

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва №3
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
ГБУ ДО СШОР №3
Калининского района
Протокол № 22 от 29.09.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО СШОР №3
Калининского района
Д.В. Васильев
Приказ № 10 от 29.09.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФРИСТАЙЛ»

Программа разработана на основании:

федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Фристайл», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 г. № 876, примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Фристайл», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 г. № 1140

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки – 3 года
тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-5 лет
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Санкт-Петербург
2023

Оглавление

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 3	
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.....	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5. Календарный план воспитательной работы	11
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.7. Инструкторская и судейская практика	18
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
3. Система контроля	22
3.1. Требования к результатам освоения Программы	22
3.2. Оценка результатов освоения Программы	23
3.3. Нормативы физической подготовки	24
4. Рабочая программа по виду спорта «Фристайл».....	28
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	28
4.2. Учебно-тематический план	40
5. Особенности осуществления спортивной подготовки	44
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	44
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	44
6.2. Кадровые условия реализации Программы	49
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	49

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фристайл» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в ГБУ ДО СШОР №3 Калининского района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Фристайл», утвержденным приказом Министерства спорта России 31.10.2022 г. № 876 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07 2022 г. № 579 «О порядке разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 г. № 1140 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Фристайл»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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».

Цель и задачи Программы:

- организация учебно-тренировочного, процесса, направленного на достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, в подготовке спортсменов высокого класса;
- формирование здорового образа жизни;
- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей;
- воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа отражает все стороны тренировочного процесса, результаты практических исследований и наблюдений за лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «Фристайл» в Учреждении. В Программе используется передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки спортсменов, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса. Программа определяет основные направления, условия и является основным документом, регламентирующим структуру многолетней спортивной подготовки в Учреждении.

Фристайл – олимпийский вид спорта. На сегодняшний день в рамках крупнейших международных соревнований выделяют шесть видов дисциплин фристайла:

- Ски-кросс;
- Лыжная акробатика;
- Могул;
- Парный могул;
- Слоуп-стайл;
- Хаф-пайп.

К фристайлу принято относить и стиль ньюскул. Лыжный балет — одна из дисциплин фристайла, существовавшая до 1999 года, была исключена из программ официальных соревнований.

Перечень дисциплин во фристайле в программе официальных соревнований

Вид гонки	Характеристика дисциплины
Ски-кросс	Гонка по специальной горнолыжной трассе, включающая в себя снежные препятствия в виде различных трамплинов, волн и виражей. Соревнования по ски-кроссу проходят в два этапа. На первом этапе, в квалификации, спортсмены проходят трассу на время по одному. По результатам квалификации спортсмены распределяются по группам в четыре человека для участия в финалах. Финальные заезды проходят по олимпийской схеме, с выбыванием. Побеждает тот, кто приходит к финишу первым.
Лыжная акробатика	В лыжной акробатике спортсмены со специально спрофилированного трамплина совершают серию из двух различных по сложности прыжков. Трамплины бывают 3 видов: большой (тройной) (высота 4,05 метра, уклон 70°); средний (двойной) (3,5 метра, 65°); малый (сальтовый) (2,1 метра, 55°). Гора приземления должна быть покрыта рыхлым снегом. Очки начисляются за технику отрыва от трамплина, траекторию полета, фигуру и приземление. 5 судей оценивают фигуру (из 7 баллов), 2 судей оценивают приземление (из 3 баллов). Наибольшую и наименьшую оценку за полет отбрасывают, оставшиеся 3 оценки суммируют. Из оценок за приземление выводят среднюю оценку и умножают её на 3. Полученные суммы за полет (максимум - 21 балл) и приземление (максимум - 9 баллов), складывают и умножают на коэффициент сложности элемента. По наибольшему числу баллов определяется победитель
Могул	Спуск по бугристому, кочковатому склону. Лавируя между буграми, спортсмен постоянно поворачивает ноги с лыжами то в одну, то в другую сторону. Трасса спуска содержит два трамплина, на которых лыжник демонстрирует прыжки. Выступление оценивается по следующим

	критериям: техника поворотов, сложность прыжков и качество их исполнения, а также время спуска.
Парный могул	Соревнования в могуле проходит на специально подготовленной трассе длиной около 200 м, состоящей из трамплинов, бугров, участков приземления, зоны выката и торможения. Во время соревнований участники по двое одновременно выполняют спуск и акробатические прыжки.
Слоуп-стайл	Выполнение серии акробатических прыжков на трамплинах, пирамидах, контруклонах, перилах, расположенных последовательно на всем протяжении трассы. Дисциплина включена в программу Олимпиады-2014 решением Исполкома МОК на заседании в Дурбане (ЮАР) 4 июня 2011.
Хаф-пайп	В лыжном хаф-пайпе (англ. half-pipe - «половина трубы»), спортсмены демонстрируют трюки и катание в специальном сооружении – дугообразной конструкции, покрытой плотным снегом, с двумя встречными скатами. Спортсмены выполняют прыжки и трюки, перемещаясь от стены к стене, вылетая из хаф-пайпа.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	Фристайл	0510003611Я	акробатика	0510013611Я
			могул	0510023611Я
			парный могул	0510033611Я
			ски-кросс	0510043611Я
			хав-пайп	0510053611Я

Система спортивной подготовки во фристайле обеспечивает комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

В процессе спортивной подготовки по фристайлу необходимо учитывать процесс развития систем организма, двигательного аппарата, психики и свойств личности обучающихся в детском, юношеском и юниорском возрастах.

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.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
НП	3	7	12
УТСС	3 - 5	10	10
ССМ	не ограничивается	13	4
ВСМ	не ограничивается	14	2

Учреждение проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия (далее - УТЗ) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении условий (приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634):

- 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.

Учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП (приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634).

Учебно-тренировочный процесс выстроен в соответствии с планом круглогодичной подготовки, исходя из астрономического часа (60 минут) на одно УТЗ.

При проведении более одного УТЗ в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

Учреждение при необходимости объединяет 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 (приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634).

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки проводится в начале учебно-тренировочного года, с целью оптимизации и повышения качества тренировочного процесса на основании результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта, результатов выступлений на спортивных соревнованиях (выполнения разрядных требований), а также результатов сдачи вступительных нормативов общей физической и специальной физической подготовки (для вновь принятых спортсменов), согласно требованиям Положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления обучающихся.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТСС		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5 – 6	6 – 8	10 – 14	14 – 18	20 – 24	24 – 32
Общее кол-во часов в год	234 – 312	312 – 416	520 – 728	728 – 936	1040 – 1248	1248 – 1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, теоретические и иные)
- учебно-тренировочные мероприятия (далее - УТМ) по подготовке к спортивным соревнованиям.

УТМ являются составной частью общего процесса, проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

УТМ проводятся в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки и календарным планом учебно-тренировочных мероприятий.

