

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ



**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ЗИМНИМ
ВИДАМ СПОРТА»**

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
КГБУ ДО «СШОР по ЗВС»
от 31. 08. 2023 г. № 32-У

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**
по виду спорта «Фристайл»

Возраст обучающихся: от 7 лет

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Составитель программы:
Шаферова Е.Д.
Инструктор-методист ФСО

г. Красноярск, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	6
2.1.Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп.....	7
2.2.Объём программы.....	8
2.3.Виды (формы) обучения по программе.....	8
2.4.Годовой учебно-тренировочный план.....	10
2.5.Календарный план воспитательной работы.....	11
2.6.План антидопинговых мероприятий.....	13
2.7.Планы инструкторской и судейской практики.....	18
2.8.План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	21
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	22
3.1.Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях.....	22
3.2.Оценка результатов освоения программы.....	23
3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.....	24
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА	26
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.	31
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	31
6.1.Материально-технические условия.....	31
6.2.Кадровые условия.....	36
6.3.Информационно-методические условия.....	37

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» (далее – Программа) составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в КГБУ ДО «СШОР по ЗВС» (далее – спортивная школа) и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по фристайлу (дисциплины: биг-эйр, могул, парный могул, ски-кросс, слоуп-стайл) на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Актуальность Программы заключается в том, что она способствует формированию установки на активное приобщение детей и подростков к занятиям спортом и физической культурой. Занятия развивают физические и морально-волевые качества, способствуют совершенствованию специальных психологических качеств и интеллектуальных способностей.

Программа позволяет развить у обучаемых координацию движений, силу воли, терпение, выносливость, самостоятельность. Привлечение обучающихся к спорту позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, что является лучшей профилактикой наркомании и преступности.

В основу Программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих спортивной подготовки – учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

При составлении Программы использованы нормативные требования по физической, спортивно-технической подготовке спортсменов-фристайлистов, с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фристайл», утверждённым приказом Минспорта России от 31.10.2022 №876 (далее – ФССП), требования к структуре и содержанию программы, утверждённые в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фристайл», утверждённой приказом Минспорта от 06.12.2022 №1140, а также методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», утверждённые Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» 06.02.2023.

Программа разработана с учётом требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни,

здоровья обучающихся, учёт психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

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

1. Общие положения

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых ФССП.

В программу соревнований по фристайлу входят следующие дисциплины: биг-эйр, могул, парный могул, ски-кросс, слоуп-стайл.

Таблица 1

Наименование и номера-коды вида спорта «фристайл» и его спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	Фристайл	051 000 3611Я	акробатика	051 001 3611Я
			акробатика – группа – смешанная	051 008 3611Я
			могул	051 002 3611Я
			парный могул	051 003 3811Я
			ски-кросс	051 004 3611Я
			слоуп-стайл	051 006 3611Я
			хаф-пайп	051 005 3611Я
			биг-эйр	051 007 3611Я

Целью Программы является достижение обучающимися спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный (спортивной специализации, далее – УТ);
- совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся, в том числе:

- построение процесса спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта фристайл;
- преемственность физической, технической, психологической, тактической подготовки;
- совершенствование уровня координационных качеств, общей и специальной выносливости;
- использование оптимальных объёмов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

2. Характеристика Программы

Фристайл – лыжный вид спорта, состоящий из нескольких дисциплин: лыжная акробатика (далее – АЕ), биг-эйр (Big-Air, *от англ. большой воздух*, также Straight Jump, далее ВА). ски-кросс (ski-cross, далее – SX), могул (mogul, *от англ. бугор*, далее – МО) и new-school skiing – слоуп-стайл (slope-style, далее – SS), хаф-пайп (half-pipe, далее – НР).

В условиях нашего региона развиваются следующие дисциплины:

МО – лыжники спускаются по специально оборудованному склону, на котором в шахматном порядке расположены бугры. Во время спуска спортсмены должны выполнить два прыжка с расположенных на трассе трамплинов. Судьями оцениваются три компонента:

- 1) техника прохождения трассы – эстетика спуска: качество, ритмичность, быстрота поворотов, подъезд к трамплинам и вхождение в трассу после прыжков;
- 2) скорость – время по определённой формуле пересчитывают в баллы;
- 3) прыжки – их сложность, траектория, амплитуда, высота, техническое исполнение и качество приземления.

SX – дисциплина фристайла, в которой лыжники проходят трассу с препятствиями в виде виражей и различных трамплинов. Соревнования SX разделяются на два этапа: квалификация и финалы. Во время квалификации участники проходят трассу по одному, стремясь показать лучшее время, в финальную стадию соревнований попадают не более 32 лыжников. Затем их разбивают на четвёрки и проводятся заезды по трассе в четвёрках. В следующую стадию выходят два участника, первыми пришедшие к финишу. В конце соревнований проводится два финальных заезда. В малом финале участники борются за 5-8 места, а в большом финале за 1-4 места.

Цель, которая стоит перед обучающимися в **SS** – выполнить как можно более сложные трюки на трассе для соревнований, содержащей различные препятствия (от перил до биг-эйра и квотер-пайпа). При этом обучающиеся должны стремиться к разнообразию исполняемых трюков, а не демонстрировать умение выполнять один и тот же, пусть сложный трюк.

