых, это будет засчитано как один и в зачет пойдет только лучший из этих прыжков.

Ски-кросс – дисциплина фристайла, в которой на специально подготовленной трассе состязаются в скорости четыре спортсмена одновременно. Соревнования

проводятся на трассе с перепадом высот 100—240 м, шириной не менее 30 м и с уклоном 15—18°. На трассе должны присутствовать разнообразные рельефные фигуры: волны, валики, трамплины, спайны и повороты. Количество и расположение фигур определяется установщиком трассы, но должно быть включено как можно большее количество вариантов, причём, таким образом, чтобы обучающиеся при прохождении трассы постоянно наращивали скорость. Все участники соревнований участвуют в квалификации — однократном одиночном прохождении трассы на скорость. По итогам квалификации распределяются места в финальных группах (право выбора стартовых ворот получает спортсмен с лучшим результатом квалификации и т. д.). После проведения квалификации проводится финал, в котором участвуют 32 мужчины/16 женщин/4 человека в каждом финале. Первые 2 спортсмена (4 в финале) переходят из круга в круг, как определено их местом на финише в каждом финале.

Хаф-пайп – дисциплина фристайла. Соревнования в хаф-пайпе проходят по специально подготовленной трассе длиной около 150-200 м, представляющей собой наклонный желоб из снега с двумя встречными скатами и пространством между ними, по форме напоминающий трубу, срезанную продольно наполовину. Во время соревнований участники выполняют разгон и серию спусков поочерёдно с каждой из стенок трассы с вылетом и акробатическим прыжком над верхней кромкой желоба.

Слоуп-стайл – дисциплина фристайла. Соревнования по слоуп-стайлу проходят на специально подготовленной трассе, состоящей из одного или нескольких участков склона различной крутизны с построенными на них препятствиями в виде перилл, боксов и трамплинов и иных сооружений, зоны выката и торможения. Во время соревнований участник осуществляет спуск по трассе, выполняя различные трюки и прыжки с использованием этих препятствий.

История возникновения и развития фристайла.

Фристайл считается очень молодым видом спорта, его история началась с лыжного балета в 1950-х годах. Он представлял собой горное шоу на лыжах, которое было предназначено для развлечения отдыхающей публики, ну и одновременного извлечения доходов. Фристайл зарождался как смесь горных лыж и акробатики. В 1966 году в Колорадо была основана первая школа для подготовки специалистов лыжного балета и в этом же году прошли первые соревнования по фристайлу. Кубок мира по фристайлу впервые был разыгран в 1978 году, а первый Чемпионат мира прошел в 1986 году в Тине (Франция). В 1988 году фристайл был впервые представлен на зимних Олимпийских играх, но только в качестве показательных выступлений. Лыжная акробатика официально была включена в программу Олимпийских игр в Лиллехамере в

1994 году, ски-кросс дебютировал на Олимпийских играх в Ванкувере в 2010 году, а хаф-пайп и слоуп-стайл в Сочи в 2014 году.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, 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 групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634);

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «фристайл». (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций. (пп. 4.2. Приказа № 634);

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2. (пп. 4.3. Приказа № 634).

2.2. Объем Программы.

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 Приказа №999).

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия.

Указываются применяемые виды (формы) учебно-тренировочных занятий (групповые, индивидуальные, смешанные и иные).

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (п. 15.2 главы VI ФССП).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп. 3. 7. Приказа № 634);

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пн. 3.8 Приказ № 634).

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 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 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	-	14	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации				
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 раза 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		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание среди обучающихся или команд обучающихся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

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;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 4 главы III ФССП).

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 5 главы III ФССП).

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности (количество в год)

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		
Контрольные	2	3	5	7	8	7
Отборочные	-	1	3	4	5	4
Основные	-	1	1	2	4	9

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия обучающихся в соответствующем соревновании. (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329 ФЗ).

Работа по индивидуальным планам.

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 (пп. 15.3 главы VI ФССП).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пп. 3.4 Приказа № 634).

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (пп. 15.1 главы VI ФССП).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 25 (на стр.118).

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом пункта 15 ФССП по виду спорта, приложений №2 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП по виду спорта.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. (Указывается при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки). (пп. 15.1 главы VI ФССП)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (пп. 3.1 Приказа № 634)

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (пп. 3.2 Приказа № 634);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п.3.3 Приказа № 634).

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6

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; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	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-учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года

		- формирование склонности к педагогической работе.	
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 формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, 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 болельщиков и обучающихся на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - 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	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

	достижению спортивных результатов)	- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся.	
--	------------------------------------	---	--

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п. 4 ч. 2 ст. 343 Федерального закона № 329-ФЗ).

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

Таблица 7

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбе 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 обучающихся»	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 ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья обучающихся»	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

	с п и с о к»»»		
	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 ответственными 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 ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья обучающихся»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в

			О р г а н и з а ц и и
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1 -2 раз в год	С о г л а с о в а т ь с о т в е т с т в е н н ы м з а а н т и д о п и н г о в о е о б е с п е ч е н и е в О р г а н и з а ц и и
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1 -2 раз в год	С о г л а с о в а т ь с о т в е т с т в е н н ы м з а а н т и д о п и н г о в о е о б е с п е ч е н и е в О р г а н и з а ц и и
	О н л а й н о б у ч е н и е н а с а й т е Р У С А Д А	1 раз в год	П р о х о ж д е н и е о н л а й н - к у р с а - э т о н е о т ь е м л е м а я ч а с т ь с и с т е м ы а н т и д о п и н г о в о г о о б р а з о в а н и я .
	У ч а с т и е в р е г и о н а л ь н ы х а н т и д о п и н г о в ы х м е р о п р и я т и я х	По н а з н а ч е н и ю	С о г л а с о в а т ь с о т в е т с т в е н н ы м з а а н т и д о п и н г о в о е о б е с п е ч е н и е в р е г и о н е

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «фристайл» (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона М 329-ФЗ).

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа №999).

В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки обучающихся массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по фристайлу.

В качестве основных задач предполагается:

1. Воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.

2. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки по фристайлу.

3. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися массовых разрядов.

4. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся.

5. Овладеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря.

6. Приобрести опыт организации и судейства соревнований по фристайлу.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с обучающимися на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практической и теоретической подготовки обучающегося с учетом возраста и квалификации обучающихся.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа в процессе занятий должны овладеть принятой в фристайле терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки обучающихся массовых спортивных разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими райдерами, выявлять ошибки и умение исправлять их. Обучающиеся должны научиться совместно с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время занятий на учебно-тренировочных этапах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта учебно-тренировочных занятий и др.), регистрация спортивных результатов в различных видах соревнований, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки и учебно-учебно-тренировочного этапа. Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия на этапах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности на занятиях с различным контингентом обучающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждению травматизма.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны принимать участие в судействе соревнований в роли помощника судьи, помощника секретаря. Формой контроля должно быть выполнение необходимых требований для присвоения судейской категории «юный судья», судья по спорту 3 категории.

Планы инструкторской и судейской практики указываются по этапам спортивной подготовки.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики			
Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		

	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные и ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п.4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, обучающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа №1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа №1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н).

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999)

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам и годам спортивной подготовки.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка обучающихся состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением обучающихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность обучающегося перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после занятий, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средств культурного отдыха и развлечения.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях групп начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного обучающегося (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и

результаты выступления, уважение к тренеру-преподавателю, требовательность к самому себе и др.).

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

Основной задачей психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Психологической подготовкой обучающегося можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки, и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика фристайла, прежде всего, способствует формированию психической устойчивости, смелости, психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
2. Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Таблица 10

Средства психологической подготовки

Физиологические	Разогревание и разминка перед тренировкой или соревнованием, дыхательные упражнения (по системе йогов), своевременный массаж, ванна, сауна
Биологические	Питание (состав, дозировка), сон (отдых), разрешенные, фармацевтические средства (по предписанию врача)
Психологические	Беседа, одобрение, похвала, подготовка к соревнованиям и его оценка. Развлечение (театр, дискотека), сосредоточивание перед соревнованием, аутогенная тренировка (расслабление мышечной системы в положении лежа с мыслью «Я спокоен», 3 раза в день по 2-5 минут)
Практические	Упражнения соревновательного характера, эстафеты, игры; дифференцированные упражнения, моделированные упражнения, использование тренажеров; интервальная тренировка.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация обучающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающихся мотивации к

высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижениях в цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности обучающегося в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного обучающегося возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность обучающегося к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях юного обучающегося, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании обучающегося в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на занятиях моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в занятие отдельные дополнительные задания на фоне ярко выраженной усталости. Проводить занятия в любую погоду (оттепель, мороз, метель).

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать

Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающегося проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то обучающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у обучающихся уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных обучающихся. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Педагогические средства восстановления

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение и содержание учебно-тренировочного процесса предполагающее:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям обучающегося;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезо-циклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;

- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами занятия);
- правильный выбор места проведения учебно-тренировочных занятий.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание.

Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма обучающегося к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы организма, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после занятий и соревнований.

Основные принципы питания:

1. Снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок.
2. Соблюдение сбалансированности питания применительно к объему и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое изменяется в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям.
3. Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления.
4. Использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях.
5. Создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов, циклических нуклеотидов и др.).
6. Разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами.
7. Включение в рационы биологически полноценных и быстро перевариваемых продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.

8. Индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик обучающегося, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

Таблица 11

Ориентировочные величины суточной потребности в основных пищевых веществах, витаминах и энергии

Возраст (лет)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)			
					А	В ₁	В ₂	С
11 - 13	3600	132	106	528	2,4	2,7	3,0	135
14 - 17	4600	157	148	627	3,1	3,5	3,8	173

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства энерготраты обучающегося составляют от 5000 до 6500 ккал в сутки в зависимости от этапа подготовки и габаритных размеров тела обучающегося.

Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетонные тела, причем с увеличением объема нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает.

В рационе обучающегося в общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 15-17%, жиров- 25 - 27%, углеводов – 57-60%.

В период высокоинтенсивных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо учитывать, что каждый прием пищи приводит к активизации обмена в результате процессов расщепления и переваривания пищевых веществ. Количество энергетических затрат сверх основного обмена увеличивается при расщеплении белков в среднем на 25%, жиров на 4%, углеводов – на 8%.

Основные требования к режиму и рациону питания в соревновательный период:

1. Не принимать никаких новых пищевых продуктов (по крайней мере, за неделю до соревнований). Все продукты, особенно пищевые добавки повышенной биологической ценности, должны быть апробированы заранее во время занятий или предварительных соревнований. Такое требование справедливо не только к самим продуктам, но и к способу их приема.

Обучающимся должно быть известно заранее, какая пища входит в рацион и когда ее надо принимать. Она должна сохранять и поддерживать высокий уровень спортивной работоспособности.

2. Избегать пресыщения во время еды. Есть часто, понемногу и ту пищу, которая легко усваивается.

3. Гарантия готовности к соревнованиям — нормальное или повышенное количество гликогена в мышцах и печени. Это состояние достигается увеличением

потребления углеводов. Необходимо постепенно в течение недели до соревнования увеличивать потребление углеводов.

4. Употреблять легкую пищу в ночь перед соревнованием. Не пытаться насытиться в последние минуты.

При составлении рационов питания в соревновательный период необходимо учитывать время переваривания пищевых веществ в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для фристайлистов при двухразовых занятиях рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

Первый завтрак — 5%	Обед — 35%
Зарядка	Полдник — 5%
Второй завтрак — 25%	Вечернее уч.-тренир.занятие
Дневное уч.-тренир. занятие	Ужин — 30%

Минеральные вещества необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Некоторые минеральные вещества (макроэлементы) калий, натрий, кальций, магний, фосфор поступают с пищей и содержатся в организме в значительных количествах. Другие — железо, цинк, медь, кобальт, йод поступают в весьма малых количествах, хотя также играют важную физиологическую роль.

Регулярные учебно-тренировочные нагрузки оказывают существенное влияние на обмен большинства минеральных веществ, изменяя потребность в них организма.

Большинство микроэлементов содержится преимущественно в растительных продуктах (овощи, фрукты, крупы), железо содержится также в этих продуктах, но усваивается хуже, чем железо животных продуктов.

Дополнительным источником поступления минеральных веществ является вода. Минеральный обмен может быть улучшен включением в рацион минеральных вод. В случае необходимости применяют различные препараты, содержащие минеральные элементы, а также комплексы витаминов с минеральными веществами (компливит, глютамеvit, и др.). Так, в состав компливита в оптимальных профилактических дозах включены магний, фосфор, кальций и важнейшие микроэлементы: железо, медь, цинк, кобальт и др.

Биологически активные и пищевые добавки, витамины:

На основании многолетних исследований отечественных и зарубежных специалистов разработан системный подход к рациональному использованию пищевых субстратов, пищевых добавок и биологически активных веществ.

Основными задачами организации спортивного питания являются:

- оптимизация общей и специальной физической работоспособности обучающихся;
- ускорение восстановления и профилактика перенапряжения организма;
- ускорение климато-поясной адаптации и нормализация биологических ритмов, при перемещениях на большие расстояния;
- стабилизация иммунитета;
- регуляция массы тела;
- поддержание показателей гидратации и обмена основных минералов.

Принципы применения биологически активных веществ для решения целевых задач спортивной подготовки:

1. Антидопинговый принцип.

Специфика спортивной деятельности определяет запрет на использование любых средств и методов питания, которые относятся к перечню допингов.

2. Принцип соподчиненности решения педагогических (учебно-тренировочных и соревновательных) и медико-биологических задач в общей структуре подготовки обучающихся.

Согласно данному принципу целевые, этапные и текущие задачи учебно-тренировочного и соревновательного процессов определяют выбор конкретных средств и методов специализированного питания и формирования соответствующих программ, предназначенных для решения этих задач.

3. Принцип комбинированного применения биологически активных веществ на основе обратной связи:

При одновременном применении биологически активных и пищевых добавок их количество не должно превышать четырех, причем необходимо учитывать синергичность (взаимное усиление) воздействия отдельных добавок на организм обучающегося.

Витамин – С Витамин – Е Fe, Se

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Физические средства восстановления.

Применение физических средств основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до занятия или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после занятия. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных занятиях аэробной направленности рекомендуются хвойные (50- 60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (учебно-тренировочное занятие или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны обучающемуся необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых занятиях), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12 - +15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основным прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

III. Система контроля.

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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 с третьего года;

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

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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

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;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

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 уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, 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 обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации, (п. 12 Примерной Программы по виду спорта).

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (п. 5 Приказа № 634). Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа № 634).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «фристайл» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП).

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 12, 13, 14,15.