Направленность, содержание и продолжительность УТМ зависит от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом перечня УТМ, установленным федеральными стандартами

спортивной подготовки. Персональный состав участников УТМ определяется решением педагогического совета.

- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия).

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения УТМ и обратно)			
		НП	УТСС	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-		21	21
1.2.	УТМ по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-		до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-		до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	УТМ в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более 2-х УТМ в год		-	
2.5.	Просмотровые УТМ	-	до 60 суток		

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТСС		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	2	3	3	4	3	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	3

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему спортивной подготовки.

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, участие в них является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Все соревнования годичного цикла направлены на определение динамики результатов обучающихся, уровня их спортивной подготовленности.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Календарный план спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Планирование соревновательной деятельности осуществляется в годовых планах работы в соответствии с календарными планами физкультурных и спортивных мероприятий Российской Федерации, Санкт-Петербурга, Учреждения и включают в себя контрольные, отборочные, основные соревнования.

Контрольные соревнования проводятся с целью текущего контроля уровня подготовленности спортсменов.

В них проверяется эффективность этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять, как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования (курсовки).

Отборочные соревнования проводятся в течение тренировочного года для отбора на предстоящие соревнования в зависимости от уровня обучающихся на этапе спортивной подготовки.

С учетом результата отборочных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Основные соревнования проводятся в течение тренировочного года в соответствии с календарем соревнований в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание высокого места.

Требования к лицам, участвующим в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка обучающихся определяется тренером-преподавателем, отвечающим за подготовку спортсменов с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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.

Годовое планирование осуществляется в соответствии с календарным планом соревнований, требованиями Программы и особенностями этапов спортивной подготовки.

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается расписание УТЗ для каждой учебно-тренировочной группы.

Годовой учебно-тренировочный план на каждую группу составляет тренер-преподаватель, определяя количество часов в соответствии с % соотношением каждого вида спортивной подготовки и иных мероприятий, предусмотренных ФССП, с учетом особенностей вида спорта.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Продолжительность одного УТЗ Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного УТЗ в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

В часовой объем УТЗ входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

№ п.п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТСС		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
1	ОФП	30 - 45	30 - 40	25 - 30	22 - 25	20 - 25	15 - 25
2	СФП	25 - 35	30 - 45	25 - 35	25 - 35	20 - 30	20 - 25

3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	3 - 5	3 - 5	5 - 8	5 - 10
4	Технико-тактическая подготовка	15 - 25	20 - 35	20 - 35	25 - 40	25 - 45	30 - 50
5	Теоретическая, психологическая подготовка	2 - 4	3 - 6	3 - 6	3 - 6	4 - 6	4 - 6
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	1 - 2	1 - 2	1 - 4	1 - 4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	3 - 5	4 - 6

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

№ п.п.	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТСС		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5 – 6	6 – 8	10 – 14	14 – 18	20 – 24	24 – 32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	4	4	2	1
1	Общая физическая подготовка	98	110	146	182	230	266
2	Специальная физическая подготовка	77	112	172	226	260	312
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	16	22	52	62
4	Технико-тактическая подготовка	52	77	156	254	416	496
5	Теоретическая, психологическая подготовка	5	10	15	22	42	50
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	5	7	10	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	10	15	30	50
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040	1248

- Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:
- возраста спортсмена;
 - объемов тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов.

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

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Фристайл».

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности Учреждения.

Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной деятельности, их влияния на личность обучающегося, задач этапа спортивной подготовки.

Воспитательное воздействие органически входит в учебно-тренировочную деятельность Учреждения.

В воспитательной работе необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсменов, поощряться или осуждаться.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности Учреждения.

Основные направления воспитательной работы в Учреждении:

- государственно-патриотическое воспитание (формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство), приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта);
- нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека), так как нравственность и духовность, стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения);
- спортивно-этическое и правовое воспитание (освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой). Спортивно-этическое воспитание в занятиях со спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс.

Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

№ 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 в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - изучение вида спорта и применение их на практике	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; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.2.	Режим питания и отдыха	- беседа с родителями: «Режим тренировочных занятий и средства восстановления обучающихся в течение тренировочного года». «Режим отдыха в летний период»	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на воспитание патриотических качеств обучающихся: - воспитание ответственности,	Мероприятия с участием обучающихся: - беседы и лекции; - встречи с известными спортсменами, тренерами, ветеранами спорта.	В течение года

	<ul style="list-style-type: none"> - гордости за свой край, Родину; - уважение государственных символов: герб, флаг, гимн; - почитание традиций вида спорта и легендарных спортсменов; - культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях 		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спорт.соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Физкультурные и спортивно-массовые мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивные соревнования, парады, церемонии открытия (закрытия), награждения. - тематические физкультурно-спортивные праздники, организуемые Учреждением 	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора 	В течение года
4.2.	Организационные мероприятия	<p>Участие обучающихся в подготовке и проведении общешкольных спортивных мероприятий.</p> <p>Участие обучающихся в мероприятиях по благоустройству территории спортивной школы.</p> <p>Привлечение обучающихся к мероприятиям по мелкому ремонту инвентаря и оборудования.</p>	В течение года

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

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» Учреждение реализовывает меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, проводит с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение

антидопинговых правил; знакомит лиц, проходящих спортивную подготовку с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим видам спорта.

Основные задачи антидопинговых мероприятий, проводимых в Учреждении:

- сформировать устойчивые ценностные ориентации к физической культуре и спорту, олимпийским идеалам, здоровому образу жизни и резко негативное отношение к применению допинга в спорте;
- создать представление о вреде допинга для организма спортсмена.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных бесед, семинаров и лекций для спортсменов, тренеров-преподавателей, родителей;
- обучение ответственных лиц Учреждения за антидопинговое обеспечение;
- оценка уровня знаний по антидопинговому обеспечению.

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.

Спортсмены 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:

- наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами 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, размещена на сайте и информационном стенде Учреждения.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- проведение работы по контролю знаний антидопинговых правил, запрещенных средств, санкций к спортсменам.
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте для этапа НП «Здоровье человека для личности и общества»

Элементарные понятия о здоровье человека.

Почему быть здоровым важно.

Условия сохранения здоровья.

Почему о здоровье нужно заботиться с детства.

«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

Элементарные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, алкоголь.

«Физическая активность, физические упражнения и спорт»

Здоровый образ жизни. Что такое физическая активность, почему она важна для здоровья человека. Физические упражнения как основное средство физической культуры.

Правила занятий физическими упражнениями и спортом.

Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте для этапов УТСС и ССМ

«Здоровье человека для личности и общества».

Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества. Условия и способы сохранения здоровья.

«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

Углубленные понятия о вредных для человека привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.

Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.

«Физическая активность, физические упражнения и спорт».

Понятие физической активности человека. Современные представления о физической культуре и спорте, средствах оздоровительной физической культуры.

Правила занятий физическими упражнениями и спортом.

Способы укрепления здоровья.

Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для спортсмена.

«Понятие о допинге».

Международные антидопинговые правила.