Обучающийся может воспользоваться каждым из препятствий на трассе, чтобы продемонстрировать свой уровень. Трамплины могут быть сколь угодно маленьких или крупных размеров, но в основном их длина укладывается в границы от 6 до 24 метров.

В **ВА** участник должен выполнить одиночный прыжок с большого трамплина. В 2015 году дисциплина включена в программу Олимпийских игр. С 2017 года в российских соревнованиях по ВА успешно выступают красноярские слоуп-стайлисты.

НР – в данном соревновании участники стартуют поодиночке с края хаф-пайпа: специально построенной рампы в форме полуцилиндра глубиной от 8 до 22 футов (6,7 м). Используя скорость, набранную на склоне, лыжники подлетают над краем пайпа и выполняют акробатические трюки в воздухе. Целью соревнований в НР является выполнение сложных трюков идеальной формы. Дисциплина НР оценивается судьями путём присуждения общего результата на основании критериев сложности, вариативности и амплитуды.

Независимо от специализации, обучающиеся-фристайлисты должны иметь высокий уровень развития координации, скоростно-силовых и волевых качеств. Физическая подготовка определяется уровнем развития физических качеств фристайлистов – той базы, на которой строится их техническое мастерство. Подготовка в современном фристайле помимо общей и специальной физической подготовки, общей и специальной лыжной подготовки на трассах для различных дисциплин фристайла, включает акробатические упражнения, прыжковые упражнения на батуте и водном трамплине.

Важной особенностью лыжного фристайла является раннее обучение, поэтому тренеру-преподавателю необходимо в совершенстве знать возрастную физиологию, педагогику и психологию. Кроме того, ему необходимо на протяжении ряда лет выстраивать взаимодействие не только с обучающимся, но и с его родителями (законными представителями).

Учебно-тренировочные занятия проводятся на арендованных трассах МСК «Сопка». В осенне-весенний период – на стадионах, футбольных полях, Центре экстремального спорта «Спортэкс», залах МСК «Сопка», МСК «Радуга». Возможность использования указанных спортивных объектов в последние годы значительно увеличила виды подготовки в подготовительном периоде.

Спортивные соревнования по фристайлу проводятся в соответствии с Правилами вида спорта «Фристайл» утвержденными приказом Минспорта России от 27.10.2014 г. №866 с изм. от 22.10.2021 г. №819 (далее – Правила вида спорта).

Официальные соревнования по фристайлу проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Таблица 2

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 (человек)
НП	3	7	12
УТ	3-5	10	10
ССМ	не ограничивается	13	4
ВСМ	не ограничивается	14	2

Комплектование групп в спортивной школе проводится с учётом:

- возраста обучающегося, возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- наличие у обучающегося медицинского заключения о допуске к занятиям фристайлом;
- объёмов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возможности перевода обучающихся из других организаций.

Максимальная наполняемость групп не превышает двукратного количества, указанного в таблице 2.

Таблица 3

2.2. Объём Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	НП		УТ		ССМ		ВСМ
	1	2-3	1-3	4-5	1	2 и более	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040	1040	1248

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки, начиная с УТ, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

1) учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий; самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;

2) учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 4

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные	-	14	14	14

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ
	мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

3) спортивные соревнования, в случае соответствия обучающихся следующим требованиям:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фристайл»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий спортивной школы, 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 по фристайлу.

Таблица 5

Объём соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	1	2-3	1-3	4-5		
Контрольные	2	3	3	4	3	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	3

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утверждёнными Минспортом России и Федерацией фристайла России, правилами вида спорта «фристайл», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании;

4) участие в проведении учебно-тренировочных занятий и судействе спортивных соревнований согласно планам инструкторской и судейской практики;

5) медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.

Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной школы. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Таблица 6

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки						
		НП		УТ(СС)			ССМ	ВСМ
		1	2-3	1-2	3	4-5		
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	10	10	14	20	24
1.	Общая физическая подготовка	94	106	156	130	160	208	188
2.	Специальная физическая подготовка	80	109	182	166	182	239	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21	26	36	62	100
4.	Техническая подготовка	52	78	125	162	284	416	562
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	13	21	21	29	42	50
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	5	15	31	36
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6	10	10	22	42	62
	Общее количество часов в год	234	312	520	520	728	1040	1248

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в спортивной школе:

1) объединяются на временной основе группы для проведения учебно-тренировочных занятий (при необходимости) в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

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

– разница в уровне подготовки обучающихся составляет не более двух разрядов и (или) спортивных званий;

– не превышает единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

– выполнение требований техники безопасности.

Таблица 7

2.5. Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика в рамках участия в спортивных соревнованиях различного уровня	<ul style="list-style-type: none"> - Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований. 	в течение года
1.2.	Инструкторская практика в рамках учебно-тренировочных занятий	<ul style="list-style-type: none"> - Приобретение умений по организации и проведению учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта отдельных частей и целого учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	в течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование знаний и умений в проведении физкультурных мероприятий и спортивных фестивалей (разработка положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха в рамках практической	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование знаний и навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного 	в течение года

	деятельности	процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые спортивной школой, с целью формирования культуры поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях; воспитания патриотизма, чувства ответственности перед Родиной; гордости за свой край, свою Родину; уважения государственных символов (герб, флаг, гимн); готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в Красноярском крае.	в течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе спортивной школой.	в течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - 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 юных спортсменов.	в течение года