Таблица 12

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

№. п/п	упражнени я	Единиц а измере ния	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,4	6,7	6,0	6,2
1.2.	Челночный бег3 x10 м	с	Не более		Не более	
			10,1	10,3	9,3	9,5
1.3.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	125	140	130
1.4.	Сгибание и разгибани е рук в упоре лежа на полу	Ко-во раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастич еской скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+3,5	+5	+4	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Поднимани	Кол-во	Не менее		Не менее	

	е туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	раз	15	12	16	13
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	Не менее		Не менее	
			20	15	25	20

Таблица 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	Единиц а измере ния	Норматив	
			юноши	девушк и
1. Нормативы общей физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			11,2	11,6
1.2.	Челночный бег3 x10 м	с	Не более	
			9,3	9,5
1.3.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	Не менее	
			170	155
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+7
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин)	Ко-во раз	Не менее	
			32	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Ко-во раз	Не менее	
			5	–
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Ко-во раз	Не менее	
			–	15
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
2.1.	Бег 800 м	Мин, с	Не более	
			4,30	4,45
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	Не менее	
			4,5	4
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
			30	25
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе (1мин)	Ко-во раз	Не менее	
			30	25
3. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «акробатика»				
3.1.	Поднимание прямых ног	Ко-во	Не менее	

	вверх из положения в висе на шведской стенке (1мин)	раз	8	6
4. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 14

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	Единиц а измерения	Норматив	
			юноши	девушк и
1. Нормативы общей физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			9,2	10,4
1.2.	Челночный бег3 x10 м	с	Не более	
			8,0	8,5
1.3.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	200
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+7	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин)	Ко-во раз	Не менее	
			45	40
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Ко-во раз	Не менее	
			10	–
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Ко-во раз	Не менее	
			–	25
1.8.	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более	
			9,0	10,30
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	м	Не менее	
			7,0	6,5

2.2.	Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
			40	35
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на животе (1мин)	Ко-во раз	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 (1мин)	Ко-во раз	Не менее	
			10	8
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 15

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

№. п /п	упражнения	Единиц а измере ния	Норматив	
			юноши	девушк и
1. Нормативы общей физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.2.	Челночный бег3 x10 м	с	Не более	
			7,8	8,2
1.3.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	Не менее	
			225	210
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин)	Ко-во раз	Не менее	
			45	40
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Ко-во раз	Не менее	
			15	–
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Ко-во раз	Не менее	
			–	30
1.8.	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более	
			8,10	9,30
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	м	Не менее	
			7,5	7,0
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
			50	43
2.3.	Поднимание туловища	Ко-во	Не менее	

	из положения лежа на животе (1мин)	раз	38	32
3. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «акробатика»				
3.1.	Поднимание прямых ног вверх из положения висе на шведской стенке (1мин)	Ко-во раз	Не менее	
			15	10
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «фристайл».

Режим учебно-тренировочной работы является максимальным допустимым и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часа, на учебно-тренировочном этапе – 3 часа, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – 4 часа. При условии проведения двух и более тренировок в день – до 8 часов. В программе спортивной подготовки предусмотрена самостоятельная работа обучающегося (теоретическая подготовка, ОФП, зарядка). Самостоятельная работа не входит в нагрузку тренера-преподавателя.

Учебно-тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);

увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);

- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в приближенных к соревновательным условиям;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от обучающихся принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности учебно-тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала;
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

При определении режима учебно-тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода.

Основной формой организации для групп начальной подготовки и групп учебно-тренировочного этапа является групповое тренировочное занятие.

Групповое тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия) — организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка к выполнению нагрузок, формирование осанки, развитие координации движения и т.д.

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных упражнений); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности,

психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

Основная часть (примерно 65-70% занятия) — изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, выполнение заданного объема подготовки в специализации (45-55% всего учебно-тренировочного занятия).

Заключительная часть (примерно 10-20% занятия) - снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности; успокоение организма (активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем); психическое стимулирование (завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее учебно-тренировочное занятие); педагогическое заключение (краткая оценка деятельности и достижений обучающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения).

Обеспечение круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется следующим образом:

- за счет организации учебно-тренировочных сборов, являющихся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с утвержденным календарным планом;
- за счет самостоятельной работы лиц, проходящих спортивную подготовку по индивидуальным планам подготовки;
- за счет физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерей (центров), а также спортивно-образовательных центров и организаций оздоровительной кампании.

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки фристайлистов по годам обучения. На основании учебно-тренировочного плана Программы тренер-преподаватель разрабатывает рабочий план для каждой группы спортивной подготовки. В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются объем и интенсивность нагрузки.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности во фристайле.

Тактическая и теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Комплексная (интегральная) подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для фристайла, развития тактического мышления и творческих способностей обучающихся, эффективного применения полученных на учебно-тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Соотношения видов спортивной подготовки указаны в таблице 16.

Таблица 16

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	30-45	30-40	25-30	22-25	20-25	15-25
Специальная физическая подготовка (%)	25-35	30-45	25-35	25-35	20-30	20-25
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	3-5	3-5	5-8	5-10
Техническая подготовка (%)	15-25	20-35	20-35	25-40	25-45	30-50
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	3-6	3-6	3-6	4-6	4-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	1-4	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	3-5	4-6

Основные формы учебно-тренировочного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях (учебно-тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

Принцип комплексности Программы предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности Программы определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности программного материала для практических занятий предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки и с учетом индивидуальных особенностей обучающегося, разнообразие учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение поставленных задач.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса фристайлистов на этапах спортивной подготовки. Программа является основным государственным документом при проведении занятий в Учреждении. Однако Программа не рассматривается в качестве единственно возможного варианта планирования подготовки, так на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного основной формой учебно-тренировочного процесса является работа по индивидуальному плану подготовки обучающихся, включая индивидуализацию

построения и содержания учебно-тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия, врачебно-педагогический контроль.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- ✓ ☐ развитие личности обучающегося, утверждение здорового образа жизни;
- ✓ ☐ содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- ✓ ☐ подготовка фристайлистов высокой квалификации, резерва основного и юниорского составов сборной команды Республики Татарстан и России;
- ✓ ☐ воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых фристайлистов;
- ✓ ☐ привитие навыков гигиены и самоконтроля, навыков и умений в виде спорта;
- ✓ ☐ воспитание ответственности, гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к Родине, семье, окружающей природе.

Методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований:

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной деятельности обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений. Как правило, способные ребята достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 8-10 лет специализированной подготовки. Настоящая программа основывается на общепринятых положениях спортивной подготовки, которые базируются на следующих методических принципах:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых обучающихся;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки обучающихся;

- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки обучающихся, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут использоваться следующие методические подходы:

- целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами);

- расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

Во фристайле применяются общепедагогические принципы спортивной тренировки, отражающие закономерности подготовки и направляющие деятельность тренера-преподавателя и обучающихся к намеченной цели. Основными педагогическими принципами являются: принцип сознательности и активности, принципы наглядности, доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип прочности усвоения изучаемого материала и другие.

1. Принцип сознательности и активности.

Обучение технике и тактике во фристайле невозможно без сознательной и активной деятельности обучающегося. Изучения новых знаний, относящихся к фристайлу, должно стать главным побуждающим фактором всех действий обучающихся различного возраста. Начиная с младшего возраста потребность к изучению элементов техники и тактики у обучающихся должна быть осознанной. Определены факторы, влияющие на мотивацию обучающихся при обучении двигательным действиям. Внешние факторы (сложность задания, актуальность изучаемого материала) определяют активность обучающихся. Внутренние факторы (степень понимания значимости задания, уровень подготовленности) влияют на интерес к фристайлу и выполняемому заданию. Требования к реализации принципа сознательности и активности следующие:

- а) обеспечить у обучающихся осмысленное отношение и устойчивый интерес к избранному виду спорта. Отсутствие устойчивого интереса к занятиям снижает эффективность физической подготовки обучающихся, особенно при выполнении самостоятельной работы по заданию тренера-преподавателя;

б) обучающиеся всех возрастов должны осознанно выполнять операции и действия учебно-тренировочной деятельности: ориентироваться в тренировочном задании; выделять смысл и условия решения поставленной задачи, решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия;

в) активно формировать и регулировать мотивы обучения. Для обеспечения всеобщей активности на занятиях следует соблюдать доступность задания для каждого обучающегося. Умеренная сложность задания часто является активизирующим фактором, легкие и невыполнимые задания снижают активность обучающихся, оптимально трудные - стимулируют.

2. Принцип наглядности.

Наглядность не сводится к простому показу объекта изучения. Тренеру-преподавателю необходимо сопровождать показ упражнений комментарием, организующим процесс восприятия у обучающихся и акцентирующим существенные признаки изучаемого объекта. В учебно-тренировочном процессе очень важно обеспечить переход от наблюдения единичных конкретных действий при выполнении технико-тактических упражнений к осознанию общих признаков, характерных для данной группы приемов. Применение принципа наглядности в процессе занятий формирует у обучающихся представления об изучаемом движении:

а) смысловой аспект представления дает ответ на вопрос для чего изучается действие;

б) технический аспект раскрывает, что и как надо делать при выполнении действия.

Представления о движении, сформированные на основе наблюдения, не всегда достаточны для изучения техники. Для формирования полноценного представления обучающийся не только должен увидеть, но и прочувствовать нужное ощущение правильного выполнения действия и запомнить его. При формировании технического аспекта представления об изучаемом действии принцип наглядности обучения осуществляется по правилу «от внешнего образа действия к образу его динамики».

3. Принцип систематичности.

Предусматривает систематичность занятий при организации учебно-тренировочного процесса. Рациональная последовательность обучения техническим действиям сокращает сроки изучения материала, планомерная физическая подготовка снижает травматизм и обеспечивает поступательный прирост подготовленности. Систематичность (последовательность и регулярность) наиболее наглядно реализуется в планировании учебно-тренировочного процесса обучающегося.

4. Принцип прочности усвоения материала.

Прочность усвоения - это результат учебно-тренировочного процесса, при котором программный материал основательно изучается и обучающиеся всегда в состоянии воспроизвести и применить его в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Прочность отражает устойчивость качества решения двигательной задачи. В учебно-тренировочном процессе необходимо создавать условия для запоминания.

а) Необходимо сформировать у обучающихся установку на запоминание и показать пути использования материала в предстоящей соревновательной деятельности. Осознанная установка на запоминание существенно увеличивает объем памяти и скорость запоминания.

б) Научить обучающихся приемам запоминания: повторение (тренировочное, предсоревновательное), кодирование информации, выработка визуального представления о технике (связь с предметами природы);

в) Постоянно повторять изучаемое действие, используя следующие различные формы повторения:

- начальное повторение — должно восстановить в памяти те знания, умения и навыки, которые понадобятся при изучении нового двигательного действия;

- текущее повторение — когда изучаемое техническое действие включается тренером-преподавателем в различные виды учебно-тренировочного процесса, а также служит элементом вновь изучаемых действий;

- периодическое (регулярное) повторение техники изученных приемов — проводится для дальнейшего их закрепления и совершенствования;

- заключительное повторение — систематизирует ранее изученные технические действия.

г) Обеспечить яркую, образную подачу содержания учебно-тренировочных заданий и высокий эмоциональный фон их восприятия.

5. Принцип научности.

Научность — отличительный признак системы подготовки. Организованная подготовка фристайлистов отличается от стихийной прежде всего научностью. Реализация принципа научности требует выполнения ряда условий:

а) изучаемые технические и тактические действия должны восприниматься в классическом варианте, освоив который, можно индивидуализировать технику;

б) обучающиеся должны быть ознакомлены только с достоверно установленными наукой фактами и знаниями (при обучении технике и развитии физических качеств это предполагает глубокое знание тренером-преподавателем техники и тактики и его

способность обосновывать каждое требование к деятельности обучающихся законами педагогики, психологии, биомеханики);

в) в учебно-тренировочном процессе необходимо применять соответствующие термины, усвоение терминологии фристайла является одной из важных задач подготовки. Следует избегать применения тренером-преподавателем различных терминов для обозначения одного объекта, или обозначения одним термином разнородных явлений.

6. Принцип доступности и индивидуализации.

Внедрение в практику положений этого принципа требует соответствия нагрузок, средств, методов и форм организации учебно-тренировочных занятий возрастным особенностям обучающихся и их двигательной подготовленности. Доступность физических упражнений зависит от возможностей обучающегося и степени трудности, возникающей при выполнении упражнений (координационной сложности упражнения, интенсивности, длительности и др.). Оптимальная мера доступности наблюдается при полном соответствии возможностей и трудностью упражнения. Для определения оптимальной меры доступности тренеру-преподавателю нужно знать функциональные возможности организма на различных этапах возрастного развития; влияние половых и индивидуальных особенностей, внешних условий на функциональные возможности организма обучающихся, а также рационально применять средства и методы спортивной подготовки с учетом возможностей обучающихся.

Доступность означает не отсутствие трудностей, а посильную степень преодоления их при мобилизации психических и духовных сил. Изменение границ доступного для обучающихся происходит в случае целенаправленной учебно-тренировочной деятельности. Известно, что новые двигательные умения и навыки возникают у обучающихся на базе ранее приобретенных, включая в себя их элементы. Одно из условий доступности — распределение материала занятий таким образом, чтобы содержание каждого предыдущего занятия было связано с последующими (преемственность). Другое условие — постепенность, т. е. переход от более легкого задания к более трудному.

Индивидуализация заключается в учете индивидуальных различий и в осуществлении индивидуального подхода. В учебно-тренировочном процессе в основном типичны такие ситуации:

а) один или несколько обучающихся в группе (особенно в младшем возрасте) имеют низкую физическую подготовленность и требуют от тренера-преподавателя индивидуальной дозировки нагрузки и применения большего количества специально-подготовительных упражнений в процессе изучения техники или повышения уровня общей физической подготовленности;

б) один или несколько обучающихся имеют более высокую физическую и техническую подготовленность, поэтому они выполняют более сложные задания тренера-преподавателя с более высокой нагрузкой.

Специфические принципы.

Специфические принципы — объективно существующие закономерности социального, медико-биологического, психологического и спортивно-педагогического характера, обуславливающие эффективность учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Существуют следующие ведущие специфические принципы, реализуемые в занятиях с обучающимися:

1. Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленной специализации и индивидуализации.

Направленность на высшие достижения осуществляется путем использования наиболее эффективных средств и методов тренировки, интенсификации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации факторов и условий, повышающих эффективность деятельности обучающихся (система восстановления и повышения работоспособности).

В тренировке направленность на максимально возможные достижения определяет все содержание учебно-тренировочной деятельности: целевую направленность и задачи, состав средств и методов, структуру учебно-тренировочного процесса, систему контроля и управления и др. Углубленная специализация характеризуется оптимальным распределением времени и усилий на совершенствование различных видов подготовленности. Индивидуализация предполагает учитывать возрастные особенности, уровень подготовленности и способности каждого обучающегося для разработки индивидуальных заданий.

2. Единство общей и специальной подготовки.

Специализация в фристайле предполагает для обучающихся всестороннее развитие физических и личностных качеств, динамику уровня функциональных возможностей организма. Спортивные достижения во многом зависят от разностороннего развития (в т. ч. и интеллектуального). Единство общей и специальной подготовки определяется единством организма (взаимосвязью органов и систем в процессе деятельности и развития) и взаимодействием сформированных умений и навыков. Спортивная тренировка является глубоко специализированным процессом и требует неразрывного сочетания общей и специальной подготовки (для обучающихся одинаково важны все стороны подготовленности). Оптимальное соотношение общей и специальной

подготовки в учебно-тренировочном процессе изменяется на разных стадиях спортивного совершенствования. С увеличением стажа занятий и повышением спортивного мастерства возрастает объем упражнений из раздела специальной подготовки.

3. Непрерывность учебно-учебно-тренировочного процесса.

Достижение высокого уровня различных сторон подготовленности требует регулярных и длительных занятий. В связи с этим, подготовка строится как многолетний и круглогодичный процесс; воздействие каждого учебно-тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, усиливая эффективность системы занятий. Разновременность восстановления различных функциональных резервов организма после учебно-тренировочных нагрузок позволяет соблюдать непрерывность учебно-тренировочного процесса.

4. Единство постепенности и предельности в наращивании учебно-тренировочных нагрузок.