Влияние допинга на здоровье спортсмена.

Антидопинговые организации. Личностные отношения к допингу.

Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте для этапа ВСМ «Здоровье человека для личности и общества»

Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества.

Условия и способы сохранения здоровья.

Здоровый образ жизни.

«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

Углубленные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.

Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.

«Физическая активность, физические упражнения и спорт».

Понятие личности и проблемы ее формирования.

Социальная значимость физической культуры и спорта в становлении личности.

Понятие о физическом развитии и уровне физической подготовленности.

Формы и средства укрепления и сохранения здоровья.

Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для спортсмена.

«Проблемы борьбы с применением допинга в спорте»

Классификация допинговых средств и методов.

Допинг-контроль.

Отношение спортсменов к применению допинга в спорте.

При проведении мероприятий по первичной профилактике применения допинга в спорте на всех этапах спортивной подготовки используются методы: словесные, наглядные, игровые, практические; технические средства: видеозаписи, компьютерные технологии, интернет-ресурсы.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	Интерактивные занятия	1 раз в год	Организуется зав. отделением и тренером-преподавателем
	Антидопинговая викторина	по назначению	
	Родительское собрание о роли родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	
УТСС	Интерактивные занятия	1 раз в год	Организуется зав. отделением и тренером-преподавателем
	Антидопинговая викторина	по назначению	
	Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА Антидопинговый курс nisada.triagonal.net	январь, февраль	Получение антидопингового сертификата
	Семинары для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Лекарственные препараты, знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Организуется зав. отделением и тренером-преподавателем

ССМ, ВСМ	Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА. Антидопинговый курс nisada.triagonal.net	в начале года	Получение антидопингового сертификата
	Семинары для спортсменов: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Лекарственные препараты, знакомство с международным стандартом, «Запрещенный список»», «Субстанции и методы из запрещенного списка. Риски применения добавок. Процедура тестирования»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении

Определение терминов:

Антидопинговая деятельность – информирование, планирование распределения тестов, ведение регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля.

В частности, антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным. Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, пара медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и

заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое лицо, обучающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «спортсмен».

В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще; анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. режим

Если спортсмен, находящийся под юрисдикцией антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются последствия, предусмотренные Кодексом.

Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое лицо, обучающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводятся с целью привлечения обучающихся к тренерской и судейской деятельности, для воспитания интереса к наставничеству, сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения УТЗ является обязательным для обучающихся.

Обучающиеся участвуют в проведении УТЗ в качестве помощника тренера-преподавателя, вместе с ним составляют план подготовки, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту.

Учебно-тренировочный этап (до 3х лет)

- спортсмены должны овладеть командами для построения группы, отдачи рапорта.
- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед УТЗ и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.
- уметь замечать и исправлять ошибки, выполняемые другими обучающимися.
- уметь показать основные элементы техники.
- изучать правил соревнований.
- выполнять отдельные судейские обязанности в своей группе.

Учебно-тренировочный этап (от 3х лет)

- уметь составлять план-конспект УТЗ по отдельным видам подготовки.
- проводить отдельные части УТЗ по обучению различным элементам и упражнениям (по заданию тренера-преподавателя).

- уметь выделить ошибки в техники и показать подводящие упражнения для их исправления.
- практика судейства соревнований.
- уметь выбрать и подготовить места для проведения занятий.
- провести инструктаж по безопасности.

Этап спортивного совершенствования мастерства

- уметь составлять положение о соревнованиях.
- уметь провести отдельные части занятия с включением имитации движений элементов.
- уметь провести УТЗ в группах начальной подготовки.
- практика судейства соревнований.

Этап высшего спортивного мастерства

- уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: подготовительной, основной и заключительной частей;
- уметь провести УТЗ в группах начальной подготовки при занятиях ОФП (по заданию тренера-преподавателя).
- практика судейства соревнований.

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

Медицинское обеспечение обучающихся включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья;
- оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья;
- профилактику и лечение заболеваний и полученных травм, медицинскую реабилитацию;
- восстановление здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Порядок организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий) в полном объеме отражен в Приказе Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н.

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к спортсменам тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется во врачебно-физкультурных диспансерах врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении тренировочных мероприятий.

Важной частью процесса спортивной подготовки является медицинский контроль соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов, который обеспечивает:

- организацию и проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку.
- проведение врачебных осмотров спортсменов в процессе тренировочных занятий, после перенесенных травм и заболеваний, перерывов в занятиях спортом.
- медицинское обеспечение спортивных, спортивно-массовых мероприятий, тренировочных занятий, тренировочных сборов и санитарно-гигиенический контроль, в том числе за выполнением требований к освещению, вентиляции, тепловому режиму, водоснабжению (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»).

Медико-фармакологическое сопровождение спортсменов в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы, контроль за питанием и

использованием восстановительных средств осуществляется врачом по спортивной медицине врачебно-физкультурного диспансера.

№	Содержание	Сроки	Ответственный
1	Организация этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований	по графику	врач учреждения, зам. директора по СР
2	Медицинский контроль соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов	в течение года	врач учреждения
3	Проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий	в течение года	мед. работник учреждения, тренеры-преподаватели
4	Использование медико-биологических и физиотерапевтических средств восстановления в тренировочном процессе	в течение года	врач учреждения, тренеры-преподаватели
5	Медицинское обеспечение тренировочных занятий, соревнования, санитарно-гигиенический контроль	в течение года	врач учреждения

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия.

К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто.

При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений) и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Методы восстановления	В период тренировочных занятий	После тренировочных занятия	В течение дня	В микроцикле
Тренировочные	- интервал отдыха - подбор упражнений на восстановление - вариативность средств - психомоторная тренировка - психологические беседы - использование психологических приемов во время соревнований	- время отдыха между занятиями - сон - аутотренинг - ландшафтотерап. (прогулки по местности) - использование одежды по погоде - купание в ванне с морской водой, в озере, речке	- время отдыха между занятиями - сон, -аутотренинг -ландшафтотерапия (прогулки по местности) - использование одежды по погоде - купание в ванне с морской водой, в озере, речке - культурное мероприятие	- чередование нагрузки и отдыха - сеансы психотерапии - учет индивидуальных потребностей - купание в ванне с морской водой, в озере, речке
Физиотерапевтическ.	- вибромассаж - тонизирующий массаж - восстановит. массаж - самомассаж - электростимул. - биомеханическая стимуляция мышц	-восстанов.массаж - тониз.массаж - электросон - ванны – хвойная, йодобромная и др. - аэроионизация воздуха - все виды душа - сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолет. облучение в течение дня (естественное)	- восстанов. массаж - тониз.массаж - электросон - ванны:хвойная, йодобромная и др. - аэроионизация воздуха - все виды душа - сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	- сауна,баня с веником -общий массаж - ультрафиолет. облучение в течение дня (естественное) - массаж с растирками, согревающими мазями - физиотерапев. процедуры по назначению

Питание	- спец. напитки - спец. питание - отвар, содержащий белки (бульоны)	- углеводное насыщение (укол, капельница) - углеводное питание и напитки	- питание соразмерно нагрузке - кислородный коктейль с прополисом - белковое питание	-медикаментоз. средства - прием витаминов по индивидуал. схеме
---------	---	--	---	---

* В течение дня должны занимать 2 часа.