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей спортивной школы относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, включая следующие мероприятия:

1) ежегодное проведение с занимающимися занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

2) регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

3) установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Основы здорового образа жизни».	1 раз в год.	Сообщаются обобщённые сведения по теме. Домашнее задание нарисовать рисунок по теме (или совместное творчество в спортивном лагере). Обсуждение на следующем занятии, выставка рисунков и поощрение. Фото/видео отчет о мероприятии.
	Занятия «Честная игра» (принципы фейр-плей), «Правила вида спорта фристайл», приведи примеры.	1-2 раза в год.	Проводит тренер-преподаватель самостоятельно в рамках тренировочного занятия или с привлечением инструктора-методиста. Беседа-игра на основе карточек с сайта РУСАДА. Дети садятся в круг, тренер говорит вступительные слова, задавая вопросы детям, тем самым вовлекая их в беседу, вызывая интерес и узнавая их знания в этом вопросе. Следом предлагается прокомментировать

			карточки. Фото/видео отчет о мероприятии.
	Онлайн курс на сайте РУСАДА «Ценности спорта».	Ежегодно (январь-февраль)	Подвести итоги (по группам).
	Участие в онлайн мероприятии на сайте РУСАДА «День чистого спорта».	2 пятница апреля.	Стимулировать активность детей.
	Краткие беседы-лекции и викторины по темам: 1. Допинг и отношение к спорту в обществе. 2. Стереотипы о допинге. 3. Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия и самоуважения.	В течение года	Материал подбирается в соответствии с возрастом и подготовленностью обучающихся.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования здорового образа жизни»	1-2 раза в год (апрель, сентябрь)	Привлечь к обсуждению темы, ознакомить с материалами.
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Информирование обучающихся и родителей: - беседа «Запрещённый список. Риски и последствия употребления БАД», - беседа «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу» (УТ(СС)-4,5) - оформление информации об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах на стендах в местах занятий.	Январь-март	Привлечение врача. Оформление презентации. Викторина по пройденному материалу. Оформление стенда инструкторами-методистами.
	Беседы с родителями о принципах Fair Play, отношении к спорту как к	В течение года	В группе и лично.

	площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств		
	Онлайн курс на сайте РУСАДА «Ценности спорта».	Ежегодно (январь-февраль).	Подвести итоги (по группам).
	Участие в онлайн мероприятии на сайте РУСАДА «День чистого спорта».	2 пятница апреля.	Стимулировать активность обучающихся.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Информирование обучающихся и родителей: - беседа «Запрещённый список. Риски и последствия употребления БАД», - беседа «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу», - оформление информации об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах на стендах в местах занятий.	2 раза в год	Привлечение врача. Оформление презентации. Викторина по пройденному материалу. Оформление стенда инструкторами-методистами.
	Серия лекций, бесед, информационных бесед по теме: 1. Запрещенный список ВАДА, основания для включения субстанций и методов в него. Структура запрещенного списка. 2. Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих.	2 раза в год	Материал подбирается в соответствии с возрастом и подготовленностью обучающихся. Обязательное участие в образовательных программах РУСАДА.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

В случае потребности в детализации антидопинговой работы для тренеров-преподавателей предлагаются следующие аспекты (тема, содержание вопроса и возможная форма его раскрытия):

**Перечень вопросов
для освещения в группах УТ(СС)-4,5, ССМ, ВСМ**

Таблица 9

Тема	Форма проведения	Содержание
Характеристика фармакологических препаратов и	Беседы по применению фармакологических	Сбалансированное питание и прием не запрещённых фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих
средств, применяемых в спортивной практике	средств в спорте. Индивидуальные консультации спортивного врача	<p>обеспечению высокой работоспособности спортсменов.</p> <p>Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов). Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.</p> <p>Анаболизирующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормонально-активные препараты; коферменты, витаминоподобные вещества; ноотропы и психоэнергизаторы; антигипоксанты; растительные препараты, обладающие анаболическим действием: кристаллические аминокислоты (Ь-формы); актопротекторы.</p> <p>Фосфагены. Иммуномодуляторы. Гепатопротекторы. Регуляторы нервно-психического качества.</p> <p>Аминокислоты.</p>
Характеристика допинговых средств и методов	Лекционные занятия. Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях.	<p>Допинг – лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.</p> <p>Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.</p> <p>Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.</p> <p>Наркотические анальгетики – лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).</p>

Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика	Лекционное занятие, дискуссия.	Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс – универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа. Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы.
Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля	Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля.	Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список (на данный момент). Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции. Право на беспристрастное слушание. Последствия для команд. Санкции к спортивным структурам. Срок давности.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий имеет воспитательное значение – у обучающихся формируется сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, уважение к работе тренеров-преподавателей и судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются в процессе многолетней подготовки. Чаще всего применяются следующие средства инструкторской и судейской практики:

- беседа, лекция, семинар;
- самостоятельное изучение материала (домашнее задание);
- практическая деятельность: провести отдельные части УТЗ, участвовать в судействе соревнований в качестве помощника тренера, помощника секретаря, секретаря и т.д., составить положение о соревновании;
- ведение спортивного дневника.

Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся последовательно изучают упражнения различных видов подготовки и технические действия. Инструктор обязан правильно назвать упражнение/ действие в соответствии с терминологией, безошибочно его показать, по возможности дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены уже имеют необходимое представление о методике обучения, позже – правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Для успешного решения задачи обучающимся необходимо приобрести следующие умения и навыки:

- 1) знание принятой терминологии;

2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;

3) умение наблюдать и анализировать выполнение упражнений/ действий занимающимися;

4) определение ошибки при выполнении технического приёма и указание путей её исправления;

5) составление комплекса упражнений по проведению вводно-подготовительной части занятия (разминки);

6) составление конспекта и проведение занятия/разминки с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.

Таблица 10

2.7. План инструкторской практики

Этап, год обучения	Содержание практики	Кол-во часов
НП	Овладение принятой терминологией. Освоение команд для построения и перестроения группы. Понимание логики структуры занятия. Умение подобрать и провести упражнения во вводно-подготовительной и заключительной частях УТЗ.	2-3
УТ-1	Владение принятой терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Умение руководить спортсменами в подготовительной и заключительной частях занятия.	4
УТ-2	Выполнение обязанностей дежурного (посильная подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, его сдача после окончания УТЗ). Знание основных методов построения УТЗ. Наблюдение за выполнением упражнений, технических приёмов другими спортсменами, способность находить ошибки и предлагать способы их исправления.	4
УТ-3	Умение проводить части вводно-подготовительной и заключительной частей УТЗ. Подготовка мест занятий. Подготовка инвентаря к УТЗ и соревнованиям.	4
УТ-4	Обучение самостоятельному ведению дневника спортсмена: учёт тренировочных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, фиксация выступления в соревнованиях.	4
УТ-5	Заполнение дневника спортсмена: учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация самочувствия и результатов тестирования.	4
ССМ	Самостоятельное ведение дневника спортсмена: учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация самочувствия и результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях. Проведение вводно-подготовительной и заключительной части УТЗ. Способность организовать занятие по плану-конспекту УТЗ, составленному тренером.	6
ВСМ	Составление индивидуальных планов подготовки. Самостоятельное ведение дневника спортсмена: учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация самочувствия и результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях. Проведение вводно-подготовительной и заключительной части УТЗ. Умение составить план-конспект УТЗ. Способность организовать занятие по плану-конспекту УТЗ.	8

Начиная с учебно-тренировочного этапа, проводится судейская практика, направленная на освоение элементарных умений судейства соревнований.

Согласно квалификационным требованиям к спортивным судьям по виду спорта «фристайл» (приказ Министерства спорта РФ от 14.01.2020 №6 (ред. от 28.12.2022) присвоение квалификационных категорий спортивного судьи 3К осуществляется с 16 лет. Присвоение категорий не является обязательным для всех обучающихся спортивной школы, к судейству на официальных стартах привлекаются воспитанники, проявляющие склонность к этой деятельности.

Таблица 11

План судейской практики

Этап подготовки	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки
УТ-1-3	Права и обязанности участников спортивных соревнований	Теоретическое занятие	1 раз в год
	Участие в судействе контрольных тренировок совместно с тренером-преподавателем	Практика судейства	1 раз в год
УТ-4-5	Семинар по подготовке к судейству, организованный физкультурно-спортивной организацией (ФСО) или региональной спортивной федерацией по виду спорта фристайл (РСФ)	Теоретическое занятие	По требованию
	Ведение судейской документации	Практика судейства	По требованию
	Участие в судействе на соревнованиях внутришкольного уровня по фристайлу в должности: - судья на воротах, - судья-хронометрист, - судья на старте, - судья на финише, -судья-информатор.	Практика судейства	Не устанавливаются
ССМ, ВСМ	Семинар по подготовке к судейству, организованный ФСО или РСФ (судьи 1К, 2К, 3К)	Теоретическое занятие	По требованию
	Сдача квалификационного зачёта	Тестирование, опрос, беседа	1 раз в год (по назначению)
	Участие в судействе соревнований по фристайлу на официальных соревнованиях субъекта (не моложе 18 лет) в должности: - старший судья на старте, - судья на линии, - ассистент главного секретаря, - судья-координатор финишной зоны, - судья группы заглаживания.	Практика судейства официальных соревнований с оценкой качества судейства не ниже «хорошо»	Для присвоения 3К выполнить требования к прохождению теоретической подготовки и требования к сдаче квалификационного зачёта. Для подтверждения 3К в течение 8 месяцев после сдачи квалификационного экзамена пройти практику спортивного судейства не менее

Этап подготовки	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки
			3 раз.

Средства восстановления

Педагогические: рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; правильное построение тренировочного занятия; постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности; разнообразие средств и методов тренировки; переключение с одного вида спортивной деятельности на другой; чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности; изменение характера пауз отдыха и их продолжительности; чередование тренировочных дней и дней отдыха; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле, а также на этапах годичного цикла; оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок; упражнения для активного отдыха и расслабления, корригирующие упражнения для опорно-двигательного аппарата; дни профилактического отдыха.

Психологические: создание положительного эмоционального фона тренировки; переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические и физиотерапевтические: витаминизация; рациональные режимы дня, сна, питания; тренировки в благоприятное время суток; прогулки на свежем воздухе; водные процедуры закаливающего характера; тёплый душ (успокаивающий) при t 36-38°C продолжительностью 12-15 мин., душ прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий) при t 23-28°C – 2-3 мин.; ванны тёплые, хвойные, солевые; сауна (баня) парная или суховоздушная 1-2 раза в неделю при t 80-90°C 2-3 захода по 5-7 мин. (исключая предсоревновательные и соревновательные циклы); УФО, кислородный коктейль; массаж; самомассаж.