Постепенное увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений и выражается в последовательном усложнении учебно-тренировочных заданий, выполняемых с учетом роста подготовленности обучающихся. Учебно-тренировочный процесс является рациональным, если стимулирует их гармоничное физическое развитие, усиливает оздоровительный эффект и оказывает положительное влияние на формирование их личности. Тренеру-преподавателю важно обеспечивать постепенность применения нагрузок для младшего возраста для поступательного роста их спортивных достижений.

5. Волнообразность динамики нагрузок.

Волнообразные колебания нагрузок свойственны динамике объема и интенсивности. Выделяются «волны»: малые (в микроциклах), средние (в мезоциклах тренировки), большие (в период больших циклов занятий). С учетом соотношения параметров объема и интенсивности нагрузок обобщены рекомендации по их планированию в учебно-тренировочном процессе обучающихся:

а) чем меньше частота и интенсивность учебно-тренировочных занятий, тем продолжительнее этап прироста нагрузок (степень прироста невысокая);

б) чем плотнее режим нагрузок и отдыха в учебно-тренировочных занятиях и выше интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике;

в) на этапах значительного увеличения суммарного объема нагрузок снижается интенсивность и, наоборот, при увеличении суммарной интенсивности нагрузок снижается их объем.

6. Цикличность учебно-учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность строится на основе различных циклов, позволяющих систематизировать средства, методы, формы занятий. Элементы учебно-тренировочных воздействий систематически повторяются, их содержание изменяется с учетом задач подготовки. Каждый элемент учебно-тренировочного процесса взаимосвязан с другими элементами. Цикличность учебно-тренировочной деятельности основывается на закономерном чередовании этапов и периодов подготовки.

7. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

Успешность соревновательной деятельности базируется на единстве различных видов подготовленности обучающихся. Планируя участие в соревнованиях детей младшего возраста, тренеру-преподавателю необходимо обращать внимание на их индивидуальную подготовленность. Слишком частое участие юных обучающихся в соревнованиях часто приводит к травматизму, снижению интереса к фристайлу и «отсеву» более способных (но не менее «сильных», чем другие).

8. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

В занятиях с младшим возрастом тренеру-преподавателю не следует планировать узкоспециализированный учебно-тренировочный процесс и форсировать переход к повышенным учебно-тренировочным соревновательным нагрузкам. Для поступательного спортивного совершенствования требуется учитывать динамику развития организма обучающихся (в т. ч. и их личностное развитие).

Объем соревновательных нагрузок и его соотношение с объемом учебно-тренировочных нагрузок изменяется в многолетнем учебно-тренировочном цикле подготовки в зависимости от возраста обучающегося и индивидуальных особенностей его организма.

Соотношение соревновательных нагрузок и всего учебно-тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные обучающимся в подготовительном периоде, необходимо увязывать с текущей формой в соревновательном периоде.

Объем соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам и этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности обучающегося и календарным планом.

4.1. Программный материал для практических занятий

4.1.1. Организационно-методические указания для групп начальной подготовки

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка на этапе отбора и начальной подготовки направлена в основном на воспитание основных физических качеств, таких, как быстрота, сила выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Спортивные и подвижные игры, направленные на воспитание силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте для развития координационных способностей. Кросс, и плавание, велосипед и т.п., направленные на воспитание общей выносливости. Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Имитационные упражнения: на месте, в движении, с палками и без них. Имитация поворотов на роликовых коньках. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости.

Методы тренировки повторный, игровой, переменный, контрольный.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обучение технике спуска на горных лыжах. Обучение специально-подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой. Прямой спуск в могульной стойке. Косые спуски в могульной стойке. Перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске. Обучение повороту на параллельных лыжах. Обучение поворотам из упора и плугом. Обучение поворотам с упором на палку. Обучение разным приёмам на лыжах. Обучение остановке на лыжах. Игры на лыжах

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Для групп начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер. Можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный и соревновательный. Подготовительный период состоит из следующих этапов: *осенний* – сентябрь-ноябрь (1-11 недели); *переходный* – апрель (32-36 недели); *летний* – май-август (37-52 недели). *Соревновательный период состоит из одного этапа (зимний)* – декабрь-март (12-31 недели). В случае отсутствия снега на трассах для проведения тренировочных занятий по технической подготовке в осенне-зимний и

весенний периоды занятия проводятся в спортивном зале либо на роликовых коньках и асфальтовых дорожках с различным уклоном.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Примерные недельные микроциклы для групп начальной подготовки.

Примерный недельный микроцикл обще-подготовительного этапа подготовительного периода (5 неделя)

Задачи:

1. Развитие ловкости, быстроты, гибкости, устойчивости вестибулярного аппарата статическим и динамическим нагрузкам.
2. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.
3. Привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Занятие 13

Продолжительность занятия 120 минут.

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности, 600 м – 8 минут.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 20 минут.
3. Упражнения на равновесие – 15 минут.
4. Эстафетный бег 6х15 м – 7 минут.
5. Подвижные игры («Волк во рву», «Прыжки по полоскам») – 30 минут.
6. Упражнения на гибкость – 15 минут.
7. Упражнения в ловле и бросках мяча – 10 минут.
8. Эстафета с переносом мячей – 10 минут.
9. Упражнение на расслабление – 5 минут.

Занятие 14

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности, 600 м – 8 минут.
2. ОРУ (в движении – 5 минут, на месте – 10 минут) – 15 минут.
3. Эстафетный бег между препятствиями 8х15 м – 25 минут.
4. Упражнения на расслабление – 17 минут.
5. Подвижная игра («Прыгающие воробышки») 4х5 мин – 25 минут.
6. Упражнения на равновесие – 20 минут.
7. Упражнения на расслабление – 10 минут.

Занятие 15

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности, 600 м – 8 минут.
2. ОРУ (в движении – 5 минут, на месте – 10 минут) – 15 минут.
3. Бег под гору по прямой (4х10 м) и с изменением направления между препятствиями (4х15 м) – 20 минут.

4. Прыжки в глубину – 15 минут.
5. Комбинированные эстафеты с оббеганием препятствий и выполнением прыжков в глубину (этап 15-20 м) – 20 минут.
6. Упражнения на расслабление – 5 минут.
7. Подвижные игры на местности – 32 минут.
8. Упражнения на расслабление – 5 минут.

Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа
подготовительного периода (16 неделя)

Задачи:

1. Изучение и углубленное изучение основной стойки горнолыжника, переноса веса тела на одну ногу, движения сгибание-разгибание-сгибание.
2. Закаливание организма и укрепление здоровья обучающихся.
3. Привитие интереса к занятиям по виду спорта фристайл.

Продолжительность занятия 120 минут.

Занятие 46

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.
2. Прямые и косые спуски по пологому склону – 20 минут.
3. Прямые спуски с выполнением движения сгибание-разгибание-сгибание (на пологом склоне проезд под наклоненные древки) – 25 минут.
4. Преодоление одиночного небольшого бугра на склоне крутизной 8-10 градусов – 20 минут.
5. Изменение направления движения на бугре способом сгибания из косого и прямого спусков – 25 минут.
6. Игра на лыжах (проезд под скрещенные древки, подбор и перенос предметов и т.д.) – 15 минут.

Занятие 47

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.
2. Прямые спуски с выполнением движения сгибание-разгибание-сгибание – 15 минут.
3. Изменения направления движения способом сгибание-разгибание-сгибание на склоне крутизной 8-10 градусов – 15 минут.
4. Прямые и косые спуски по неровному склону – 15 минут.
5. Изменения направления движения переступанием, 2-4 поворота на склоне 100 м, крутизной 8-10 градусов – 20 минут.
6. Игра на лыжах (на пологом склоне на отрезке 20-30 м. Прямые и косые

спуски в парах, тройках) – 30 минут.

Занятие 48

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.
2. Прямые и косые спуски с поочередным скольжением на одной лыже на склоне крутизной 8-10 градусов – 20 минут.
3. Прямые спуски с выполнением движения сгибание-разгибание-сгибание и скольжением на одной лыже 1-2 м. После выполнения сгибания-разгибания-сгибания – 25 минут.
4. Изменение направления движения способом сгибание-разгибание-сгибание сподниманием внутренней лыжи над склоном – 30 минут.
5. Соревнование в выполнении поворота переступанием в движении – 30 минут.

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода (30 неделя)

Задачи:

1. Освоение техники выполнения поворотов среднего и большого радиуса на отрезках трасс слалома и слалома-гиганта.
2. Преодоление неровностей склона при прохождении отрезков трасс.
3. Ознакомление с правилами прохождения ворот на трассах слалома и слалома-гиганта.

Продолжительность занятия 120 минут.

Занятие 88

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.
2. Прямые и косые спуски по неровному склону крутизной до 10 градусов, 3х100-120 м – 20 минут.
3. Свободные спуски с выполнением поворотов среднего и большого радиуса – 20 минут.
4. Прохождение ритмичных трасс из 5-6 ворот с расстоянием между ними 6-8 м. Склон 10-12 градусов, 8х5-6 ворот – 30 минут.
5. Эстафеты с использованием конькового в прямом и косом спусках на склоне крутизной до 10 градусов (этап – 30 м) 4х30 м – 20 минут.
6. Произвольные спуски 2х100-120 м – 15 минут.

Занятие 89

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.
2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса на склоне крутизной до 12 градусов, 2х100-120 м – 15 минут.

3. Спуски с выполнением конькового шага и преодоление одиночных неровностей склона в прямом и косом спусках на отрезках 50-60 м на склоне крутизной 10-12 градусов – 15 минут.

4. Прохождение ритмичных трасс 4-6 ворот с расстоянием между ними 8-10 м, на склоне крутизной до 12 градусов с использованием в двух заключительных спусках конькового шага на стартовом отрезке (12-15 м) 10х4-6 ворот – 40 минут.

5. Соревнование в прохождении отрезка 15-20 м. коньковым шагом на склоне 8-10 градусов – 30 минут.

6. Произвольные спуски 2х100-120 м – 5 минут.

Занятие 90

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.

2. Произвольные спуски 2х100-120 м – 15 минут.

3. Прямые и косые спуски с изменением направления движения до и после преодоления отдельных неровностей склона 6х100-120 м – 25 минут.

4. Прохождение ритмичных трасс из 4-6 ворот с расстоянием между ними 10-12 м на склоне крутизной до 12 градусов и преодолением одиночных неровностей склона в прямом и косом спуске после прохождения ворот, 6х4-6 ворот – 30 минут.

5. Эстафеты с преодолением естественных неровностей склона, спусках на одной (другая поднята) лыже, подбором и переносом предметов (этап 25-40 м), 4х25-40 м – 30 минут.

6. Произвольные спуски 2х100-120 м – 5 минут.

4.1.2. Организационно-методические указания для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

В учебно-тренировочных группах до 3-х лет подготовки обучающиеся проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание должно уделяться развитию быстроты, координационных способностей и гибкости, а также технической подготовке. Значительно увеличивается объем учебно-тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в учебно-тренировочном процессе.

В учебно-тренировочных группах свыше 3-х лет подготовки, фристайлисты проходят этап углубленной специализации. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, но ее средства сужаются, что позволяет более направленно развивать

необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование техники поворотов и прыжков на лыжах .

Основные задачи подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- развитие умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий;
- совершенствование техники поворотов и прыжков на горных лыжах;
- ознакомление, разучивание и совершенствование техники поворотов и прыжков во фристайле;
- изучение тактики во фристайле;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение функций инструктора и получение звание судьи по спорту;
- выполнение соответствующего разряда по фристайлу.

Эффективность спортивной подготовки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой спусков и прыжков во фристайле и физической подготовленностью обучающихся. В этот период необходимо использовать упражнения из различных видов спорта и комплексы специальных подготовительных упражнений и методов тренировки, которые должны быть направлены на воспитание скоростной выносливости. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Увеличение объема должно быть без форсирования общей интенсивности тренировки.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка направлена на воспитание основных физических качеств таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнений из легкой атлетики, спортивные и подвижные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения (многоскоки), направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте, прыжки в воду, роликовые коньки для развития координационных способностей. Кросс, плавание, велосипед и т. п., направленные на воспитание общей выносливости.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения: Имитационные упражнения: на месте, в движении, с палками и без них. Имитация поворотов на роликовых коньках. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости. Прыжки на батуте (специально-могульные и на лыжах). Методы тренировки: повторный, игровой, переменный и контрольный.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Подводящие упражнения и упражнения для обучения управлением движения на лыжах. Освоение и совершенствование техники горнолыжного спорта и фристайла. Обучение технике спуска на горных лыжах. Обучение специально-подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой. Прямой спуск в основной и скоростной стойке. Косые спуски в основной стойке. Спуски с преодолением неровностей. Перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске. Обучение повороту на двух лыжах. Обучение ведению дуги поворота на внешней лыже. Обучение повороту на параллельных лыжах. Обучение остановке разворотом лыж. Прохождение отрезков трасс поворотами малого и среднего радиуса. Прыжки с трамплинов и неровностей. Игры на лыжах.

Для учебно-тренировочных групп можно выделить следующие периоды и этапы подготовки, это подготовительный и соревновательный.

Подготовительный период состоит из следующих этапов: *осенний* – сентябрь-ноябрь (1-11 недели); *переходный* – апрель (32-36 недели); *летний* – май-август (37-52 недели). Соревновательный период состоит из одного этапа: *зимний* – декабрь-март (12-31 недели).

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ДО ТРЕХ ЛЕТ

Примерный недельный микроцикл общеподготовительного этапа подготовительного периода (2 неделя)

Задачи:

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие профилирующих качеств фристайлиста (координации, быстроты, гибкости, устойчивости вестибулярного аппарата к статическим и динамическим

нагрузкам).

3. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.

Продолжительность занятия 120 минут.

Занятие 6

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности 800 м – 20 минут.
2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте – 15 минут.
3. Бег с ускорением 4х15-20 м – 5 минут.
4. Прыжки с ноги на ногу с поворотами вправо, влево 15х8 – 5 минут.
5. Упражнения на батуте – 10 минут.
6. Комбинированные эстафеты с мячами, бегом и прыжками с изменением направления движения – 15 минут.
7. Подвижная игра, элементы спортивной игры с мячом – 20 минут.
8. Упражнения на гибкость – 25 минут.
9. Упражнения на расслабление – 5 минут.

Занятие 7

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности – 20 минут.
2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте – 15 минут.
3. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки) – 20 минут.
4. Комбинированная эстафета с элементами акробатики – 10 минут.
5. Упражнения в равновесии (ходьба по бревну, тросу) – 10 минут.
6. Подвижная игра, элементы спортивных игр – 15 минут.
7. Упражнения на гибкость – 25 минут.
8. Упражнения на расслабление – 5 минут.

Занятие 8

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности – 20 минут.
2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) – 15 минут.
3. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки) – 10 минут.
4. Комбинированная эстафета с элементами акробатики (этап 15-20 м) – 15 минут.
5. Прыжки, кувырки, перевороты на батуте – 15 минут.
6. Подвижная игра типа «Кот идет», «Совушка» – 15 минут.
7. Упражнения на гибкость – 25 минут.
8. Упражнения на расслабление – 5 минут.

Занятие 9

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности – 20 минут.

2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте – 15 минут.
3. Повторный бег 4х20м (проводится, как эстафета) – 5 минут.
4. Подвижная игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих» и т.п. – 10 минут.
5. Прыжки, многоскоки с поворотами кругом, вправо, влево – 5 минут.
6. Упражнения на расслабление и на гибкость – 20 минут.
7. Упражнения в ловле, бросках и ведении мяча – 15 минут.
8. Подвижные игры с мячом – 25 минут.
9. Упражнения на расслабление – 5 минут.