** В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему в соответствии с реальными возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель, исходя из решения текущих задач подготовки.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам освоения Программы

Система контроля направлена на выявление динамики результативности спортивной подготовки обучающихся на всех этапах (периодах) освоения Программы.

Критериями оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень спортивных результатов;
- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей Программы соответствующего этапа (периода) подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапах (периодах) конкретизируются и соответствуют целям, задачам, поставленным Программой спортивной подготовки.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить требования, 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 избранного вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- 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 избранным видом спорта 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 знаниями правил избранного вида спорта;
- 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;
- 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 знаниями правил избранного вида спорта;
- 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в 2 года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- 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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России», не реже одного раза в 3 года или выполнить нормы или требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса».

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы определяет возможность зачисления/перевода или завершения прохождения спортивной подготовки на этапах (периодах) и сопровождается аттестацией обучающихся на основе контрольно-переводных нормативов КПН (испытаний) по видам спортивной подготовки, с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год после каждого этапа (периода) спортивной подготовки.

Итоговая аттестация проводится после освоения обучающимися полного курса Программы.

Перенос сроков проведения аттестации на следующий спортивный сезон допускается решением педагогического совета в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности) или травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований этапа спортивной подготовки, вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы (форс-мажор), проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Комплексы контрольно-переводных нормативов КПН (испытаний), проводимых при аттестации обучающихся, разрабатывается в соответствии с ФССП по виду спорта и проводятся в соответствии с нормативными требованиями Программы спортивной подготовки.

Присутствие родителей (законных представителей) обучающихся при проведении КПН не предусмотрено.

В течение учебно-тренировочного года для определения уровня спортивной подготовленности, текущей динамики результатов обучающихся или отбора на спортивные соревнования проводятся контрольные старты: контрольные и отборочные соревнования. Форма проведения контрольных и отборочных соревнований определяются тренером-преподавателем в соответствии с требованиями этапа (периода) спортивной подготовки и годовым календарным планом соревнований по виду спорта.

Присутствие зрителей при проведении контрольных стартов только по распоряжению администрации Учреждения.

Спортивные соревнования на всех этапах спортивной подготовки проводятся в течение тренировочного года, их количество и условия определены годовым календарным планом и положениями о соревнованиях.

Присутствие зрителей при проведении официальных спортивных соревнований регламентируется действующим законодательством.

В течение этапа (периода) обучения проводится текущий контроль – систематическая оценка уровня освоения обучающимися Программы. Проведение текущего контроля тренером-преподавателем и специалистами Учреждения направлено на максимально эффективное обеспечение выстраивания учебно-тренировочного процесса.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся проводится Учреждением в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н. и включает:

- предварительные осмотры;
- периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования (перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы);
- медицинские наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки.

3.3. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы, уровень спортивной квалификации

Нормативы физической подготовки для проходящих спортивную подготовку учитывают возраст и пол обучающихся, особенности избранного вида спорта, включают нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления или перевода на этапах спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (НП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	До года обучения		Свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	125	140	130
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,1	10,3	9,3	9,5
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3,5	+5	+4	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	25	20
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			15	12	16	13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап спортивной специализации (УТСС)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			юноши					девушки				
			УТСС-1	УТСС-2	УТСС-3	УТСС-4	УТСС-5	УТСС-1	УТСС-2	УТСС-3	УТСС-4	УТСС-5
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 60 м	с	не более									
			11,2	10,8	10,4	10,0	9,6	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			170	180	190	195	200	155	165	175	185	195
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее									
			5	6	7	8	9	-	-	-	-	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее									
			-	-	-	-	-	15	17	19	21	23
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									
			9,3	9,1	8,9	8,7	8,5	9,5	9,3	9,1	8,9	8,7
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 м)	кол-во раз	не менее									
			30	33	36	39	40	25	28	31	34	37

1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			+5	+6	+7	+7	+7	+7	+5	+6	+7	+8
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее									
			30	32	34	36	38	25	27	29	31	33
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее									
			4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	4	4,5	5,0	5,5	6,0
2.3.	Бег на 800 м	мин, с	не более									
			4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,45	4,40	4,35	4,30	4,25
2.4.	Поднимание туловища из ип лежа на животе (за 1 мин)	кол-во раз	не менее									
			30	31	32	33	34	25	26	27	28	29
3. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины "акробатика"												
3.1.	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (за 1 мин)	кол-во раз	не менее									
			8	8	9	9	9	6	6	7	7	7
4. Уровень спортивной квалификации												
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		3 юношеский спортивный разряд 2 юношеский спортивный разряд 1 юношеский спортивный разряд									
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		3 спортивный разряд 2 спортивный разряд 1 спортивный разряд									

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,00	10,30
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	200

1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	25
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	40
1.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8	8,5
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	35
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,0	6,5
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	количество 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 (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			10	8
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	9,30
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	210
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	30
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	40
1.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	

			7,8	8,2
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			50	43
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,5	7
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			38	32
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «акробатика»				
3.1.	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			15	10
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

4. Рабочая программа по виду спорта «Фристайл»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Программный материал многолетнего учебно-тренировочного процесса предусматривает различные виды подготовки на каждом этапе спортивной подготовки.

Эффективность спортивной тренировки в зависимости от этапа спортивной подготовки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения технической, специальной и физической подготовки обучающихся.

Основные средства, методы обучения и модель построения круглогодичной тренировки разработаны для каждого этапа спортивной подготовки.

Успех выступлений зависит от правильного выбора стратегии многолетней подготовки, рационального подбора средств тренировки и оптимальной дозировки нагрузок.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Рабочая программа содержит теоретический и практический материал для учебно-тренировочных занятий на каждом этапе спортивной подготовки.

Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Этап начальной подготовки (НП)

На этапе осуществляется разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники избранного вида спорта.

Задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте;
- всестороннее гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

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.

Специальная техническая подготовка

Обучение технике спуска на горных лыжах. Обучение специальноподготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой. Прямой спуск 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 приемам на лыжах. Обучение остановке на лыжах. Игры на лыжах.

Планирование занятий в группах начальной подготовки

Для групп начальной подготовки периодизация 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 недель).

В случае отсутствия снега на трассах для проведения тренировочных занятий по специально-технической подготовке в осенне-зимний и весенний этапы занятия проводятся в спортивном зале либо на роликовых коньках и асфальтовых дорожках с различным уклоном.

Теоретическая подготовка.

Вводное занятие. Исторические сведения о возникновении и развитии горных лыж и фристайла. Фристайл России.