Для восстановления работоспособности обучающихся на этапе НП достаточно обговорить с их родителями общий режим занятий в образовательных организациях и дать рекомендации по организации отдыха и питания.

В первые годы обучения на этапе УТ восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: при чередовании дней тренировок и отдыха; постепенном возрастании объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; проведении занятий в игровой форме. К применяемым гигиеническим средствам относятся душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Основными средствами восстановления на этапе УТ свыше трёх лет обучения является рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо соблюдать оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Из медико-биологических средств восстановления применимы витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объёма специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается

время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объёма и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса даёт больший эффект, чем применение отдельных восстановительных средств. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, затем – локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объёме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Таблица 12

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

Мероприятие	Этап	Сроки
1. Врачебный контроль		
Углубленные медицинские обследования	НП-2-ВСМ	март-апрель, октябрь
Этапные медицинские обследования	НП-ВСМ	в течение года
Текущие медицинские обследования	НП-ВСМ	в течение года
Врачебно-педагогические наблюдения	ТСС-ВСМ	в течение года
2. Лечение и реабилитация спортсменов		
ЛФК, массаж, физиотерапия (КГБУЗ ККВФД, ФМБА России)	НП-ВСМ	после травм, заболеваний,
Рефлексотерапия, аппаратная реабилитация, психологическое консультирование (ФМБА России)	ССМ-ВСМ	в течение года
Бальнеолечение, кинезиотерапия, рефлексотерапия, физиотерапия, психологическое консультирование.	ССМ, ВСМ	апрель, май
3. Применение восстановительных средств		
Режим тренировочных занятий и активного, пассивного отдыха	НП-ВСМ	в течение года
ЛФК, массаж, физиотерапия (КГБУЗ ККВФД, ФМБА России)	НП-ВСМ	в течение года
Бальнеолечение, рефлексотерапия, аппаратная	НП-ВСМ	в течение года

реабилитация, психологическое консультирование (ФМБА России)		
Баня, сауна, бассейн	ТЭ-ВСМ	при необходимости
4. Обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми добавками	спортсмены спортивных сборных команд РФ	в течение года
5. Оказание первой медицинской и первичной медико-санитарной помощи при проведении УТЗ и соревнований	НП-ВСМ	при необходимости

3. Система контроля

3.1 По итогам освоения Программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

1. На этапе НП:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «фристайл»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах и соблюдать их;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап УТ (не ниже третьего юношеского разряда).

2. На этапе УТ:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях фристайлом и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фристайл»;
- изучить антидопинговые правила и соблюдать их, не имея нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня Красноярского края, начиная с четвёртого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап ССМ (кандидат в мастера спорта).

3. На этапе ССМ:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фристайл»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе ВСМ:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания мастер спорта России или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды Красноярского края и (или) спортивной сборной команды РФ;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. Итоговая аттестация проводится у спортсменов, закончивших УТ этап. Перенос сроков проведения допускается по решению спортивной школы в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется из спортивной школы.

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

Таблица 13

Нормативы для зачисления и перевода на этап НП

№	Упражнения	Единица измерения	1 год обучения		2-3 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 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 лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Челночный бег 3x10 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 лёжа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			15	12	16	13

Таблица 14

Нормативы для зачисления и перевода на этап УТ

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,2	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	

	на полу		-	15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	27
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			30	25
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	4
2.3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.30	4.45
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	25
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	спортивные разряды – третий, второй, первый юношеские спортивные разряды		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	спортивные разряды – третий, второй, первый спортивные разряды		

Таблица 15

Нормативы для зачисления и перевода на этап ССМ

№	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 3x10 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. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
------	---

Таблица 16

Нормативы для зачисления и перевода на этап ВСМ

№	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 3x10 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. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки приведён в приложении №1.

Таблица 17

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
НП	Всего на НП до 1 года обучения/свыше 1 года обучения:	≈ 120/ 180		
	История возникновения вида	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Биографии выдающихся спортсменов.

спорта и его развитие			Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Понятие о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	Всего на УТ до 3 лет обучения/свыше 3 лет обучения:	≈ 600/ 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
УТ	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход

	спорта			и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на ССМ:	≈ 1200		
ССМ	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность.	≈ 200	октябрь	Принципы спортивной подготовки. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и	≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.

	структурное ядро спорта			Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
ВСМ	Всего на ВСМ:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта фристайл относятся следующие:

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

2. Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду

Красноярского края фристайлу и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством РФ) право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры:

- наличие горнолыжного склона;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие тренажёрного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

Таблица 18

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во 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	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

Таблица 19

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТ		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;

Таблица 20

Обеспечение спортивной экипировкой

№.	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Ботинки горнолыжные для вида спорта «фристайл»	пар	12
2.	Защита для вида спорта «фристайл»	комплект	12
3.	Очки защитные	штук	12
4.	Чехол для лыж	штук	12
5.	Шлем	штук	12

Таблица 21

Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТ		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	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	1	2	1	3	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

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля части соблюдения требований, установленных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

6.2. Кадровые условия реализации Программы

1. Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах УТ, ССМ и ВСМ, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «фристайл», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы.