Занятие 10

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности – 20 минут.
2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) – 15 минут.
3. Бег «змейкой» между предметами 4х30 м (10-12 предметов) – 5 минут.
4. Эстафетный бег «змейкой» с мячом в руках 4 х30 м – 10 минут.
5. Упражнения на расслабление и на гибкость – 5 минут.
6. Подвижная игра, элементы спортивных игр – 35 минут.
7. Упражнения на расслабление и на гибкость – 30 минут.

Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа подготовительного периода (15 неделя)

Задачи:

1. Совершенствование техники прохождения отрезков трасс.
2. Совершенствование умения переходить с выполнения одних движений.
3. Изучение остановки разворотом лыж.
4. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.

Продолжительность занятия 120 минут.

Занятие 71

1. Обще-развивающие и специально-подготовительные упражнения – 15 минут.
2. Прямые и косые спуски с выполнением движения «сгибание-разгибание-сгибание» на склоне крутизной 14-16° – 15 минут.
3. Выполнение поворотов среднего радиуса в свободных спусках на склоне кручи 14-16° – 15 минут.
4. Прохождение отрезков трассы поворотами малого радиуса – 25 минут.
5. Боковое соскальзывание на отрезке 15-20 м на склоне крутизной 25-30° выполнением раскантовки (движение) и закантовки (остановка) лыж – 10 минут.

6. Переход из прямого спуска в косой с разворотом лыж носками вверх к склону и остановкой. Склон крутизной 14-16° – 15 минут.

7. Игра на лыжах (соревнование в остановке в заданном месте) – 30 минут.

Занятие 72

1. Обще-развивающие и специально-подготовительные упражнения – 15 минут.

2. Прямые и косые спуски по неровному (бугристому) склону – 15 минут.

3. Выполнение поворотов малого и среднего радиуса в свободных спусках на склоне крутизной 16-18° – 30 минут.

4. Выполнение поворотов малого радиуса на отрезках трасс на склоне крутизной 16° – 15 минут.

5. Соревнование в спуске на одной лыже («Кто дальше») – 30 минут.

6. Игра на лыжах (соревнование в остановке в заданном месте) – 30 минут.

Занятие 73

1. Общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения – 15 минут.

2. Прямые и косые спуски с выполнением траверсов коньковым шагом и поворотов переступанием по неровному склону – 20 минут.

3. Преодоление серии небольших бугров в прямом спуске (30-40 м 8-12 бугров) с последующей остановкой. Склон до 20° – 30 минут.

4. Выполнение поворотов малого радиуса после прохождения серии небольших бугров на склоне крутизной 18-20° – 25 минут.

5. Эстафета на лыжах с переносом в заданное место предметов (например, веточек дерева, этап 15-20 м. Следующий участник начинает движение по сигналу тренера после того, как предыдущий положил свой предмет в «дом») – 30 минут.

Занятие 74

1. Общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения – 15 минут.

2. Прямые и косые спуски в высокой и средней стойке по неровному (бугристому) склону крутизной 18-20° – 20 минут.

3. Прямые (30-40 м) спуски с выполнением движения «сгибание-разгибание-сгибание» на склоне крутизной 18-20° с последующей остановкой в заданном месте – 20 минут.

4. Прохождение отрезков трасс поворотами малого радиуса с остановкой в заданном месте. Склон крутизной 18-20° – 35 минут.

5. Эстафеты на лыжах с элементами могула и остановкой в заданном месте – 25 минут.

Занятие 75

1. Общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения – 15 минут.

2. Произвольные спуски 2х100-120 м – 15 минут.

3. Произвольные спуски с изменением направления до и после преодоления бугра (склон 100-120 м крутизной 18-20° с 8-10 небольшими буграми – 20 минут.

4. Прохождение отрезков трасс поворотами малого радиуса с преодолением серии небольших бугров. Склон 100-120 м крутизной 18-20° с 12-15 небольшими буграми – 35 минут.

5. Преодоление бугров с отрывом лыж от снега на отрезке 4х60-80 м – 20 минут.

6. Произвольные спуски 2х100-120 м – 15 минут.

Примерный недельный микроцикл соревнований

Задачи:

1. Совершенствование техники поворотов малого и среднего радиуса.
2. Совершенствование техники скольжения в прямых и косых спусках или отрезках до 300 м на склонах с крутизной 18-20°.
3. Совершенствование техники преодоления бугров без отрыва лыж от склона.

Продолжительность занятия 120 минут.

Занятие 141

1. Общеразвивающие специально-подготовительные упражнения – 15 минут.
2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса. Склон крутизной 18-20°, 120-150 м – 20 минут.
3. Преодоление серии бугров (50-80 м, 12-15 бугров) с последующей остановкой. Склон до 20° – 20 минут.
4. Прохождение отрезков трасс с плавным изменением радиуса поворотов. Склон 150-200 м крутизной до 20° – 35 минут.
5. Прямой спуск 100-120 м с остановкой в заданной зоне или на контруклоне. Склон крутизной до 20° – 10 минут.
6. Соревнование на точность остановки после прямого спуска по склону длиной 30-40 м крутизной до 20° – 20 минут.

Занятие 142

1. Общеразвивающие, специально-подготовительные упражнения – 15 минут.
2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса с

преодолением естественных неровностей склона (бугры, ямы и т. п.). Склон крутизной до 20° – 20 минут.

3. Прохождение отрезков трасс с плавным изменением радиуса поворотов. Склон 150-200 м крутизной до 20° – 35 минут.

4. Выполнение серии поворотов малого радиуса по склону длиной 120-140 м крутизной до 20°. После серии поворотов, торможение разворотом лыж – 30 минут.

5. Эстафеты на лыжах с преодолением отдельных неровностей склона различными способами – 20 минут.

Занятие 143

1. Общеразвивающие, специально-подготовительные упражнения – 15 минут.

2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса с преодолением естественных неровностей склона (бугры, ямы и т. п.), торможениями разворотом лыж и остановкой в заданном месте. Склон крутизной до 20° – 20 минут.

3. Прохождение трасс длиной 150-200 м крутизной до 20° с плавным изменением радиуса поворотов – 30 минут.

4. Выполнение серии поворотов малого радиуса по склону длиной 120-140 м крутизной до 20° с остановкой в ограниченной зоне – 25 минут.

5. Игра на лыжах (спуски по двое, держась за руки, с подниманием одной лыжи скольжением на другой) – 30 минут.

Занятие 144

1. Общеразвивающие, специально-подготовительные упражнения – 15 минут.

2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса с преодолением естественных неровностей склона (бугры, ямы и т. п.), торможениями разворотом лыж и остановкой в заданном месте. Склон крутизной до 20°. Длина безостановочного спуска 200- 250 м – 30 минут.

3. Выполнение безостановочной серии поворотов среднего радиуса по склону длиной 150- 180 м крутизной до 20° с остановкой в ограниченной зоне – 25 минут.

4. Прохождение трасс длиной 100-120 м крутизной до 22° с изменением радиуса поворотов – 20 минут.

5. Игра на лыжах (обучающиеся делятся на команды и выстраиваются в одну линию, игра проводится по правилам «Вызов номеров», но без возвращения к месту старта). Склон крутизной 8-12°, длина этапа 15-20 м – 30 минут.

Занятие 145

1. Общеразвивающие, специально-подготовительные упражнения – 10 минут.

2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса с

преодолением естественных неровностей склона (бугры, ямы и т. п.). Склон крутизной до 20°. Длина безостановочного спуска 150-200 м – 20 минут.

3. Преодоление неровностей склона в косом спуске – 25 минут.
4. Соревнование в преодолении неровностей склона без отрыва лыж от снега на отрезке 100- 120 м (результат участника оценивается по технике и времени прохождения отрезка) – 50 минут.
5. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса. Длина безостановочного спуска 200-300 м – 15 минут.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ

Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа подготовительного периода (9 неделя)

Задачи:

1. Совершенствование физического развития.
2. Развитие профилирующих физических качеств.
3. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.

Продолжительность занятия 180 минут.

Занятие 41

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 20 минут.
2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) – 15 минут.
3. Ускорения 4х10-15 м, повторный бег 2х30 м – 15 минут.
4. Прыжки, многоскоки – 20 минут.
5. Подвижная игра «Два мороза» – 10 минут.
6. Акробатические упражнения – 15 минут.
7. Имитационные упражнения – 25 минут.
8. Упражнения для локального развития мышечных групп – 25 минут.
9. Игра в футбол – 30 минут.
10. Упражнения на расслабление – 5 минут.

Занятие 42

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 20 минут.
2. Общеразвивающие упражнения в движении – 15 минут.
3. Упражнения для локального развития мышечных групп – 20 минут.
4. Имитационные упражнения – 30 минут.

5. Прыжки с использованием подкидного мостика – 15 минут.
6. Прыжки на батуте – 30 минут.
7. Имитационные упражнения на батуте – 20 минут.
8. Упражнения на гибкость и расслабление – 30 минут.

Занятие 43

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 20 минут.
2. Общеразвивающие упражнения в движении – 15 минут.
3. Упражнения для локального развития мышечных групп – 20 минут.
4. Упражнения в бросках, ловле и ведении мяча – 25 минут.
5. Подвижные игры с мячом («Не давай мяча водящему», «Охотники и утки»)
2х10 мин – 30 минут.
6. Упражнения на расслабление – 5 минут.
7. Упражнения на равновесие – 10 минут.
8. Комбинированные эстафеты – 25 минут.
9. Упражнения на гибкость и расслабление – 30 минут.

Занятие 44

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 20 минут.
2. Общеразвивающие упражнения в движении – 30 минут.
3. Упражнения для локального развития мышечных групп – 20 минут.
4. Имитационные упражнения – 30 минут.
5. Упражнения на роликовых коньках – 45 минут.
6. Подвижная игра «Тяни в круг», «Бой петухов» 2х10 мин – 20 минут.
7. Упражнения на расслабление – 15 минут.

Занятие 45

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 30 минут.
2. Общеразвивающие упражнения в движении – 20 минут.
3. Имитационные упражнения на батуте – 20 минут.
4. Упражнения на гимнастических снарядах – 40 минут.
5. Комбинированные эстафеты с элементами акробатики – 20 минут.
6. Специально-подготовительные упражнения силовой направленности – 20 минут.
7. Упражнения на гибкость (выполняются с партнером) – 20 минут.
8. Упражнения на расслабление – 10 минут.

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода (15 неделя)

Задачи:

1. Совершенствование техники поворотов малого радиуса.
2. Обучение основам техники поворотов на параллельных лыжах.
3. Совершенствование техники преодоления бугров без отрыва лыж от склона.
4. Совершенствование умений управления лыжами.

Продолжительность занятия 180 минут.

Занятие 71

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения – 20 минут.
2. Прямые и косые спуски в основной стойке. Склон крутизной 18-20° – 20 минут.
3. Спуск по неровному склону – 20 минут.
4. Прохождение бугров (серии из 12-15 бугров) – 30 минут.
5. Повороты малого радиуса на параллельных лыжах – 20 минут.
6. Прохождение отрезка трассы с 20 буграми с прыжком и вхождением в трассу. Склон крутизной 18-20° – 30 минут.
7. Эстафета на лыжах с прохождением этапа 15-20 метров на одной лыже (другая поднята) с изменением направления движения – 20 минут.
8. Произвольные спуски – 15 минут.

Занятие 72

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения – 20 минут.
2. Прямые и косые спуски в основной стойке. Склон крутизной 20-22° – 20 минут.
3. Прохождение бугров (серии из 12-15 бугров) – 35 минут.
4. Прохождение отрезка трассы с 12-15 буграми с прыжком и вхождением в трассу. Склон крутизной 20-22° – 40 минут.
5. Произвольные спуски – 20 минут.
6. Элементы фигурного катания на лыжах – 25 минут.
7. Произвольные спуски с элементами фигурного катания на лыжах – 20 минут.

Занятие 73

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения – 20 минут.
2. Прямые и косые спуски в основной стойке по неровному склону, непрерывные спуски (200-250 м), поворотами малого и среднего радиуса. Склон крутизной 20-22° – 40 минут.
3. Прохождение отрезка трассы с 12-15 буграми с прыжком и вхождением в

трассу. Склон крутизной 20-22° – 45 минут.

4. Элементы фигурного катания на лыжах, косые спуски со скольжением на внутренней (верхней) и внешней (долинной), различные вращения на лыжах и прыжки – 45 минут.

5. Эстафеты на лыжах – 30 минут.

Занятие 74

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения – 20 минут.

2. Произвольные спуски – 20 минут.

3. Прямые и косые спуски в основной стойке по неровному склону поворотами малого и среднего радиуса с преодолением серии отдельно расположенных препятствий (5х120-150 м). Склон крутизной 20-22° – 30 минут.

4. Эстафета на лыжах (передвижение коньковым шагом). Склон крутизной 20-22° – 30 минут.

5. Элементы фигурного катания на лыжах, косые спуски со скольжением на внутренней (верхней) и внешней (долинной), различные вращения на лыжах и прыжки – 45 минут.

6. Произвольные спуски с элементами фигурного катания на лыжах – 35 минут.

Занятие 75

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения – 20 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого и среднего радиуса, прямые и косые спуски по неровному рельефу – 35 минут.

3. Прохождение отрезка трассы с 15-18 буграми с прыжком и вхождением в трассу. Склон крутизной 20-22° – 45 минут.

4. Преодоление серии бугров на склоне крутизной 18-22° без отрыва лыж от снега – 30 минут.

5. В прямом спуске преодоление одиночного бугра с отрывом лыж от снега. Склон крутизной 15-18°. Полет 1-3 метра. Проводится как соревнование на устойчивость при приземлении и на длину полета – 25 минут.

6. Произвольные спуски с элементами фигурного катания на лыжах – 15 минут.

Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа подготовительного периода (7 неделя)

Задачи:

1. Обеспечение всестороннего физического развития.

2. Развитие профилирующих физических качеств (адаптационной ловкости, точности восприятия ситуации, смелости, решительности).

3. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.

Продолжительность занятия 180 минут.

Занятие 31

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 20 минут.
2. Общеразвивающих упражнения (в движении, на месте) – 20 минут.
3. Бег, ускорениями 5х10-15 м – 10 минут.
4. Подвижная игра «День и ночь», «Вызов номеров» – 15 минут.
5. Специально-подготовительные упражнения (развивающие) – 20 минут.
6. Упражнения на равновесие (рейнское колесо, качающееся бревно и др.) – 20 минут.
7. Прыжки на батуте – 40 минут.
8. Имитационные упражнения на батуте – 20 минут.
9. Упражнения на гибкость и расслабление – 15 минут.

Занятие 32

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 20 минут.
2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) – 20 минут.
3. Специально-подготовительные упражнения (подводящие) – 15 минут.
4. Упражнения на роликовых коньках – 60 минут.
5. Упражнения на гибкость и расслабление – 35 минут.
6. Упражнения с мячами (на месте и движении) – 15 минут.
7. Подвижная игра «Мяч капитану» – 10 минут.
8. Упражнения на расслабление – 5 минут.

Занятие 33

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 20 минут.
2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) – 15 минут.
3. Прыжки, многоскоки – 20 минут.
4. Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, подвижные игры «Бег командами», «Белые медведи» – 30 минут.
5. Упражнения на расслабление и гибкость (упражнения на гибкость выполняются в парах) – 40 минут.
6. Упражнения с мячами (передачи в движении) – 15 минут.
7. Эстафеты с бегом ведением, бросками и ловлей мяча – 15 минут.

8. Подвижная игра «Мяч капитану», «Мяч соседу» и т. п. – 20 минут.
9. Упражнения на расслабление – 5 минут.