История развития горнолыжного спорта и фристайла. Характеристика горнолыжного спорта и фристайла. Виды горнолыжного спорта. Дисциплины фристайла.

Сравнительный анализ развития горнолыжного спорта и фристайла в России и за рубежом. Выступления наших спортсменов за рубежом, их достижения. Анализ положительных сторон и недостатков в подготовке наших спортсменов-фристайлистов, пути повышения их мастерства. Характеристика участия Российских фристайлистов на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Состояние фристайла в России в настоящее время и меры по его дальнейшему развитию.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Горнолыжный инвентарь, одежда и обувь.

Правила поведения на тренировочном занятии. Классификация и конструкция горных лыж. Подготовка горнолыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям. Хранение лыж и уход за ними. Конструкция креплений, способы их установки. Горнолыжные

ботинки (выбор, хранение, уход за ними). Горнолыжные палки. Ремонт инвентаря. Подготовка лыж (смазка, циклевка, заточка кантов лыж, состояние креплений). Специальная одежда фристайлиста. Особенности выбора одежды при различных погодных условиях.

Гигиена, режим дня, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде, обуви горнолыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм человека. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Краткая характеристика техники в горных лыжах и фристайле. Соревнования по фристайлу

Классификация поворотов в горных лыжах. Основной механизм поворота на параллельных лыжах. Взаимодействие лыж со снежным покровом во время выполнения поворотов. Использование палок.

Анализ техники поворотов на параллельных лыжах и особенности техники входа лыж в поворот в зависимости от состояния снежного покрова, крутизны склона и других важных параметров. Использование поворотов различного радиуса для контроля скорости в процессе спуска по склону. Анализ техники поворотов в могуле.

Условия сохранения равновесия при прохождении технически трудных участков на трассе. Особенности техники поворотов при преодолении неровностей рельефа (бугров, препятствий и т.п.).

Технические приемы увеличения скорости на пологой трассе.

Задачи соревнований и их значение в подготовке спортсмена.

Подготовка горнолыжного инвентаря к соревнованиям.

Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований по фристайлу.

Учебно-тренировочный этап спортивной специализации (УТСС)

В учебно-тренировочных группах 1,2,3 годов 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 тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в тренировочном процессе.

В учебно-тренировочных группах свыше 3х лет подготовки обучающиеся проходят этап углубленной специализации. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, по ее средства сужаются, что позволяет более направленно развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование техники поворотов на горных лыжах.

Задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей избранному виду спорта;
- освоение техники поворотов на горных лыжах, ознакомление, разучивание и освоение техники поворотов во фристайле;
- умение оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий;
- формирование навыков соревновательной деятельности.

Эффективность спортивной тренировки 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.

Теоретическая подготовка

Физкультура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт — составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по фристайлу.

Рост массовости спорта в России и достижения наших спортсменов. Задачи физкультурных организаций РФ в развитии массовости спорта и повышении мастерства спортсменов. Международное спортивное движение. Состояние спорта в странах СНГ.

Краткий обзор развития горных лыж и фристайла в России, Европе и мире

Характеристика горнолыжного спорта и фристайла. Виды горнолыжного спорта. Динамика развития разновидностей горнолыжного спорта. История развития фристайла. Дисциплины фристайла. Эволюция техники, развитие методики обучения и тренировки. Эволюция спортивного инвентаря и оборудования. Достижения наших спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Состояние фристайла в России в настоящее время и меры по его дальнейшему развитию.

Горнолыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Конструкция креплений, способы их установки. Горнолыжные ботинки (выбор, хранение, уход за ними). Горнолыжные палки. Специальная одежда горнолыжника. Подготовка горнолыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям. Хранение лыж и уход за ними. Ремонт инвентаря. Классификация мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, кожа). Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фристайлом, на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий фристайлом. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Гигиенические требования, режим дня и питание.

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена сна. Гигиена жилища. Гигиенические требования к бассейнам. Режим спортсмена. Значение соблюдения режима в процессе тренировки и соревнований. Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья спортсмена. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении энергетических затрат. Понятие о

калорийности и усвояемости пищи Примерные суточные нормы питания спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований Понятие об инфекционных заболеваниях. Меры профилактики заболеваний.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, парная баня, сауна и т.п.). Закаливание, его сущность и значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание в процессе занятий фристайлом. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Основы техники и тактики во фристайле

Понятие о технике горнолыжного спорта и фристайла. Основы техники поворотов при спусках с гор. Понятие об основной стойке при спусках с гор. Условия сохранения динамического равновесия. Действие внешних и внутренних сил. Спуски прямо и наискось. Сохранение устойчивости при изменении условий скольжения. Преодоление препятствий (бугра, вала, канавы и т.п.) на различной скорости.

Классификация поворотов. Основной механизм поворота на параллельных лыжах Типичные ошибки при выполнении поворотов на параллельных лыжах. Взаимодействие лыж со снежным покровом во время выполнения поворотов. Использование палок (опора, укол).

Понятие о технике и тактике во фристайле. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства. Значение рациональной техники поворотов и прыжков в достижении высокого спортивного результата.

Правила соревнований по фристайлу Организация и проведение соревнований по фристайлу.

Судейство соревнования по фристайлу. Судейская бригада. Главный судья. Судьи линии. Технический делегат. Права и обязанности главного судьи и судей на линии. Права и обязанности участников соревнований. Места для проведения соревнований по фристайлу Проекты трасс и параметры трамплинов.

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.

Методы тренировки: повторный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная 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 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 тренировочных групп 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).

Этап совершенствование спортивного мастерства

Этап углубленной специализации совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта).

Задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, функциональных возможностей организма за счёт возрастания объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
- совершенствование спортивной техники;
- овладение разнообразными средствами и методами ведения тактической борьбы;
- выполнение заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- совершенствование навыков соревновательной деятельности.

Одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка и выступление в соревнованиях различного ранга.

Начало углубленной специализации, учебно-тренировочный процесс должен быть более индивидуальным.

Тренеры-преподаватели и обучающиеся должны использовать разнообразные, наиболее эффективные специальные средства, методы и формы тренировки.

Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных мероприятиях, она позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество.

Особое внимание уделяется индивидуализации техники и повышению надежности ее в условиях соревнований.

Теоретическая подготовка

Основы техники и тактики во фристайле

Понятие о технике поворотов и прыжков во фристайле. Повороты на параллельных лыжах, повороты боковым соскальзыванием, «резаные» повороты. Способы торможения на лыжах. Виды и разновидности прыжков во фристайле. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий. Тактика применения различных способов поворотов и прыжков на соревнованиях по фристайлу. Тактика ведения спортивной борьбы в различных дисциплинах фристайла (могул, акробатика, ски-кросс, парный могул, слоп-стайл, хаф-пайп). Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства.

Планирование спортивной тренировки

Принципы планирования тренировки. Периоды, циклы, волнообразные изменения нагрузок. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное.