Периодичность повышения квалификации педагогических работников – не реже, чем один раз в три года, согласно пп. 2 п. 5 ст. 47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании».

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень литературы

1. Антонова О.Н. Лыжная подготовка. Методика преподавания: учебник / О.Н. Антонова. – Москва: Академия, 1999. – 94 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб.пособие / Б.А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
3. Бабич, В. В. Система подготовки горнолыжников: учеб. пособие /В.В. Бабич. –Сочи: Ясная поляна, 2006. – 258 с.
4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
5. Баршай, В. М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. — Ростов н/Д : Феникс, 2009, —314 с.
6. Бутин, И.М. Лыжный спорт: научн.изд. / И.М. Бутин. – Москва: АСАДЕМА, 2004 – 164 с.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса: науч. изд. / Ю.В. Верхошанский – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
8. Винайкина П.А. Лыжная подготовка: структура и содержание тренировки, периоды подготовки и технические особенности / Винайкина П.А., Гуркалова Д.М. // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. - Орёл, 2015. - С. 56-58
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок: науч. изд. / М.А. Годик – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
10. Гуршман Г. Пьянта Су или горные лыжи глазами тренера: учеб.пособие. – М. : Лабиринт Пресс, 2005. – 311 с.
11. Данилов, К.Ю. Тренировка батутиста: научн.изд. / К.Ю. Данилов – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 209 с.
12. Данилова К.Ю. Двигательная подготовка спортсменов высшей квалификации во фристайле: Методические рекомендации / Физкультура и спорт, – Москва: 1999. – 48 с.
13. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера: монография / А.А.Деркач. – Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 200с.
14. Дьяченко Н.А. Обоснование способов быстрой перекантовки в горнолыжном спорте с использованием энергии прогннутой лыжи / Н.А. Дьяченко, И.А. Леванина // Культура физическая и здоровье. 2016. №3 (50). С.37-39
15. Жубер Ж. Горные лыжи: техника и мастерство /пер. с фр.; предисл. Ж. Жубера. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 319 с.
16. Зотов Ю.В., Шершаков Н.В. Фигурное катание на горных лыжах: науч. изд. / Ю.В. Зотов Н.В. Шершаков. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 94 с.
17. Киндерсли, Д. TheSportsBook: учеб. пособие / Д. Киндерсли. – Изд. 3-е., D.K.Publishing, 2013. – 345 с.
18. Кожевников, С. В. Акробатика: научн. изд / С.В. Кожевников. –Москва, «ИСКУССТВО», 1984. – 167 с.
19. Кожевникова, Е. С. Горные лыжи с самого начала: учеб. пособие/ Е.С.

Кожевникова. – М.: Орбита, 1999. – 161 с.

20. Козлов, В.В. Акробатика для всех: лекция по теории и методике спортивной акробатике / В.В. Козлов. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – 39с.

21. Корсунова В.А., Банников А.М. Обоснование необходимости индивидуализации учебно-тренировочного процесса в современном фристайле / В.А.Корсунова, А.М. Банников // В сборнике: Теория и практика олимпийского образования: традиции и инновации в спорте, туризме и социальной сфере. - Материалы Международной научно-практической конференции Олимпийской академии Юга. 2017. С. 184-187.

22. Косых Е.В. Исследование динамической рабочей позы при спусках на горных лыжах / Е.В.Косых // Российский журнал биомеханики. – 1999. –№ 2 (Т. 3). – С. 59-60.

23. Курьсь, В.Н. Основы познания физического упражнения: научн.изд. / В.Н. Курьсь. – Ставрополь, 1998. – 129 с.

24. Лапшина Н.Ю.Сравнительный анализ поворотных дисциплин сноубординга и горнолыжного спорта с позиции технико-тактической подготовки / Н.Ю.Лапшина // В сборнике: Мир гуманитарного и естественнонаучного знания Материалы V Международной научно-практической конференции. – М, 2017. – С. 98-102.

25. Лисовский А.Ф. Интегративный контроль техники и тактики в горнолыжном спорте: Монография. – Чайковский: ЧГИФК, 2003. – 133 с.

26. Мезер Г. Лыжный спорт. Биомеханика поворотов на параллельных лыжах / Г. Мезер. - М.: ФиС, 1962. – 226 с.

27. Мельникова Л.В., Радыгин Н.Н. Методика обучения технике спуска с горы фристайлистов этапа начальной подготовки / Л.В. Мельникова, Н.Н. Радыгин // В сборнике: Спорт и спортивная медицина Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Под общей редакцией Ф.Х. Зекрина. 2018. С. 172-176.

28. Местер Дж. Кинематографический и динамический анализ горнолыжного спорта / Дж. Местер, П.Бруггеманн, Неумайер А., Риедер М., Шарфенберг А. // Теория и практика физической культуры. –1995. – №7. – С. 11-15.

29. Морозевич Т.А., Миронов В.М. Базовая подготовка юных акробатов: учеб. пособие / Т.А. Морозевич В.М. Миронов – Мн.: БГАФК, 2002. – 108 с.

30. Морозевич-Шилюк Т.А. Структура и содержание базовой подготовки начинающих акробатов: Автореф. дис... канд. пед. наук — Мн.,2016. — 18 с.

31. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / М.Г. Озолин,- М.: ООО Изд-во Астрель, ООО Изд-во АСТ, 2002.- 864 е

32. Особенности подготовки спортсменов высокой квалификации в горнолыжном спорте : сб. информ. материалов / М-во спорта, туризма и молодеж. политики Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. учреждение «Центр спорт. подготовки сборных команд России». – М. : ТВТ Дивизион, 2016. – 55 с. : ил.

33. Пенигин А.С., Направленность тренировочной нагрузки на этапах многолетней подготовки спортсменов в могуле / А.С. Пенигин, // Мир спорта, 2014. - №17. – С. 123-133

34. Пенигин, А. С. Фристайл (специализация могул) : программа для

дет.юнош. спорт. шк. и специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва / А. С. Пенигин ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, НИИФКиС Респ. Беларусь. – Минск, 2017. – 110 с.

35. Пенигин, А.С. Специфика учебно-тренировочного процесса фристайлистов в подготовительном периоде / А.С. Пенигин // Мастер, ежегод. науч. конф. Преподавателей и аспирантов университета 29-27 апреля 2001 года.: в 3 ч., Минск, гос.лингв, ун-т. –2001. – № 4.3. – С.208-211.

36. Попов, Ю. А. Прыжки на батуте: базовое и начальное обучение: метод. рекомендации / Ю. А. Попов. – М. : Физ. культура, 2016. – 36 с.

37. Ремизов Л. П. Современная школа обучения горнолыжной технике: от «плуга» до карвинга: учеб.пособие. – М.: Физическая культура, 2004. –176 с.: ил.

38. Ривлин А.А., Леготин С.Д., Умрюхин Е.А. Центральная стойка - основа горнолыжной техники / А.А.Ривилин, С.Д. Леготин, Е.А. Умрюхин // Культура физическая и здоровье. 2018. № 3 (67). С. 44-49.

39. Смолевский, В. М.Гимнастикаи методика преподавания: учебник для институтов физической культуры /В.М. Смолевский. - М.: Физкультура и спорт, 1987. —336 с.

40. Смолли,П. Skiing Freestyle: Official Training Guide of the U.S. Freestyle Ski Team / П. Смолли. - Taylor Publishing Company, 2017. – 180 с.

41. Современные подходы в подготовке горнолыжников и сноубордистов высокой квалификации : сб. информ. материалов / М-во спорта, туризма и молодеж. политики Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. учреждение «Центр спорт. подготовки сборных команд России». – М. : ТВТ Дивизион, 2017. – 87 с.

42. Тищенко С.С. Определение ведущих элементов техники выполнения поворотов на карвинговых лыжах в гигантском слаломе спортсменов 15-16 лет / С.С.Тищенко, В.Б.Крутько // В сборнике: Современные здоровьесберегающие технологии Материалы международной научно-практической конференции. – М., 2016. – С. 106-112.

43. Украна, М.Л. Гимнастика: учеб.пособие / М.Л. Украна, А.М. Шлемина. Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 422 с

44. Усольцева, О.В.Спортивная гимнастика: науч.изд / О.В. Усольцева. Москва: Эксмо, 2013. – 258 с.

45. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте: науч.изд. / В.С.Фарфель. – Москва: Физкультура и спорт, 1975. – 208с.

46. Хлопотин В.А., Мушаков А.А., Кутьин И.В. Специфика подготовки российских лыжных акробатов и ведущих мировых сборных / В.А.Хлопотин, А.А.Мушаков, И.В. Кутьин // В сборнике: современные спортивные технологии Материалы VI межрегиональной научно-практической конференции . 2018. С. 336-341.

47. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп. -М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с

48. Цыба, Т.В. Полеты в стиле фристайл/ Т..В. Цыба //Известия. –2004. - №59 - С. 7-11.

49. Шишков, Д.М. Лыжи бугров: учеб. пособие / Д.М. Шишков. – М.:Эксмо,

2008. – 67 с.

50. Эллинг, М. Универсальный лыжник [электронный курс] М.Эллинг. – Режим доступа:<http://kuritsynk.narod.ru>

Перечень Интернет-ресурсов

Международные официальные спортивные организации:

<http://olympics.com> – Олимпийский комитет

<http://wada-ama.org/en/> – ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)

<http://olympic.ru/> – Олимпийский комитет России

Всероссийские официальные организации:

<http://minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации

<http://rusada.ru> – РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)

Международные официальные организации:

www.fis-ski.com Федерация лыжных видов спорта

Национальные федерации:

<https://ffr-ski.ru/> Федерация фристайла России

Другие спортивные сайты:

www.sportedu.ru – библиотека РУС «ГЦОЛИФК»

www.sports.ru/skiing/ www.infosport.ru/ www.sport-express.ru – новости спорта

**Программный материал для УТЗ
по каждому этапу спортивной подготовки**

Содержание УТЗ для этапа начальной подготовки

В результате освоения Программы, после окончания первого года обучения спортсмены должны:

знать:

- Общие понятия о физической культуре, основные средства общефизической подготовки.
- Общие основы техники горнолыжного спорта.
- Правила подвижных и спортивных игр, основные (упрощённые) правила соревнований.
- Правила гигиены, требования к местам проведения занятий и соревнований, начальные сведения о строении и функциях организма человека.

уметь:

- Взаимодействовать со сверстниками в рамках правил проведения игр, эстафет, соревнований.
- Выполнять основные технические приёмы горнолыжного спорта.
- Выполнять общеразвивающие упражнения и справляться с нормативными требованиями по ОФП.
- Выполнять задания, команды и указания тренера.