Занятие 34

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 20 минут.
2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) – 20 минут.
3. Упражнения на равновесие «Бой петухов», «Тяни в круг» – 20 минут.
4. Имитационные упражнения – 20 минут.
5. Бег с ускорениями (4х15-20 м) между предметами; встречная эстафета (4х10-15м), в которой пути участников разных команд пересекаются – 15 минут.
6. Прыжки в глубину, прыжки в глубину с вращением, запрыгивания на тумбу различной высоты, многоскоки по склону – 15 минут.
7. Специально-подготовительные упражнения (развивающие) – 20 минут.
8. Упражнения на гибкость – 20 минут.
9. Игра в футбол или баскетбол – 20 минут.
10. Упражнения на расслабление – 10 минут.

Занятие 35

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 15 минут.
2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) – 25 минут.
3. Специально-подготовительные упражнения (развивающие) – 20 минут.
4. Упражнения на гибкость – 20 минут.
5. Акробатические упражнения – 30 минут.
6. Комбинированные эстафеты с элементами акробатики, упражнениями на равновесие (ходьба по бревну), бегом между препятствиями – 25 минут.
7. Упражнения с мячами (на месте и движении) – 10 минут.
8. Подвижная игра «Борьба за мяч» или баскетбол 2х10 мин – 20 минут.
9. Упражнения на гибкость и расслабление – 15 минут.

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода (22 недели)

Задачи:

1. Совершенствование техники поворотов малого радиуса при прохождении отрезков могульных трасс.
2. Совершенствование техники преодоления бугров без отрыва лыж от склона.
3. Совершенствование умений управления лыжами.
4. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.

Продолжительность занятия 180 минут.

Занятие 106

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения – 20 минут.
2. Произвольные безостановочные спуски 200-250 м с выполнением поворотов малого и среднего радиуса – 25 минут.
3. Преодоление серии бугров в прямом спуске 2-3 раза (12-15 бугров на склоне длиной 40-50 метров) – 20 минут.
4. Прохождение отрезка ритмичной трассы могула без прыжков поворотами малого радиуса без отрыва лыж от снега. Склон крутизной 22-24° – 40 минут.
5. Прохождение отрезка трассы с 20-24 буграми с прыжком и вхождением в трассу Склон крутизной 22-24° – 40 минут.
6. Свободные спуски по неровному склону – 15 минут.
7. Элементы фигурного катания, игры на лыжах – 20 минут.

Занятие 107

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения – 15 минут.
2. Произвольные безостановочные спуски 200-250 м с выполнением поворотов малого и среднего радиуса – 25 минут.
3. Прохождение отрезка ритмичной трассы могула без прыжков «резаными» поворотами малого радиуса без отрыва лыж от снега. Склон крутизной 22-24° – 30 минут.
4. Прохождение отрезков на трассе с 22-24 буграми с двумя прыжками (двойными) и вхождением в трассу. Склон крутизной 22-24° – 40 минут.
5. Произвольные спуски – 20 минут.
6. Боковое соскальзывание с изменением скорости и направления движения – 10 мин.
7. Соревнование на точность закантовки и раскантовки лыж (обучающиеся после заданного разгона выполняют торможение между воротами, побеждает та пара (тройка) обучающихся, которая двигалась при торможении параллельно. Лыжники начинают движение одновременно, параллельно друг другу – 30 минут.
8. Произвольные спуски – 10 минут.

Занятие 108

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения – 15 минут.
2. Произвольные безостановочные прямые и косые спуски 200-250 м с выполнением поворотов малого и среднего радиуса и торможением боковым соскальзыванием – 15 минут.
3. Прохождение уступа, серии бугров – 40 минут.

4. Прохождение отрезка ритмичной трассы могула без прыжков «резаными» поворотами малого радиуса без отрыва лыж от снега с изменением скорости движения. Склон крутизной 22-24° – 25 минут.
5. Прохождение отрезков на трассе с 22-24 буграми с двумя прыжками (двойными) и входением в трассу. Склон крутизной 22-24° – 45 минут.
6. Произвольные спуски – 20 минут.
7. Подвижная игра «Вызов номеров» (этап 20-25 м на склоне 10-12°. Движение выполняется различными способами) – 10 минут.
8. Произвольные спуски с торможением и остановкой разворотом лыж в заданном «коридоре» – 5 минут.

Занятие 109

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения – 10 минут.
2. Свободные спуски с выполнением поворотов малого и среднего радиуса и торможением боковым соскальзыванием, прямые и косые спуски по неровному рельефу – 30 минут.
3. Соревнование в парах на скорость прохождения 30-40-метрового отрезка любым способом передвижения, 2-3 раза – 25 минут.
4. Произвольные спуски на правой и левой лыже, спиной вперед – 25 минут.
5. Прохождение отрезка ритмичной трассы могула без прыжков «резаными» поворотами малого радиуса без отрыва лыж от снега с изменением скорости движения. Склон крутизной 22-24° – 35 минут.
6. Прохождение отрезков на трассе с 22-24 буграми с двумя прыжками (двойными) и входением в трассу. Склон крутизной 22-24° – 45 минут.
7. Произвольный спуск с выполнением торможения разворотом лыж в прямом и косом спусках, «вальсета» в правую и левую сторону и остановкой в заданном «коридоре» – 10 минут.

Занятие 110

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения – 20 минут.
2. Прямые и косые спуски по неровному рельефу поворотами различного радиуса – 25 минут.
3. Прохождение отрезка ритмичной трассы могула без прыжков «резаными» поворотами малого радиуса без отрыва лыж от снега с изменением скорости движения. Склон крутизной 22-24° – 45 минут.
4. Прохождение трассы с 22-24 буграми с двумя прыжками (двойными) с хронометрированием и оценкой техники прохождения и прыжков. Склон крутизной

22-24° – 45 минут.

5. Произвольные спуски – 20 минут.
6. Эстафеты и игры на лыжах с включением разученных элементов – 25 минут.

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода (5 неделя)

Задачи:

1. Совершенствование общего физического развития.
2. Совершенствование профилирующих физических качеств (адаптационной ловкости, способности выполнять различные по характеристикам и структуре действия в одном упражнении, точности восприятия ситуации).
3. Укрепление мышц, непосредственно участвующих в выполнении специальных приемов во фристайле.

Продолжительность занятия 180 минут.

Занятие 25

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 20 минут.
2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) – 15 минут.
3. Специально-подготовительные упражнения (развивающие) – 15 минут.
4. Бег с ускорениями 2х20, 30, 40 м (ускорения выполняются по сигналу тренера при смешанном передвижении группы шагом, скрестными шагами, приставными шагами и т. п.) - 15 минут.
5. Прыжки в глубину и с подкидной доски с вращениями – 15 минут.
6. Комбинированная эстафета (бег, прыжки) – 10 минут.
7. Прыжки и имитационные упражнения на батуте – 40 минут.
8. Спортивная игра (баскетбол, ручной мяч) – 30 минут.
9. Упражнения на расслабление – 20 минут.

Занятие 26

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 20 минут.
2. Специально-подготовительные упражнения (развивающие и подготовительные) – 25 минут.
3. Упражнения на гибкость – 25 минут.
4. Упражнения на ловкость и реакцию (подвижные игры «Мяч соседу», «Гонки мячей по кругу») – 20 минут.
5. Комбинированная эстафета с бегом, прыжками, переносом мяча – 10 минут.
6. Многоскоки (прыжки по «шинной» дорожке, по «шашкам») – 10 минут.
7. Акробатические упражнения (кувырки стойки, перевороты и т. п.) – 20 минут.

8. Комбинированная эстафета с элементами акробатики, упражнениями на равновесие, ловлей, переносом и бросками мяча, бегом между предметами (длительность одного этапа 15-25 с) – 20 минут.

9. Подвижная игра («Борьба за мяч», «Мяч капитану») 4х4 мин – 20 минут.

10. Упражнения на расслабление – 5 минут.

Занятие 27

1. Ходьба, бег низкой интенсивности – 25 минут.

2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) – 20 минут.

3. Специально-подготовительные упражнения (подводящие) – 20 минут.

4. Упражнения на роликовых коньках (имитационные) – 60 минут.

5. Игра в футбол – 40 минут.

6. Упражнения на расслабление – 15 минут.

Занятие 28

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 20 минут.

2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) – 20 минут.

3. Специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие) – 25 минут.

4. Прыжки, многоскоки. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» – 25 минут.

5. Упражнения на гимнастических снарядах – 30 минут.

6. Упражнения на равновесие, устойчивость «Бой петухов», «Тяни в круг» – 15 минут.

7. Баскетбол (ручной мяч) 2х10 мин – 35 минут.

8. Упражнения на расслабление – 10 минут.

Занятие 29

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 20 минут.

2. Общеразвивающие упражнения в движении – 20 минут.

3. Специально-подготовительные упражнения (подводящие) – 20 минут.

4. Упражнения на роликовых коньках (имитационные) – 40 минут.

5. Специально-подготовительные упражнения (развивающие) – 15 минут.

6. Упражнения с мячами (ловля, броски, ведение) – 15 минут.

7. Подвижные игры «Защита укрепления», «Охотники и утки» (в качестве укрепления используются подручные предметы – мяч, ветка и т. п.) 5х5 мин – 35 минут.

8. Упражнения на расслабление – 10 минут.

Занятие 30

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 25 минут.
2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) – 20 минут.
3. Специально-подготовительные упражнения (развивающие) – 20 минут.
4. Прыжки, многоскоки. Подвижные игры «Удочка», «Веревочка под ногами» – 30 минут.
5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты и т. п.) и упражнения на равновесие – 40 минут.
6. Упражнения на гибкость – 35 минут.
7. Упражнения на расслабление в движении – 10 минут.

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода (16 неделя)

Задачи:

1. Совершенствование техники поворотов различного радиуса и умений управления лыжами.
2. Совершенствование техники поворотов малого радиуса для преодоления бугров отрыва лыж от снега.
3. Совершенствование техники выполнения прыжков.
4. Закаливание организма и укрепление здоровья обучающихся.

Продолжительность занятия 180 минут.

Занятие 97

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 15 минут.
2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса по неровному рельефу – 20 минут.
3. Прохождение отрезка ритмичной трассы могула без прыжков «резаными» поворотами малого радиуса без отрыва лыж от снега с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° – 25 минут.
4. Совершенствование техники прыжков и вхождения в трассу могула – 20 минут.
5. Прохождение ритмичной трассы могула с двойными прыжками с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° – 50 минут.
6. Произвольный спуск 2х250 м – 15 минут.
7. Упражнения на равновесие (спуски на одной лыже, спуск «ласточка», соревнование спуске на одной лыже) – 20 минут.
8. Произвольный скоростной безостановочный спуск без поворотов 2х200-250 м остановкой в ограниченной зоне – 15 минут.

Занятие 98

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 15 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса по неровному рельефу – 20 минут.

3. Прохождение отрезков ритмичной трассы могула без прыжков «резаными» поворотами с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° – 25 минут.

4. Отработка подхода к трамплину для выполнения прыжков, подбор скорости, выполнение одиночных прыжков – 20 минут.

5. Прохождение отрезка ритмичной трассы могула с прыжками и вхождением в трассу – 20 минут.

6. Прохождение ритмичной трассы могула с двойными, тройными прыжками. Склон крутизной 24-26° – 50 минут.

7. Игры на лыжах с использованием разученных элементов – 20 минут.

8. Произвольный безостановочный спуск – 10 минут.

Занятие 99

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 20 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением упражнений на равновесие (спуск на одной лыже, спиной вперед и т. п.) – 30 минут.

3. Выполнение активного старта и прохождение отрезка ритмичной трассы могула без прыжков – 20 минут.

4. Отработка подхода к трамплину для выполнения прыжков, подбор скорости, выполнение двойных прыжков и «вертолета» – 35 минут.

5. Прохождение ритмичной трассы могула с двойными, тройными прыжками. Склон крутизной 24-26° – 50 минут.

6. Произвольные спуски с выполнением элементов фигурного катания на лыжах – 25 минут.

Занятие 100

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 15 минут.

2. Прямые и косые спуски по неровному склону – 20 минут.

3. Прыжки с большого бугра («биг эйр») с выполнением различных по степени сложности фигур – 50 минут.

4. Прохождение ритмичной трассы могула с тройными прыжками. Склон крутизной 24-26° – 60 минут.

5. Произвольные спуски с выполнением элементов фигурного катания, игры на лыжах – 35 минут.

Занятие 101

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 20 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса по неровному рельефу 4-5х300-400 м – 45 минут.

3. Прохождение ритмичной трассы могула с двойными, тройными прыжками. Склон крутизной 24-26° – 40 минут.

4. «Параллельный» могул (проводится как соревнование с выбыванием) – 50 минут.

5. Произвольные спуски с выполнением элементов фигурного катания, игры на лыжах – 25 минут.

Занятие 102

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные (подводящие) упражнения на месте и в движении – 20 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением освоенных приемов – 50 минут.

3. Прохождение отрезка ритмичной трассы могула с прыжками и вхождением в трассу – 30 минут.

4. Прохождение ритмичной трассы могула с двойными, тройными прыжками с хронометрированием и судейской оценкой техники поворотов и прыжков. Склон крутизной 24-26° - 60 минут.

5. Игры на лыжах – 20 минут.

4.1.3. Организационно-методические указания для групп совершенствования спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений подготовки является специальная физическая подготовка и выступление в соревнованиях различного ранга.

В начале этапа учебно-тренировочный процесс должен быть более индивидуальным. Тренеры-преподаватели и обучающиеся должны использовать разнообразные, наиболее эффективные специальные средства, методы и формы занятия.

Центральное место в занятии должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество.

Продолжается совершенствование спортивной техники и тактики ведения спортивной борьбы.

Особое внимание уделяется индивидуализации техники и повышению надежности ее в условиях соревнований. Также обучающийся должен овладеть разнообразными средствами и методами ведения тактической борьбы.

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства являются:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня теоретических знаний;
- повышение специальной подготовленности;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства;
- приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга;
- выполнение нормативов КМС.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка направлена на воспитание профилирующих физических качеств фристайлиста, таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнения из легкой атлетики, спортивные и подвижные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения (многоскоки), направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте, прыжки в воду, роликовые коньки, скейт-борд для развития координационных способностей. Кросс, плавание, велосипед и т. п., направленные на воспитание общей выносливости.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Имитационные упражнения: на месте, в движении, с палками и без них. Имитация поворотов на роликовых коньках. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости. Прыжки на батуте (специально-могульные и на лыжах). Упражнения на равновесие.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Дальнейшее совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности обучающихся-фристайлистов. Обеспечение

максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций организма обучающихся. Эффективное применение техники поворотов и прыжков на лыжах в условиях соревновательной деятельности.

Совершенствование техники поворотов и прыжков на лыжах проводится в ходе занятия. В подготовительном периоде используются все средства подготовки, такие, как имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерах, роликовые коньки, подготовительные и специальные упражнения. Эти средства можно использовать на зарядке, в конце или в начале занятия в зависимости от поставленных задач. С выходом на снег совершенствование техники вначале осуществляется на низкой скорости, далее скорость спуска возрастает. Необходимо уделять внимание совершенствованию техники поворота и прыжков на фоне утомления, в различных условиях рельефа трассы для приобретения обучающимися специализированного восприятия, а также для способности управлять своими движениями в различных условиях соревновательной деятельности.

Планирование в группах спортивного совершенствования отличается тем, что для каждого обучающегося, зачисленного в группу спортивного совершенствования, составляется индивидуальный годовой и перспективный планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей обучающегося и его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

Для групп спортивного совершенствования можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный.