Круглогодичность тренировки, ее роль в повышении спортивного мастерства юных спортсменов-фристайлистов. Периодизация тренировки; задачи и содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Сроки периодов в зависимости от календаря соревнований и климатических условий. Содержание и

построение занятий, дозировка нагрузки, применение средств и методов тренировки по периодам месячного и недельного цикла тренировки, содержание отдельных занятий в зависимости от периодов тренировки и квалификации спортсменов.

Общая и специальная физическая подготовка фристайлистов. Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения его спортивной работоспособности. Соотношение ОФП и тренировке спортсменов-фристайлистов. Характеристика рекомендуемых средств и умений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах подготовки.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке спортсменов фристайлистов, специализирующихся в могуле, для развития быстроты, силы, координационных движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной физической подготовленности фристайлистов. Контрольные нормативы по общей специальной физической подготовленности.

Краткая характеристика применения средств, специальной физической подготовки

Учет средств и методов оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности спортсменов-фристайлистов.

Организация и проведение соревнований.

Виды и характер соревнований по фристайлу.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Заявка на участие в соревнованиях. Разбор правил соревнований.

Судейская коллегия. Состав судейской коллегии и обязанности судей соревнований

Выбор мест соревнований. Измерение и разметка дистанции. Подготовка трассы. Проведения соревнований по фристайлу. Оформление стартового домика. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований. Использование соревнований и зимних праздников с целью агитации и пропаганды фристайла и горных лыж.

Анализ соревновательной деятельности.

Анализ двигательных способностей фристайлистов. Изучение эффективности, стабильности техники поворотов и прыжков на лыжах в условиях соревновательной деятельности

Анализ индивидуальных особенностей двигательных действий и определение сильных и слабых сторон физической и функциональной подготовленности фристайлистов. Индивидуальный подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности для достижения высокого спортивного результата. Подробный разбор и анализ каждого соревнования с целью коррекции тренировочного процесса. Составление отчета о соревнованиях.

Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Задачи, сущность, методы и организация комплексного контроля за подготовкой и выступлением в соревнованиях. Контроль за физическим, функциональным, техническим, психологическим состоянием спортсменов. Показатели и методика оперативного, текущего этапного контроля. Анализ индивидуальных показателей комплексного контроля спортсменов-фристайлистов в годичном цикле подготовки.

Методика тренировки спортсменов-фристайлистов.

Понятие объема и интенсивности тренировочной нагрузки, применяемой в подготовке фристайлистов. Методика воспитания силы, быстроты, координационных способностей, общей, специальной, силовой, скоростно-силовой, скоростной выносливости на различных этапах подготовки спортсменов-фристайлистов. Методика обучения двигательным действиям. Особенности и закономерности построения тренировочного процесса фристайлистов различной квалификации, специализирующихся.

Морально-волевой облик спортсмена.

Моральные качества, необходимые современному человеку, — добросовестное отношение

к труду, учебе, бережное отношение к различным видам собственности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость. Умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Патриотизм и преданность своей Родине, гордость за свой народ

Значение развития моральных и волевых качеств личности в процессе повышения спортивного мастерства фристайлистов. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств в тренировочном процессе.

Оказание первой помощи при травмах.

Понятие о травме. Меры предупреждения обморожений. Правильная организация и методика проведения занятий по фристайлу. Температурные нормы, ограничивающие участие в соревнованиях и проведение тренировочных занятий с детьми, подростками и взрослыми. Строгая дисциплина и четкая организация тренировочных занятий и соревнований. Выбор мест занятий и соревнований с учетом возраста и уровня физической и технической подготовленности обучающихся. Техника безопасности при проведении занятий по фристайлу.

Первая помощь при обморожениях, обезвоживании организма в жаркую погоду, при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах. Переноска и транспортировка пострадавших.

Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления. Рациональное планирование и построение тренировочного процесса. Соответствие нагрузок возможностям обучающихся. Соответствие содержания подготовки этапу, периоду подготовки. Рациональная динамика нагрузки. Планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера. Двигательные переключения в программах отдельного занятия и микроцикла. Рациональная разминка в занятиях и соревнованиях, рациональное построение заключительных частей занятий. Режим жизни и спортивной деятельности.

Условия тренировки и отдыха. Сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Недопущение тренировки и соревнований при наличии заболеваний. Учет индивидуальных особенностей обучающихся.

Психологические средства восстановления – психорегуляторные и психогигиенические. Психорегуляторные: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, мышечная релаксация, внушения в состоянии бодрствования, внушенный сон-отдых, гипнотическое внушение, музыка и светомузыка.

Психогигиенические: психологический климат в группе, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими, положительная эмоциональная насыщенность занятий, интересный и разнообразный досуг, комфортабельные условия для занятий и отдыха, достаточная материальная обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления — гигиенические, физические, питание, фармакологические. Гигиенические: рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние и подготовка мест для занятий, спортивных сооружений.

Физические средства восстановления: массаж общий, частичный и др., суховоздушная (сауна) и парная баня, гидропроцедуры, различные виды ванн, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук, фонофорез.

Питание: сбалансированность по энергетической ценности, сбалансированность по составу, соответствие характеру, величине и направленности нагрузки, соответствие климатическим условиям.

Фармакологические средства: вещества, способствующие восстановлению, препараты пластического действия, вещества, стимулирующие функцию кровообращения,

витамины и минеральные вещества, адаптогены растительного происхождения, адаптогены животного происхождения, согревающие, обезвоживающие и противовоспалительные препараты.

Особенности применения различных восстановительных средств на разных этапах годичного цикла подготовки.

Организация восстановительных мероприятий на тренировочных сборах и в условиях спортивно-оздоровительных лагерей.

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, скейтборд 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. Упражнения на равновесие.

Специальная техническая подготовка

Дальнейшее совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности спортсменов-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 тренировки. 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 тренировки 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 поворотом и прыжков на фоне утомления, в различных условиях рельефа трассы для приобретения спортсменами специализированного восприятия, а также для способности управлять своими движениями в различных условиях соревновательной деятельности.

Планирование и содержание занятий в группах совершенствования спортивного мастерства.

Планирование в группах совершенствования спортивного мастерства отличается тем, что для каждого спортсмена, 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 спортсмена и его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

Для групп совершенствования спортивного мастерства можно выделить следующие

периоды и этапы подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный.

Подготовительный период состоит из следующих этапов:

осенний сентябрь-октябрь;

осенне-зимний ноябрь-середина декабря;

весеннее- летний май-июнь;

летний июль-август.

Соревновательный период состоит из одного этапа: *зимний* ноябрь - март.

Переходный период — середина апреля-середина мая.

Примерные план-схемы на годичный цикл подготовки для планирования тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства и примерное распределение компонентов тренировки по недельным микроциклам для групп спортивного совершенствования приведены в таблицах.

Этап высшего спортивного мастерства

На этапе высшего спортивного мастерства высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью спортивных результатов на крупнейших состязаниях.

Повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- систематическое овладение эффективной и рациональной спортивной техникой, осуществление качественного контроля техники движений;
- поиск наиболее эффективных методик и их сочетаний с учётом индивидуальных способностей обучающихся;
- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- поддержание высокого уровня развития физических качеств и функциональных возможностей организма на основе оптимального соотношения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- достижение высоких и стабильных спортивных результатов и накопление соревновательного опыта за счёт систематического участия в состязаниях разного ранга и выступлениях в различных дисциплинах;
- овладение современными научными знаниями о здоровье, учебно-тренировочном процессе, соревновательной деятельности.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально освоенные спортсменом объемы тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарь соревнований

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

Теоретическая подготовка

Основы методики обучения во фристайле

Задачи и содержание обучения. Принципы обучения. Последовательность в обучении основным способам поворотов и прыжков на лыжах. Методы обучения. Классификация ошибок в технике. Подготовительные, подводящие и имитационные упражнения, используемые при обучении.

Применение различных технических средств для обучения и совершенствования техники поворотов и прыжков на лыжах.

Использование тренажеров при обучении и совершенствовании техники в

подготовительном периоде.

Применение видеосъемки для выявления ошибок в технике.

Планирование спортивной тренировки.

Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня специальной физической подготовленности.

Календарный план соревнований и учет его при планировании.

Индивидуальный план подготовки спортсмена. Дневник спортсмена.

Планирование тренировочных средств, их объема и интенсивности в условиях среднегорья и высокогорья.

Пути интенсификации тренировочного процесса и повышения спортивного мастерства. Традиционные и нетрадиционные принципы и формы построения тренировки. Моделирование соревновательной деятельности в условиях тренировки. Повышение доли однонаправленных тренировочных нагрузок. Сосредоточение объемов однонаправленных тренировочных нагрузок на определенных этапах годичного цикла.

Использование среднегорья и высокогорья в подготовке фристайлистов.

Увеличение доли снежной подготовки в подготовительном периоде (глетчер).

Контроль за уровнем развития специальной физической подготовленности. Тесты.

Организация и проведение соревнований.

Международные правила соревнований по фристайлу. Отбор участников.

Сроки и формы заявок на участие в международных соревнованиях. Условия допуска к участию в этапах Кубка мира, чемпионата мира, Олимпийских Играх. Лицензии. Жеребьевка. Главный судья, судьи на линии.

Технический делегат. Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты.

Виды стартов. Правила прохождения трассы могула.

Психологическая и тактическая подготовка фристайлистов

Основные задачи, средства и содержание психологической подготовки. Особенности соревновательной деятельности на крупных международных соревнованиях в условиях острой конкуренции, большого количества зрителей, в различных погодных условиях. Тактика прохождения трассы. Тактические методы ведения спортивной борьбы в разных дисциплинах фристайла (могул, акробатика, ски-кросс, парный могул, слоп-стайл, хаф-пайп). Определение тактического плана перед соревнованиями и анализ его реализации.

Предупреждение травм и оказание первой помощи

Причины травм и их профилактика. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений.

Переноска пострадавших. Оказание помощи пострадавшему.

Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

Анализ соревновательной деятельности

Эффективность и стабильность техники поворотов и прыжков в могуле в условиях соревновательной деятельности. Подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовки для успешного и стабильного выступления на крупнейших соревнованиях. Подробный разбор и анализ каждого соревнования. Составление отчета о соревновании.

Контроль и учет тренировочного процесса

Задачи, методы и организация комплексного контроля на этапе достижения высшего спортивного мастерства. Контроль за физическим, функциональным, техническим, психологическим состоянием спортсменов-фристайлистов.

Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля.

Анализ индивидуальных показателей комплексного контроля спортсменов в годичном цикле подготовки.

Восстановительные мероприятия. Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.

Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах

подготовки спортсменов. Организация восстановительных мероприятий на этапе достижения высшего спортивного мастерства.

Методика тренировки спортсменов-фристайлистов.

Особенности и закономерности построения тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации. Средства и методы на различных этапах подготовки спортсменов. Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки.

Построение и содержание тренировочных занятий.

Тренировка в условиях высокогорья, среднегорья и др.

Тесты для оценки развития физической, функциональной, технической, тактической и психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

Спортивный отбор. Основные задачи и этапы спортивного отбора.

Методы отбора. Педагогические наблюдения, беседы, контрольные тесты, медико-биологические, психологические и социологические исследования.

Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.

Оборудование горнолыжных баз и фристайл-стадионов.

Требования к выбору мест проведения соревнований по фристайлу.

Подготовка горнолыжных трасс для проведения тренировочных занятий и соревнований в бесснежный и снежный период.

Классификация трасс. Уход и содержание горнолыжных трасс.

Необходимое оборудование для подготовки горнолыжных трасс.

Современный горнолыжный инвентарь и уход за ним.

Обувь и одежда горнолыжников. Системы креплений и их характеристика.

Классификация современных горнолыжных мазей и их характеристики.

Применение мазей для тренировочных занятий и соревнований.

Приспособления для подготовки лыж и ухода за ними.

Изготовление горнолыжного инвентаря, экипировки и оборудования за рубежом и в стране.

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 скоростносиловых 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. 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 тренировочном процессе.

Имитация поворотов на водных лыжах.

Специальная техническая подготовка

Совершенствование технического мастерства спортсменов-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 спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности спортсменов-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 тренировки. 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 вначале 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 спортсменами специализированного восприятия, а также для способности управлять своими движениями в различных условиях соревновательной деятельности.

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

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Содержание
НП	История вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Биографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	ФК, как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных навыков.
	Гигиенические основы физ. культуры и спорта, гигиена	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физ. культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения	май	Понятие о технических элементах вида спорта.

	базовым элементам техники и тактики		Теоретические знания по технике их выполнения.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спорт. инвентарь	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТСС	Роль и место ФК в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	январь	Структура и содержание дневника тренировок. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Классификация спорт. 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.

	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психол.подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спорт.инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ССМ	Олимпийское движение. Роль и место ФК в обществе. Состояние современного спорта	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетрен-ность/ недотрен-ность	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника тренировок. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	апрель	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	май	Современные тенденции совершенствования системы тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревн. деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	июнь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спорт.соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

			Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологич. средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
ВСМ	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.	август	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере ФКиС Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	сентябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	октябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника тренировок. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-трениров. и соревнов. деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	ноябрь	Современные тенденции совершен. системы спорт. 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	декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика видов

			спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	<p>Средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное построение учебно-тренировочных занятий; - рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; - организация активного отдыха. <p>Психологические средства восстанов.: <ul style="list-style-type: none"> - аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия; - дыхательная гимнастика. </p> <p>Медико-биологические средства восстановления: <ul style="list-style-type: none"> - питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; - баня, массаж, витамины. </p> <p>Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях УТМ</p>

5. Особенности осуществления спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки основаны на специфике вида спорта фристайл, учитываются при составлении Программы и годового планирования.

Реализация Программы проводится с учётом этапов спортивной подготовки, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Зачисление на спортивную подготовку производится в соответствии с Правилами прима в Учреждение.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить контрольные нормативы, разрядные требования и не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта фристайл, участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта фристайл и его спортивных дисциплин определяются Учреждением.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта фристайл.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям предусматривают обеспечение (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) наличия:

- тренировочного спортивного зала; тренажерного зала; раздевалок, душевых;
- наличие горнолыжной трассы;
- наличие медицинского пункта оборудованного в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н.;
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечения спортивной экипировкой;
- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными столами и матами	штук	1
2.	Лонжа, батутная страховочная на резиновых жгутах	штук	2
3.	Кисточки-ворота	штук	100
4.	Роликовые коньки	пар	12
5.	Измеритель скорости движущегося объекта	штук	1
6.	Весы медицинские	штук	2
7.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
8.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
9.	Доска информационная	штук	5
10.	Дрель аккумуляторная (бур)	штук	6
11.	Измеритель скорости ветра	штук	1
12.	Крепления лыжные для вида спорта "фристайл"	комплект	12

13.	Лыжи для вида спорта "фристайл"	пар	12
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
16.	Палки лыжные для вида спорта "фристайл"	пар	12
17.	Пояс утяжелительный	штук	12
18.	Ратрак - снегоуплотнительная машина с комплектом приспособлений для прокладки трасс для фристайла	штук	1
19.	Сани спасательные	штук	5
20.	Сети безопасности (В, С)	метр	1000
21.	Скакалка гимнастическая	штук	12
22.	Скамейка гимнастическая	штук	6
23.	Снегоход	штук	1
24.	Станок для заточки кантов лыж для вида спорта "фристайл"	штук	2
25.	Стенка гимнастическая	штук	8
26.	Термометр наружный	штук	4
27.	Утяжелители для ног	комплект	12
28.	Утяжелители для рук	комплект	12
29.	Флаг на древки для разметки трасс для фристайла	штук	100
30.	Штанга тренировочная	штук	1
31.	Электромегафон	штук	2
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
32.	Гидрокостюм	штук	10
33.	Лыжные парафины, ускорители, порошки, эмульсии (на каждую температуру)	комплект	5

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТСС		ССМ		ВСМ	
				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 обучающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
2.	Лыжи для вида спорта "фристайл"	пар	на обучающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
3.	Палки лыжные для вида спорта "фристайл"	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТСС		ССМ		ВСМ	
				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 обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Защита для вида спорта "фристайл"	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Комбинезон горнолыжный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	2	2	1
4.	Костюм горнолыжный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Носки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	6	1	12	1
8.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Перчатки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
11.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
12.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н, «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н.

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

Профессиональное развитие тренеров-преподавателей имеет непрерывный процесс. Тренер-преподаватель систематически повышает свою профессиональную квалификацию, участвует в семинарах, конференциях и других формах методической работы, принятых в Учреждении.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-коммуникационные средства:

- технологические средств ИКТ: компьютеры, планшеты и другое информационное оборудование;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную деятельность учреждения;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- информационно-образовательные ресурсы в виде цифровой и печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- официальный сайт организации в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых программах и материально-техническом обеспечении деятельности;
- коммуникационные каналы Telegram, Zoom.
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников отношений дополнительного образования (обучающихся, их родителей (законных представителей), тренерско-преподавательского состава, органов, осуществляющих управление в сфере спорта, общественности), в том числе с применением дистанционных технологий;
- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей деятельность в области дополнительного образования с другими организациями, учреждениями: спорта, здравоохранения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Список литературных источников

1. Горнолыжный спорт: Правила соревнований. М: Физкультура и спорт

2. Двигательная подготовка спортсменов высшей квалификации во фристайле: Методические рекомендации / Сост. Ю.В. Адамов и др. Под общ. ред. К.Ю. Данилова
3. Жубер Ж. Самоучитель горнолыжника. М.: Физкультура и спорт, 2004.
4. Зотов Ю.В. Могул // Физкультура и спорт. 1987.
5. Зотов Ю.В., Шершаков Н.В. Фигурное катание на горных лыжах. М.: ФИС 1987.
6. Зырянов В.А. Подготовка горнолыжника. М.: Физкультура и спорт, 1970.
7. Зырянов В.А. Тренировка горнолыжника летом // Лыжный спорт. Вып.1. ФИС
8. Зырянов В.А., Ремизов Л.П. Техника горнолыжного спорта. М.: ФИС
9. Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / Под общ. ред. В.Д. Евстратова., Г.Б. Чукардина., Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
10. Мартяшев А.Ю. Горные лыжи для начинающих. М.: ООО «Издательство Аст-рель», ООО «Издательство АСТ», 2000.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.
12. Морозевич-Шилюк Т.А. Структура и содержание базовой подготовки начинающих акробатов: Автореф. дис... канд. пед. наук — Мн., 1999.
13. Пенигин А.С, Пенигин СИ. Особенности подготовки национальной команды Республики Беларусь по фристайлу к Олимпийским играм в Солт-Лэйк-Сити (2002).
14. Пенигин А.С. Пенигин СИ. Спортивно-технические нормативы по контролю за лыжной подготовкой во фристайле // Мир спорта, 2001.
15. Пенигин А.С, Пенигин СИ. Роль и место лыжной подготовки в структуре годового цикла тренировки квалифицированных спортсменов- фристайлистов // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условия неблагоприятных факторов окружающей среды: Матер, междунар. конф. Под ред. Нарскина Г.И., Бондаренко К.К. Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 2001.
16. Пенигин А.С, Пенигин СИ. Системно-структурный подход к построению спортивной тренировки во фристайле // Ученые записки: Сб. науч. тр. Вып. 5. Мн.: БГАФК, 2001.
17. Пенигин А.С, Специфика тренировочного процесса фристайлистов в подготовительном периоде: Матер, ежегод. науч. конф. преподавателей и аспирантов университета 26-27 апреля 2001 г.: Минск, Гос. лингв, ун-т. Мн., 2001.
18. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Учеб. для студ. вузов физ. воспит. и спорта. Киев: Олимпийская литература, 2007.
19. Подвижные игры: Учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / Коротков И.М. и др. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
20. Подвижные игры. Практический материал: Учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / Былеева Л.В. и др. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
21. Руководство по судейству во фристайле. P15, 1996.
22. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Изд. центр «Академия».

Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru>.
3. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org>.
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России <http://www.roc.ru>.
5. Официальный сайт Международного олимпийского комитета <http://www.olympic.org>.
6. Официальный сайт Федерации фристайла России [http://www. https://ffr-ski.ru](http://www.https://ffr-ski.ru)
7. Официальный сайт Международной федерации фристайла <http://www.fis-ski.com>
8. Комитет по ФКиС Санкт-Петербурга <http://kfis.spb.ru/>