Подготовительный период состоит из следующих этапов: *осенний* – сентябрь-октябрь; *осенне-зимний* – ноябрь-середина декабря; *весенне-летний* – май-июнь; *летний* – июль- август. Соревновательный период состоит из одного этапа: *зимний* – ноябрь-март. Переходный период – середина апреля – середина мая.

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода (5 неделя)

Задачи:

1. Совершенствование общего физического развития и укрепление здоровья обучающихся.
2. Совершенствование специальных физических качеств.
3. Укрепление мышечного и связочного аппарата.

Продолжительность занятия 240 минут.

Занятие 25

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 25 минут.
2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте – 30 минут.

3. Подвижные игры «Бой петухов», «Тяни в круг», эстафеты с ведением медицинбола ногами – 30 минут.

4. Велосипед (кросс по слабопересеченной местности) – 60 минут.

5. Специально-подготовительные упражнения (развивающие) – 40 минут.

6. Подвижные и спортивные игры – 40 минут.

7. Упражнения на расслабление – 15 минут.

Занятие 26

1. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) – 30 минут.

2. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (развивающие) в движении и на месте – 30 минут.

3. Прыжки, многоскоки, подвижные игры с прыжками – 40 минут.

4. Упражнения на гибкость в парах – 30 минут.

5. Комбинированные эстафеты на местности с прыжками в глубину, бегом между деревьями (этап до 40 м) – 25 минут.

6. Игра в футбол – 40 минут.

7. Упражнения на расслабление – 25 минут.

8. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) – 20 минут.

Занятие 27

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 30 минут.

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (развивающие) в движении и на месте – 40 минут.

2. Роликовые коньки – 50 минут.

3. Акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на минитрампе – 50 минут.

4. Комбинированные эстафеты с элементами акробатики – 40 минут.

5. Ходьба, бег низкой интенсивности, упражнения на расслабление – 30 минут.

Занятие 28

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 30 минут.

2. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (развивающие) в движении и на месте – 30 минут.

3. Роликовые коньки – 80 минут.

4. Прыжки на батуте на лыжах, специально-могульные комбинации – 40 минут.

5. Бадминтон – 40 минут.

6. Ходьба, бег, упражнения на расслабление на месте и в движении – 20 минут.

Занятие 29

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 30 минут.

- 2.Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения – 30 минут.
- 3.Прыжки на батуте – 30 минут.
- 4.Бег с ускорениями, с прыжками. Ускорения 6-8х10-15 м, прыжки – 5-10-скоки с ноги на ногу 8-10 раз – 25 минут.
- 5.Упражнения и эстафеты с мячами – 25 минут.
- 6.Подвижные и спортивные игры – 50 минут.
- 7.Упражнения на гибкость (с партнером) – 30 минут.
- 8.Бег низкой интенсивности, ходьба, упражнения на расслабление – 20 минут.

Занятие 30

- 1.Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 30 минут.
- 2.Общеразвивающие, специально-подготовительные упражнения – 30 минут.
- 3.Акробатика, упражнения на равновесие, гимнастика на снарядах – 80 минут.
4. Упражнения на развитие способности составления и выполнения тактического плана двигательных действий, переключения с выполнения одних действий (движений) на другие, ведение борьбы «в одиночку». «Летний слалом»: обучающиеся сначала знакомятся с маршрутом трассы, на которой необходимо выполнить заданные действия в определенной последовательности и в определенном месте (бег, прыжки, имитационные упражнения, элементы акробатики, упражнения с мячами и т.п.), а затем по одному преодолевают ее. Оценивают скорость и разницу времени прохождения первой (предварительной) и второй (финальной) попытки, наличие сбоев на трассе – 50 минут.
- 5.Спортивные игры (баскетбол, волейбол) – 40 минут.
- 6.Упражнения на расслабление – 10 минут.

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода (22 неделя)

Задачи:

- 1.Совершенствование техники и тактики прохождения трассы могула.
- 2.Совершенствование техники прыжков в могуле.
- 3.Повышение уровня специальной физической подготовленности.

Продолжительность занятия 240 минут.

Занятие 124

- 1.Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 30 минут.
- 2.Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса, торможением разворотом лыж, выполнением поворотов на одной лыже по неровному рельефу 4-5х150-200 м – 35 минут.
- 3.Прохождение горнолыжной трассы слалома из 8-10 ворот с расстоянием между

древками 5-7 м на склоне переменной крутизны 15-22° – 50 минут.

4. Выполнение активного старта и прохождение отрезка ритмичной трассы могула без прыжков – 15 минут.

5. Отработка подхода к трамплину для выполнения прыжков, подбор скорости, выполнение двойных прыжков и «вертолета» – 30 минут.

6. Прохождение ритмичной трассы могула без прыжков «резаными» поворотами малого радиуса без отрыва лыж от снега с изменением скорости движения. Склон крутизной 22-24°

– 60 минут.

7. Произвольный спуск (безостановочный спуск по всей длине склона со скоростью 45-50 км/ч) – 20 минут.

Занятие 125

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 30 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса 6х150-200 м – 35 минут.

3. Прохождение отрезка ритмичной трассы могула без прыжков «резаными» поворотами малого радиуса без отрыва лыж от снега с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° – 30 минут.

4. Совершенствование техники прыжков и вхождения в трассу могула – 30 минут.

5. Прохождение ритмичной трассы могула с прыжками с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° – 60 минут.

6. Подвижная игра на лыжах на совершенствование координационной выносливости, умения управлять движением на лыжах. (Игра проводится на пологом участке склона на отрезке 100-150 м. Занимающиеся разбиваются на пары: «ведущий» и «ведомый». «Ведущий» встает на линию старта, «ведомый» – на 3-5 м выше. По сигналу оба начинают движение. Задача «ведомого», следуя по пути «ведущего», догнать его. Побеждает «ведущий», затративший на свое перемещение от старта до финиша наибольшее время и не пойманный «ведомым») – 35 минут.

7. Произвольный спуск – 20 минут.

Занятие 126

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 30 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего радиуса, а также выполнением поворотов на одной лыже по неровному рельефу 4-5х150-200 м – 35 минут.

3. Прохождение горнолыжной трассы слалома из 10-12 ворот с расстоянием между древками 4-5 м на склоне переменной крутизны 15-24° – 40 минут.

4.Прыжки с большого бугра («биг эйр») с выполнением различных по степени сложности фигур – 40 минут.

5.Прохождение ритмичной трассы могула с прыжками различной сложности с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° – 60 минут.

6. Игры на лыжах, элементы фигурного катания на лыжах – 35 минут.

Занятие 127

1.Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 30 минут.

2.Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего радиуса по неровному рельефу 4-5х250-300 м – 30 минут.

3. Упражнения на равновесие, распределение загрузки лыж (прямые спуски на одной лыже 40-50 м) – 30 минут.

4. Произвольный спуск по всей длине склона с выполнением поворотов малого радиуса – 25 минут.

5. Совершенствование выполнения поворотов малого радиуса на отрезке 150-200 м – 30 минут.

6. Совершенствование техники прыжков и вхождения в трассу могула – 40 минут.

7. Прохождение ритмичной трассы могула с прыжками с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° – 30 минут.

8. Игра на лыжах «Начинающий лыжник». (На отрезке склона 100-150 м обучающиеся представляют движения лыжника, впервые ставшего на лыжи. Длительность спуска «начинающего лыжника» – 20-25 с. Побеждает спортсмен, вызвавший наибольшее количество улыбок и смеха) – 10 минут.

9. Произвольный спуск по всей длине склона со скоростью 40-45 км/ч – 15 минут.

Занятие 128

1.Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 30 минут.

2.Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса, торможением разворотом лыж, выполнением поворотов на одной лыже по неровному рельефу 5х200-250 м – 35 минут.

3. Совершенствование техники прыжков и вхождения в трассу могула – 40 минут.

4. Прохождение ритмичной трассы могула с прыжками различной степени сложности с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° – 70 минут.

5. «Параллельный» могул – 40 минут.

6. Произвольный спуск с элементами фигурного катания на лыжах, прыжки на лыжах – 25 минут.

Занятие 129

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 30 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса, торможением разворотом лыж, выполнением поворотов на одной лыже по неровному рельефу 4х200-250 м – 30 минут.

3. Совершенствование техники прыжков и вхождения в трассу могула – 25 минут.

4. Повторное прохождение ритмичной трассы могула с прыжками различной степени сложности с хронометрированием и оценкой техники прохождения трассы и оценкой техники прыжков. Склон крутизной 24-26° – 80 минут.

5. Подвижная игра «Самый ловкий лыжник» (На отрезке склона 80-100 м обучающиеся выполняют в безостановочном спуске различные технические приемы и элементы фигурного катания. Побеждает спортсмен, выполнивший наибольшее количество приемов и элементов)

– 30 минут.

6. Произвольный спуск по всей длине склона – 30 минут.

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода (4 неделя)

Задачи:

1. Укрепление здоровья и совершенствование общего физического развития обучающихся.

2. Укрепление мышц и связок, принимающих участие в выполнении типичных для фристайла движений.

3. Совершенствование специальных физических качеств. Продолжительность занятия 240 минут.

Занятие 19

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 35 минут.

2. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 35 минут.

3. Акробатические упражнения, эстафеты с элементами акробатики, прыжками – 50 минут.

4. Прыжки и имитационные упражнения на батуте – 50 минут.

5. Спортивные и подвижные игры – 50 минут.

6.Упражнения на расслабление – 20 минут.

Занятие 20

1. Велосипед (работа с низкой и средней интенсивностью). Ознакомление с трассой велокросса – 45 минут.

2. Бег, ходьба, общеразвивающие упражнения в движении – 25 минут.

3.Специально-подготовительные упражнения (развивающие) – 30 минут.

4.Велокросс 2х5 км – 40 минут.

5.Подвижные игры на местности – 50 минут.

6.Велосипед (работа с низкой и средней интенсивностью) – 25 минут.

7.Бег, ходьба, упражнения на расслабление – 25 минут.

Занятие 21

1. Ходьба, бег, общеразвивающие и специально-подготовительные (подводящие) упражнения в движении – 30 минут.

2.Прыжки, многоскоки, эстафеты с бегом и прыжками – 35 минут.

3.Акробатические упражнения, упражнения на равновесие – 35 минут.

4.Прыжки и имитационные упражнения на батуте – 60 минут.

5.Упражнения на гибкость – 35 минут.

6.Бег средней интенсивности по пересеченной местности – 25 минут.

7.Ходьба, упражнения на расслабление в движении – 20 минут.

Занятие 22

1.Велосипед (работа с низкой и средней интенсивностью) – 30 минут.

2.Ходьба, бег, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте – 25 минут.

3. Эстафета на велосипедах (этап 150-200 м, движение с изменением направления)- 30 минут.

4.Велокросс 2х5 км – 45 минут.

5.Упражнения на гибкость – 25 минут.

6.Спортивные и подвижные игры на местности – 35 минут.

7.Велосипед (работа с низкой и средней интенсивностью) – 15 минут.

8.Бег, ходьба, упражнения на расслабление в движении – 20 минут.

Занятие 23

1.Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 30 минут.

2. Эстафетный бег, подвижные игры с бегом 4-6х30-50 м) – 40 минут.

3. Упражнения на гибкость и расслабление – 30 минут.

4. Прыжки, многоскоки, эстафеты, подвижные игры с прыжками – 30 минут.
5. Спортивные и подвижные игры, упражнения с мячами – 90 минут.
6. Упражнения на расслабление – 20 минут.

Занятые 24

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 30 минут.
2. Упражнения на равновесие – 30 минут.
3. Упражнения на гибкость (в парах) – 25 минут.
4. Бег с ускорениями 20-30 м, подвижные игры с бегом «Бег командами», «Ловля парами» – 25 минут.
5. Спортивные и подвижные игры с мячом – 85 минут.
6. Смешанное передвижение по сильнопересеченной местности (в подъем – ходьба, спуск – бегом) – 35 минут.
7. Упражнения на расслабление – 10 минут.

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода (7 неделя)

Задачи:

1. Совершенствование уровня общего физического развития и укрепление здоровья обучающихся.
2. Укрепление мышц и связок, принимающих участие в выполнении типичных для фристайла движений.
3. Совершенствование специальных физических качеств.

Продолжительность занятия 240 минут.

Занятие 37

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 35 минут.
2. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 40 минут.
3. Акробатические упражнения, эстафеты с элементами акробатики – 30 минут.
4. Прыжки на батуте в лонже, имитационные упражнения – 30 минут.
5. Упражнения на развитие способности к запоминанию и выполнению двигательного действия без предварительного опробования. Игра «Демонстратор». Спортсмен объявляет последовательность выполнения различных прыжков и выполняет объявленную программу на батуте. Следующий выполняет заданную программу и задает очередную и т.д. Побеждает спортсмен, не имеющий ошибок при исполнении – 40 минут.
6. Подвижные и спортивные игры – 40 минут.
7. Бег, ходьба, упражнения на расслабление – 20 минут.

Занятие 38

1. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности). Ознакомление с трассой велокросса – 30 минут.
2. Ходьба, бег, общеразвивающие в движении – 40 минут.
3. Эстафета (бег, передвижение на велосипед, бег) Этап 4х200-250 м – 30 минут.
4. Велокросс 2х5-6 км – 40 минут.
5. Роликовые коньки – 60 минут.
6. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) – 30 минут.
7. Бег, ходьба, упражнения на расслабление – 10 минут.

Занятие 39

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 35 минут.
2. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте – 40 минут.
3. Прыжки, многоскоки, эстафеты с прыжками – 30 минут.
4. Прыжки, имитационные упражнения на батуте – 40 минут.
5. Упражнения на совершенствование устойчивости восприятия и реакции обучающихся, выполняет определенный прыжок по сигналу тренера-преподавателя. Сигналами служат положение рук, поза тренера-преподавателя. Подаются сигналы в момент отталкивания спортсмена от сетки батута. Сигналы меняются для каждого занимающегося. В качестве ответных действий определяют 2-3 простых прыжка. Количество сигналов в одном упражнении от 3-5 до 30-40, интервал подачи – от сигнала на 3-5 прыжок до сигнала на 1-2. Может, проводится, как соревнование на количество правильных ответов до первой ошибки или минимальное количество ошибок в одном упражнении) – 30 минут.
6. Упражнения на гибкость (с партнером) – 25 минут.
7. Кросс (смешанное передвижение: в подъем – шагом, с горы – бегом) – 30 минут.
8. Упражнения на расслабление – 10 минут.

Занятие 40

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 35 минут.
2. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте – 30 минут.
3. Акробатические упражнения, упражнения на равновесие, упражнения на гимнастических снарядах – 50 минут.
4. Комбинированные эстафеты – 45 минут.
5. Роликовые коньки – 65 минут.

6.Бег, ходьба, упражнения на расслабление – 15 минут.

Занятие 41

1.Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 35 минут.

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте – 40 минут.

2.Акробатические упражнения, прыжки, многоскоки – 50 минут.

3.Упражнения с мячами, подвижные игры «Борьба за мяч», «Не давай мяча водящему» – 40 минут.

4.Баскетбол – 70 минут.

5.Бег, ходьба, упражнения на расслабление – 25 минут.

Занятие 42

1.Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) – 35 минут.

2. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте – 40 минут.

3.Прыжки на батуте на лыжах, специально-могульные комбинации – 70 минут.

4.Упражнения на гибкость и расслабление – 30 минут.

5.Спортивная игра (футбол) – 40 минут.

6.Велосипед (движение низкой интенсивности) – 10 минут.

7.Упражнения на расслабление – 15 минут.

Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа подготовительного периода (44 неделя)

Задачи:

1. Совершенствование технической подготовки.
2. Закаливание и укрепление здоровья обучающихся.
3. Укрепление мышц и связок, принимающих участие в выполнении типичных для фристайла движений.
4. Повышение общей и специальной физической подготовки.
5. Продолжительность занятия 240 минут.

Занятие 247

1. Ходьба, бег, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте – 35 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением подготовительных упражнений для совершенствования «резаных» поворотов малого радиуса с торможением разворотом лыж – 30 минут.

3. Выполнение «резаных» поворотов малого радиуса в произвольном спуске – 30

минут.

4. Прохождение отрезков трассы с использованием техники «резаных» поворотов – 50 минут.

5. Прохождение трассы с использованием техники «резаных» поворотов без прыжков – 50 минут.

6. Игры на лыжах – 25 минут.

7. Бег, ходьба, упражнения на расслабление – 20 минут.

Занятие 248

1. Ходьба, бег, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте – 35 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением подготовительных упражнений для совершенствования «резаных» поворотов малого радиуса с торможением и остановкой разворотом лыж в заданном месте – 40 минут.

3. Прохождение трассы могула с использованием техники «резаных» поворотов без прыжков – 50 минут.

4. Прохождение трассы могула с использованием техники «резаных» поворотов с прыжками различной степени сложности – 50 минут.

5. Упражнения на совершенствование управления движением на лыжах (спуски на одной, спуски с выполнением оборотов на 180 и 360°, элементы фигурного катания на лыжах) – 40 минут.

6. Бег, ходьба, упражнения на расслабление в движении – 25 минут.

Занятие 249

Ходьба, бег, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте – 35 минут.

1. Произвольные спуски с выполнением «резаных» поворотов малого и среднего радиуса, элементов фигурного катания на лыжах – 50 минут.

2. Повторное прохождение трассы могула с использованием техники «резаных» поворотов с прыжками различной степени сложности с оценкой техники поворотов и прыжков с хронометрированием – 80 минут.

3. Упражнения на совершенствование управления движением на лыжах – 50 минут.

4. Бег, ходьба, упражнения на расслабление – 25 минут.

Занятие 250

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте – 30 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов различного радиуса, элементов

фигурного катания на лыжах – 50 минут.

3. Совершенствование техники прыжков различной степени сложности – 90 минут.

4. Подвижная игра на лыжах («Начинающий лыжник», «Самый ловкий лыжник») – 45 минут.

5. Бег, ходьба, упражнения на расслабление – 25 минут.

Занятие 251

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте – 30 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов различного радиуса, торможением и остановкой разворотом лыж в заданном месте – 50 минут.

3. Совершенствование техники прыжков и вхождения в трассу – 30 минут.

4. Прохождение трассы могула с прыжками различной степени сложности с хронометрированием – 70 минут.

5. Прыжки с «биг эйр» – 30 минут.

6. Упражнения на совершенствование управления движением на лыжах, точности восприятия скорости и пространства (синхронные спуски, спуски с выполнением приемов и элементов фигурного катания на лыжах в заданной последовательности и заданном месте)

– 20 минут.

7. Бег, ходьба, упражнения на расслабление – 10 минут.

Занятие 252

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте – 30 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов различного радиуса, выполнением движений коньковым шагом, торможением и остановкой разворотом лыж в заданном месте – 40 минут.

3. Совершенствование техники прыжков и вхождения в трассу – 40 минут.

4. Повторное прохождение трассы могула с прыжками различной степени сложности с оценкой техники поворотов и прыжков и хронометрированием – 70 минут.

5. Параллельный могул – 40 минут.

6. Произвольные спуски на скорость – 10 минут.

7. Бег, ходьба, упражнения на расслабление – 10 минут.

Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа подготовительного периода (47 неделя)

Задачи:

1. Совершенствование управления движением на лыжах.
2. Совершенствование техники поворотов малого и среднего радиуса на параллельных лыжах.
3. Повышение общей и специальной функциональной подготовленности.
4. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.

Продолжительность занятия 240 минут.

Занятие 263

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 30 минут.
2. Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса – 35 минут.
3. Прохождение отрезков ритмичных трасс могула поворотами малого радиуса с изменением скорости движения – 50 минут.
4. Совершенствование техники выполнения поворотов малого и среднего радиуса на параллельных лыжах на учебном рельефе – 50 минут.
5. Спуски с поворотами на правой (левой) лыже, 3-5 поворотов на одной лыже, 3-5 поворотов на другой. Соревнование в прохождении горнолыжной трассы слалома, состоящей из 8-10 ворот, на одной лыже – 50 минут.
6. Бег, ходьба, упражнения на расслабление в движении – 25 минут.

Занятие 264

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 35 минут.
2. Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса с торможением разворотом лыж, поворотами в движении на 180° и 360° – 35 минут.
3. Совершенствование техники выполнения поворотов малого и среднего радиуса на параллельных лыжах на учебном рельефе – 30 минут.
4. Совершенствование техники выполнения «резаных» поворотов малого радиуса при прохождении трасс могула – 40 минут.
5. Совершенствование техники выполнения прыжков (двойных, тройных, с вращениями и т.д.) – 40 минут.
6. Совершенствование управления движением на лыжах (синхронное выполнение поворотов, элементов фигурного катания, торможения и остановки двумя-тремя лыжниками, двигающимися параллельно) – 35 минут.
7. Бег, ходьба, упражнения на расслабление в движении – 25 минут.

Занятие 265

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте

и в движении – 35 минут.

2. Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса с торможением разворотом лыж, поворотами в движении на 180 и 360° – 35 минут.

3. Совершенствование техники выполнения поворотов малого и среднего радиуса на параллельных лыжах на различной скорости на учебном рельефе – 30 минут.

4. Совершенствование техники выполнения прыжков и вхождения в трассу могула – 50 минут.

5. Прохождение ритмичной трассы могула с прыжками различной степени сложности. Склон крутизной 24-26° – 50 минут.

6. Игры на лыжах – 25 минут.

7. Бег, ходьба, упражнения на расслабление – 15 минут.

Занятие 266

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 35 минут.

2. Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса с торможением разворотом лыж, поворотами в движении на 360° – 40 минут.

3. Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса по неровному рельефу – 40 минут.

4. Прохождение трасс специального слалома с увеличенной начальной скоростью — длина стартового разгона 20-30 м, 8х180-200 м (18-20 ворот) – 60 минут.

5. Соревнование в прохождении специальных трасс: 2-3 ворот – выполнение «вальсета» – прохождение 3-4 ворот – выполнение «вальсета» – «змейка» – выполнение «вальсета» – финиш, 130-150 м (10-12 ворот)х4 – 50 минут.

6. Бег, ходьба, упражнения на расслабление – 30 минут.

Занятие 267

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 35 минут.

2. Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса по неровному рельефу и учебному рельефу с выполнением прыжков с бугра на бугор – 50 минут.

3. Прохождение ритмичной трассы могула с прыжками различной степени сложности. Склон крутизной 24-26° – 70 минут.

4. Прыжки на лыжах с большого бугра («биг эйр»). Проводится как соревнование по технике прыжка, длине и высоте полета – 60 минут.

5. Бег, ходьба, упражнения на расслабление – 20 минут.

Занятие 268

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 35 минут.

2. Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса по неровному рельефу и учебному рельефу с выполнением прыжков с бугра на бугор – 40 минут.

3. Прохождение ритмичной трассы могула с прыжками различной степени сложности. Склон крутизной 24-26° – 60 минут.

4. Параллельный могул – 40 минут.

5. Подвижная игра «Самый ловкий лыжник» – 30 минут.

6. Упражнение на выносливость (игра «Ведущий и ведомый») – 15 минут.

7. Ходьба, упражнения на расслабление – 20 минут.

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода (20 неделя)

Задачи:

1. Совершенствование техники и тактики прохождения трассы могула.

2. Подготовка к участию в соревнованиях по могулу и параллельному могулу.

3. Развитие специальной выносливости.

4. Формирование мобилизационной готовности у обучающихся.

Продолжительность занятия 240 минут.

Занятие 115 (1-й день)

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 35 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого и среднего радиуса по склону с соревновательным рельефом – 40 минут.

3. Упражнения на гибкость – 20 минут.

4. Отработка прыжковых комбинаций на трамплинах с соревновательным профилем – 30 минут.

5. Повторная тренировка на трассе могула с хронометрированием и отработкой основных соревновательных программ – 90 минут.

6. Произвольные спуски – 25 минут.

Занятие 116 (2-й день)

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 35 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого и среднего радиуса по соревновательному склону – 40 минут.

3. Упражнения на гибкость – 20 минут.

4. Повторная тренировка на трассе могула с хронометрированием и отработкой

основных соревновательных программ – 120 минут.

5. Произвольные спуски – 25 минут.

Занятие 117 (3-й день)

1.Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 35 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого и среднего радиуса – 45 минут.

3. Упражнения на гибкость, идеомоторные и психорегулирующие процедуры – 25 минут.

4. Повторная тренировка на соревновательной трассе могула с отработкой основных соревновательных программ – 110 минут.

5. Произвольное катание – 25 минут.

Участие в соревнованиях по могулу (4-й день).

Занятие 118 (5-й день)

1.Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 35 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого и среднего радиуса – 55 минут.

3. Упражнения на гибкость, идеомоторные и психорегулирующие процедуры – 25 минут.

4.Параллельный могул (изучение особенностей трассы по «красному» и «синему» курсу) – 100 минут.

5. Произвольное катание – 25 минут.

Участие в соревнованиях по парному могулу (6-й день). День отдыха (7-й день).

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода (26 неделя)

Задачи:

1.Совершенствование техники и тактики прохождения трассы могула.

2. Совершенствование основных технических приемов, используемых при прохождении трассы могула.

3.Совершенствование техники выполнения прыжков.

4.Совершенствование специальных физических качеств.

Продолжительность занятия 240 минут.

Занятие 143

1.Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 30 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса по неровному рельефу – 40 минут.

3. Прохождение отрезка ритмичной трассы могула без прыжков «резаными» поворотами малого радиуса без отрыва лыж от снега с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° – 35 минут.

4. Совершенствование техники прыжков и вхождения в трассу могула – 40 минут.

5. Прохождение ритмичной трассы могула с двойными прыжками с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° – 60 минут.

6. Произвольный спуск 2х250 м – 10 минут.

7. Упражнения на равновесие (спуски на одной лыже, спуск «ласточка», соревнование в спуске на одной лыже) – 15 минут.

8. Произвольный скоростной безостановочный спуск без поворотов 2х200-250 м с остановкой в ограниченной зоне – 10 минут.

Занятие 144

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 30 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением упражнений на равновесие (спуск на одной лыже, спиной вперед и т.п.) – 30 минут.

3. Выполнение активного старта и прохождение отрезка ритмичной трассы могула без прыжков – 30 минут.

4. Отработка подхода к трамплину для выполнения прыжков, подбор скорости, выполнение двойных прыжков и «вертолета» – 40 минут.

5. Прохождение ритмичной трассы могула с двойными, тройными прыжками. Склон крутизной 24-26° – 80 минут.

6. Произвольные спуски с выполнением элементов фигурного катания на лыжах – 30 минут.

Занятие 145

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 30 минут.

2. Прямые и косые спуски по неровному склону – 30 минут.

3. Прыжки с большого бугра («биг эйр») с выполнением различных по степени сложности фигур – 40 минут.

4. Совершенствование техники выполнения прыжков различной сложности (с вращениями, без вращений) – 40 минут.

5. Повторное прохождение ритмичной трассы могула с тройными прыжками с хроно-

метрированием. Склон крутизной 24-26° – 80 минут.

6. Произвольные спуски с выполнением элементов фигурного катания, игры на лыжах – 20 минут.

Занятие 146

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 30 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса по неровному рельефу 4-5х300-400 м – 30 минут.

3. Прохождение ритмичной трассы могула с прыжками различной степени сложности с хронометрированием. Склон крутизной 24-26° – 90 минут.

4. «Параллельный» могул (проводится как соревнование с выбыванием) – 70 минут.

5. Произвольные спуски с выполнением элементов фигурного катания, игры на лыжах – 20 минут.

Занятие 147

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные (подводящие) упражнения на месте и в движении – 35 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением освоенных технических приемов – 35 минут.

3. Прохождение отрезка ритмичной трассы могула с прыжками и вхождением в трассу – 35 минут.

4. Прохождение ритмичной трассы могула с двойными, тройными прыжками с хронометрированием и судейской оценкой техники поворотов и прыжков. Склон крутизной 24-26° - 80 минут.

5. Игры на лыжах – 35 минут.

6. Произвольные спуски на лыжах – 20 минут.

Занятие 148

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные (подводящие) упражнения на месте и в движении – 30 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением технических приемов, необходимых для преодоления трассы могула – 30 минут.

3. Прохождение отрезка ритмичной трассы могула с прыжками и вхождением в трассу – 30 минут.

4. Повторное прохождение ритмичной трассы могула с прыжками различной степени сложности с хронометрированием и судейской оценкой техники поворотов и прыжков. Склон крутизной 24-26° – 90 минут.

5. Свободное катание («фрирайд»). Игры на лыжах – 60 минут.

4.1.4 Организационно-методические указания для групп высшего спортивного мастерства

На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности обучающихся, связанная с острой конкуренцией и плотностью спортивных результатов на крупнейших состязаниях. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости обучающихся в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях. При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности обучающегося, темп прироста его функциональных характеристик, реально освоенные обучающимися объемы учебно-тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарь соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня специальной физической подготовленности и технико-тактического мастерства обучающегося.

Основными задачами групп высшего спортивного мастерства являются:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение спортивно-технического и тактического мастерства;
- поддержание высокого уровня развития физических качеств и функциональных возможностей организма на основе оптимального соотношения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- успешное и стабильное выступление на республиканских и международных соревнованиях;
- выполнение обучающимися плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту I категории.

Главная задача сводится к выполнению норматива МСМК. Основное содержание учебно-тренировочного процесса составляют специально-подготовительные упражнения, объем ОФП снижается.

Находясь в составах сборных команд, обучающиеся должны выдерживать значительные физические и психические нагрузки, уметь в экстремальных (соревновательных) условиях показывать достижения международного уровня. В целом

по содержанию учебно-тренировочный процесс является логическим продолжением рассмотренных выше этапов подготовки.

Таким образом, система многолетнего учебно-тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель – планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Процесс становления спортивного мастерства (ПССМ) направляется Всероссийской спортивной классификацией, которая задает оптимальный ритм ПССМ, что является связующим звеном в системе многолетнего учебно-тренировочного процесса.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка направлена на воспитание профилирующих физических качеств фристайлиста таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнения из легкой атлетики, спортивные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения (прыжки в глубину, многоскоки), направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте, прыжки в воду, роликовые коньки, скейтборд для развития координационных способностей. Кросс, плавание, велосипед и т.п., направленные на воспитание общей выносливости.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости. Прыжки на батуте (специально-могульные и на лыжах). Упражнения на равновесие. Прыжки на батуте на лонже. Специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Имитационные упражнения: на месте, в движении, с палками и без них. Имитация поворотов на роликовых коньках. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств в учебно-тренировочном процессе. Имитация поворотов на водных лыжах.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование технического мастерства обучающихся фристайлистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов, а также в различных условиях снежного покрова (мягкий снег, лед и т.п.) и на трассах различного рельефа.

Дальнейшее совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и всего многообразия условий, характерных

для соревновательной деятельности обучающихся фристайлистов. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций организма обучающихся.

Эффективное применение техники поворотов и прыжков на лыжах в условиях соревновательной деятельности.

Совершенствование техники поворотов и прыжков на лыжах проводится в ходе занятия. В подготовительном периоде используются все средства подготовки, такие, как имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерах, роликовые коньки, подготовительные и специальные упражнения. С выходом на снег, совершенствование техники в начале осуществляется на низкой скорости, далее скорость спуска возрастает. Необходимо уделять внимание совершенствованию техники поворотов и прыжков различной степени сложности на фоне утомления, в различных условиях рельефа трассы, для приобретения обучающимися специализированного восприятия, а также для способности управлять своими движениями в различных условиях соревновательной деятельности.

Тактическое мастерство совершенствуется в условиях соревнований и на занятиях, моделирующих соревновательную деятельность.

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

При планировании объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать выполненные обучающимися нагрузки на предыдущих этапах подготовки. Планирование в группах высшего спортивного мастерства отличается тем, что для каждого обучающегося, зачисленного в группу спортивного совершенствования, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей обучающегося и его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

Для групп спортивного совершенствования можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный.

Таблица 17

Примерный недельный микроцикл общеподготовительного этапа подготовительного периода
(мезоцикл: втягивающий)

Дни микроцикла тренировки	Задачи	Средства и методы
1	2	3
1-я дневная тренировка	Развитие общей выносливости, силы и силовой выносливости	Кросс, упражнения с отягощениями. Равномерный метод тренировки
Вечерняя тренировка	Развитие гибкости и двигательных качеств	Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, имитационные упражнения, упражнения на равновесие
2-я дневная тренировка	Развитие общей выносливости, силы и силовой выносливости	Кросс, упражнения с отягощениями. Равномерный метод тренировки
Вечерняя тренировка	Развитие координации движений	Спортивные и подвижные игры
3-я дневная тренировка	Развитие специальной скоростно-силовой подготовленности	Бег, прыжки, многоскоки и другие упражнения скоростно-силовой направленности
Вечерняя тренировка	Восстановительные мероприятия	Сауна, бассейн, массаж
4-я дневная тренировка	Развитие координации движений	Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры, роликовые коньки, прыжки на батуте на лыжах
Вечерняя тренировка	Развитие силы и силовой выносливости	Упражнения с отягощениями, на тренажерах, бадминтон и др.
5-я дневная тренировка	Развитие скоростно- силовой подготовленности	Бег на короткие дистанции, прыжки, многоскоки. Повторный метод тренировки
Вечерняя тренировка	Развитие гибкости и координации движений	Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры, роликовые коньки, специально-могульные комбинации
6-я дневная тренировка	Развитие общей выносливости и силовой подготовленности	Кросс, упражнения с отягощениями. Равномерный метод тренировки
Вечерняя тренировка	Восстановительные мероприятия	Сауна, бассейн, массаж, витаминизация
7-й день	Активный отдых	

Таблица 18

Примерный недельный микроцикл общеподготовительного этапа подготовительного периода для групп высшего спортивного мастерства

Дни микроцикла тренировки	Задачи	Средства и методы
1	2	3
1-я дневная тренировка	Развитие скоростной выносливости и скоростных качеств	Ускорения на отрезках. Интервальный и повторный методы тренировки
Вечерняя тренировка	Развитие гибкости и координации движений	Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, имитационные упражнения, упражнения на равновесие
2-я дневная тренировка	Развитие специальной выносливости и совершенствование техники прыжков	Имитационные упражнения на роликовых коньках, специально-могульные комбинации на батуте, на лыжах и без лыж
Вечерняя тренировка	Развитие силы и силовой выносливости	Упражнения с отягощениями, на тренажерах. Спортивные и подвижные игры

3-я дневная тренировка	Развитие скоростно- силовых качеств	Бег, прыжки, многоскоки и другие упражнения скоростно-силовой направленности. Повторный метод тренировки
Вечерняя тренировка	Развитие гибкости и координации движений	Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, имитационные упражнения, упражнения на равновесие
4-я дневная тренировка	Развитие специальной выносливости и совершенствование техники прыжков	Имитационные упражнения на роликовых коньках, специально- могульные комбинации на батуте, на лыжах и без лыж
Вечерняя тренировка	Развитие силы и силовой выносливости	Упражнения с отягощениями, на тренажерах Спортивные и подвижные игры
5-я дневная тренировка	Совершенствование техники прыжков на лыжах	Прыжки на лыжах с трамплина с искусственным покрытием
Вечерняя тренировка	Развитие гибкости и координации движений	Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры, роликовые коньки, специально- могульные комбинации
6-я дневная тренировка	Развитие скоростной выносливости и скоростных качеств	Ускорения на отрезках. Интервальный и повторный методы тренировки
Вечерняя тренировка	Восстановительные мероприятия	Сауна, массаж, витаминизация

Таблица 19

Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа подготовительного периода (мезоцикл: втягивающий)

Дни микроцикла тренировки	Задачи	Средства и методы
1	2	3
1-я дневная тренировка	Совершенствование техники поворотов во фристайле	Произвольные спуски на лыжах
Вечерняя тренировка	Совершенствование техники прыжков на лыжах	Выполнение разнообразных прыжков
2-я дневная тренировка	Совершенствование техники спусков с гор	Произвольные спуски на лыжах с гор
Вечерняя тренировка	Совершенствование техники прыжков на лыжах	Выполнение разнообразных прыжков (одиночных, двойных, тройных)
3-я дневная тренировка	Совершенствование техники владения лыжами	Выполнение спусков на одной лыже, повороты вокруг собственной оси, перевороты и т.п.
Вечерняя тренировка	Развитие гибкости и координации движений	Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, имитационные упражнения, упражнения на равновесие
4-я дневная тренировка	Совершенствование техники спусков с гор в условиях трасс	Прохождение слаломных трасс типа «змейка», «боннэ»
Вечерняя тренировка	Совершенствование техники прыжков на лыжах	Выполнение двойных прыжков
5-я дневная тренировка	Совершенствование техники спусков с гор со скоростной направленностью	Прохождение трасс с максимальной скоростью
Вечерняя тренировка	Развитие гибкости и координации движений	Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры. роликовые коньки, специально- могульные комбинации

6-я дневная тренировка	Совершенствование техники спусков с гор в комбинации с прыжками	Прохождение трасс могула
Вечерняя тренировка	Восстановительные мероприятия	Сауна, массаж, витаминизация
7-й день	Активный отдых	

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

Учебно-тематический план указан в таблице 20

Таблица 20

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения / свыше одного года обучения (мин): 360-720 / 540-1080			
	История возникновения вида спорта и его развитие	40-80 / 60-120	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся обучающихся. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Антидопинг. Важные факты и основные моменты.	40-80 / 60-120	октябрь	Что такое допинг. Что такое РУСАДА. Что такое запрещенная субстанция.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	40-80 / 60-120	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	40-80 / 60-120	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	40-80 / 60-120	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	40-80 / 60-120	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	40-80 / 60-120	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	40-80 / 60-120	июль	Распорядок дня и учебно-учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	40-80 / 60-120	август	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе обучения (мин) : 1год- 720-1500, 2год- 840-1740, 3 год- 960-1980, 4 год- 1140-2280, 5 год- 1200-2400.			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	80-166, 96-196, 112-220, 132-256, 136-272.	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
	Антидопинг.	80-166, 93-193, 106-220, 126-253, 133-266.	октябрь	Что такое ВАДА. Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных субстанций.
	Режим дня и питание обучающихся	80-166, 93-193, 106-220, 126-253, 133-266.	ноябрь	Расписание учебно-учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	80-166, 93-193, 106-220, 126-253, 133-266.	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	80-166, 93-193, 106-220, 126-253, 133-266.	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	80-166, 93-193, 106-220, 126-253, 133-266.	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	80-166, 93-193, 106-220, 126-253, 133-266.	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	80-166, 93-193, 106-220, 126-253, 133-266.	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	80-166, 93-193, 106-220, 126-253, 133-266.	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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства (мин): 1год- 1500-3000 / свыше года- 1740-3480			
	Антидопинг	250-500 / 290-580	сентябрь	Информация о местонахождении. Терапевтическое использование. По каким критериям обучающихся отбирают для прохождения процедуры допинг-контроля.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	250-500 / 290-580	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	250-500 / 290-580	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	250-500 / 290-580	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	250-500 / 290-580	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	250-500 / 290-580	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	Всего на этапе высшего спортивного мастерства (мин): 1980-3960			
	Антидопинг	396-792	сентябрь	Тестирование. Стадии допинг-контроля. Обработка результатов.
	Социальные функции спорта	396-792	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	396-792	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	396-792	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	396-792	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 со 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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фристайл» основаны на особенностях вида спорта «фристайл» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фристайл», по которым осуществляется спортивная подготовка. (п. 7 главы V ФССП).

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фристайл» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана. (п. 8 главы V ФССП по виду спорта).

К Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. (п. 9 главы V ФССП);
- 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 и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня. (п. 10 главы V ФССП);
- 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. (п. 11 главы V ФССП).

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Кадровое обеспечение

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 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), 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), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих (далее – ЕКСД), 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).

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 в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации: работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 Приказа № 999).

6.2. Материально-техническое обеспечение и инфраструктура

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой; обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки должны соответствовать таблице 21. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование обучающихся, представлен в таблице 22, спортивная экипировка представлена в таблицах 23-24.

Таблица 21

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Батут спортивный со страховочными столами и матами	штук	1
2	Весы медицинские	штук	2
3	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5	Доска информационная	штук	5
6	Дрель аккумуляторная (бур)	штук	6
7	Измеритель скорости ветра	штук	1
8	Измеритель скорости движущегося объекта	штук	1
9	Кисточки-ворота	штук	100
10	Крепления лыжные для вида спорта «фристайл»	комплект	12
11	Лонжа, батутная страховочная на резиновых жгутах	штук	2
12	Лыжи для вида спорта «фристайл»	пар	12
13	Мат гимнастический	штук	10
14	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
15	Палки лыжные для вида спорта «фристайл»	пар	12
16	Пояс утяжелительный	штук	12
17	Ратрак – снегоуплотнительная машина с комплектом приспособлений для прокладки трасс для вида спорта «фристайл»	штук	1
18	Роликовые коньки	пар	12
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	Снежный генератор (пушка)	штук	2
27	Утяжелители для ног	комплект	12
28	Утяжелители для рук	комплект	12
29	Флаги на древках для разметки трасс для вида спорта «фристайл»	штук	100

30	Штанга тренировочная	комплект	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

Таблица 22

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование	единица измерения	Расчетная единица	Этапы и годы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Крепления лыжные для вида спорта «фристайл»	комплект	На обучающего	-	-	2	3	4	3	6	3
2	Лыжи для вида спорта «фристайл»	пар	На обучающего	-	-	2	2	4	1	6	1
3	Палки лыжные для вида спорта «фристайл»	пар	На обучающего	-	-	1	2	2	1	2	1

Таблица 23

Обеспечение спортивной экипировкой

№	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

Таблица 24

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование	единица измерения	Расчетная единица	Этапы и годы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)

				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки лыжные для вида спорта «фристайл»	пар	На обучаю щегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2	Защита для вида спорта «фристайл»	штук	На обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3	Комбинезон горнолыжный	штук	На обучаю щегося	-	-	1	3	2	2	2	1
4	Костюм горнолыжный	штук	На обучаю щегося	-	-	1	3	1	2	1	1
5	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	На обучаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Носки горнолыжные	пар	На обучаю щегося	-	-	1	1	6	1	12	1
8	Очки защитные	штук	На обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Очки солнцезащитные	штук	На обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10	Перчатки горнолыжные	пар	На обучаю щегося	-	-	1	2	2	1	2	1
11	Термобелье спортивное	комплект	На обучаю щегося	-	-	1	2	1	1	2	1
12	Чехол для фристайла	штук	На обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13	Шлем	штук	На обучаю щегося	-	-	1	3	1	3	1	3

6.3. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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, ее 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.

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) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства- четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства- четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Боннэ О., Моруа Ж. Лыжи по-французски. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 207 с.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры - Изд. 5-е, перераб. и доп.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 224 с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
4. Горнолыжный спорт: Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 72 с.
5. Данилов К.Ю. Тренировка батутиста. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 209 с.
6. Двигательная подготовка спортсменов высшей квалификации во фристайле: Методические рекомендации/ Сост. Ю.В.Адамов и др. Под общ. ред. К.Ю. Данилова. - М., 1988. - 48 с.
7. Жубер Ж. Самоучитель горнолыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 216 с.
8. Зотов Ю.В. Могул// Физкультура и спорт. - 1987. - №2. - с.27, 34-35.
9. Зотов Ю.В., Шершаков Н.В. Фигурное катание на горных лыжах. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 94 с.

10. Зырянов В.А. Подготовка горнолыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 191 с.
11. Зырянов В.А. Тренировка горнолыжника летом // Лыжный спорт. Вып.1. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - с. 15-17.
12. Зырянов В.А., Ремизов Л.П. Техника горнолыжного спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1968.- 200 с.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
14. Мартяшев А.Ю. Горные лыжи для начинающих. - М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. - 192 с.
15. Международные правила соревнований по фристайлу, 2004 г.
16. Морозевич Т.А., Миронов В.М. Базовая подготовка юных акробатов: Учебное пособие/ Морозевич Т.А., Миронов В.М. - Мн.: БГАФК, 2002. - 108 с.
17. Правила по фристайлу. Р15, 1999. - 50 с.
- Орехов Л.И., Дельвер П.А. Тренировка горнолыжников: Учебное пособие. - Алма-Ата, 1983. -92с.
19. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов физической культуры/ Былеева Л.В. и др. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 279 с.
20. Руководство по судейству во фристайле. Р15, 1996. - 145 с.
21. Сферин Б.А. Лыжные мази. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 40 с.
22. Теория и методики физического воспитания под ред. Ашмарина Б.А.. – М.: «Просвещение», 1990, - 287 с.

Перечень интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.fis-ski.com/> - Международная Федерация лыжного спорта(FIS)
3. <http://mdms.tatarstan.ru/> - Министерство спорта Республики Татарстан
4. <http://www.ffr-ski.ru> – Федерация Фристайла России.

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки обучающимся следует демонстрировать видеозаписи выступления самих обучающихся, их соперников, мировых лидеров фристайла и различные общероссийские и международные соревнования.

Таблица 25

Годовой план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах)спортивной подготовки					
		1.	Физическая подготовка:	107-143	147-187	219-312	263-384
Общая физическая подготовка	90-121		122-155	159-227	108-177	125-146	146-199
Специальная физическая подготовка	17-22		25-32	60-85	155-207	206-245	221-299
2.	Техническая подготовка	44-59	64-82	71-101	70-92	62-73	63-85
3.	Тактическая подготовка	13-17	13-15	21-30	30-34	41-49	32-43
4.	Психологическая подготовка	13-16	14-15	21-30	30-34	41-49	32-43
5.	Теоретическая подготовка	6-12	9-18	12-33	19-40	25-58	33-66
6.	Аттестация	6	6	16-20	24-30	24-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	5-6	6-8	21-29	50-56	104-125	162-216
8.	Инструкторская практика	5-6	6-8	21-29	50-56	104-125	162-216

9.	Судейская практика	5-6	6-8	21-29	50-56	104-107	162-216
10.	Восстановительные мероприятия	3-6	6-24	30-40	46-55	96-109	79-100
11.	Медицинское обследование	4	4	6	6	8	8
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	23-31	31-41	61-69	90-93	100-124	124-143
13.	Интегральная подготовка	–	–	–	–	–	–
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Афанасьева Н.А.		 Подписано 22.04.2024 - 11:59	-