По завершению этапа начальной подготовки должны:

знать:

- Терминологию и правила проведения соревнований.
- Сведения о строении и функциях организма человека, сущность самоконтроля и его значение.
- Основные правила соревнований горнолыжного спорта.

уметь:

- Оценивать склон, трассу (условия спуска).
- Выполнять простые технические действия в стандартных ситуациях.
- Ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками в игровом взаимодействии.
- Применять приобретённые умения и навыки в учебно-тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.

Содержание практических занятий

№	Подготовительный период
1	Общая физическая подготовка
1.1	Общеразвивающие упражнения
	Строевые упражнения, различные формы ходьбы, бега, прыжков

	Упражнения для рук и плечевого пояса
	Упражнения для шеи и туловища
	Упражнения для ног
1.2.	<p>Упражнения для развития силы.</p> <p>Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, преодоление веса и сопротивления партнера, лазание по лестнице, перетягивание каната</p>
1.3.	<p>Упражнения для развития ловкости.</p> <p>Разнонаправленные движения рук и ног, перевороты вперед, в сторону, назад, прыжки, равновесие, ведение мяча после кувырков и поворотов.</p>
1.4.	<p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Повторный бег на дистанции от 30 до 100 метров со старта и с хода с максимальной скоростью,</p> <p>бег со старта из различных положений, в том числе из сидя, лежа лицом вниз или вверх в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону относительно направления движения, по сигналу,</p> <p>бег с разбега 10 метров, дистанция 10-30 метров, то же под уклон (10-15°),</p> <p>бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью,</p> <p>бег с гандикапом с задачей догнать партнера.</p>
1.5.	<p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Бег равномерный и переменный на 500, 800 метров, дозированный бег по пересеченной местности от 10 до минут</p>
1.6.	<p>Игры, игровые упражнения</p> <p><i>Игры и эстафеты с мячом:</i></p> <p>«Салки с мячом», «Баши с мячом», «Мяч в стену», «Школа мяча», «Крепость», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч водящему», «Успей спрятаться!», «Снайпер», «Перекасти мяч с ракетки на ракетку», «Поймай мяч от пола», «RollerBall», «Попрыгунчик».</p> <p><i>Игры и эстафеты с прыжками:</i></p> <p>«С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее до флажка?», «Не задень коробки»</p> <p><i>Игры с бегом:</i></p> <p>«Пятнашки с домом», «Пятнашки по кругу», «Рывок за мячом», «Переноска мячей», «Успей выбежать», «Кто быстрее?», «Перемена мест», «Море волнуется!», «Бег цепочкой», «Жмурки».</p> <p><i>Игры и эстафеты на лыжах:</i></p>

	«Догонялки», «По местам», «Гонка-гандикап», «У какой ёлки меньше ветвей», «Шире шаг», «Кто дальше», «Кто быстрее», «Лыжный патруль», «Меняйся местами», «Умею с палками и без палок», «Трудная дорога», «Лыжная сороконожка», «Смелые спуски», «Быстрые подъёмы», «Медленные спуски»
2	Специальная физическая подготовка
2.1.	Упражнения для развития ловкости: ходьба по гимнастическому бревну, скамейке, бег с изменением направления, поворотами и преодолением препятствий, бег змейкой, прыжки на акробатической дорожке, кувырки и их разновидности, командные эстафеты
2.2.	Упражнения для развития динамического равновесия: бег змейкой, бег с быстрым изменением направления движения и с поворотами, прыжки с поворотами и выполнение различных движений в полете, упражнения на бревне, прыжки через шнур (15 см), напрыгивания на ступеньки из стороны в сторону, боковые напрыгивания на ступеньки
2.3.	Упражнения на батуте: хождение по сетке, прыжки на двух ногах на месте, невысокие прыжки с одной ноги на другую, прыжки в сед, вставание из седа прыжком, прыжки в полугруппировке, группировке
2.4.	Роликовая подготовка. Упражнения на развитие баланса на роликах и освоение основы техники на роликах: Стойка, переступание, приседы и т.п. на месте Перенос веса тела на один ролик и отталкивание второй ногой, держа толчковую ногу на весу (поднимая вперёд, назад). Катание на параллельных роликах. Приседы, движения руками, наклоны – в движении. Повороты путем смещения тела внутрь поворота. Повороты на параллельных роликах на уклоне. Катание на одной ноге.
3	Технико-тактическая подготовка

	<p>Подводящие упражнения для обучения движения на лыжах</p> <p>Повороты на месте (переступанием, перемахом, прыжком).</p> <p>Одновременный бесшажный ход.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Торможение падением, упором и плугом.</p> <p>Поворот переступанием в движении.</p> <p>Поворот на двух лыжах.</p> <p>Прямой спуск в средней стойке.</p> <p>Косые спуски в средней стойке.</p> <p>Спуск по неровному склону.</p> <p>Подъем лесенкой и елочкой.</p> <p>Коньковый шаг.</p> <p>Перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске.</p> <p>Сгибание-разгибание ног при спуске.</p> <p>Торможение упором и плугом в прямом и косом спусках.</p> <p>Повороты упором и плугом.</p> <p>Повороты с опорой на палку.</p> <p>Повороты без опоры на палку.</p> <p>Боковое соскальзывание.</p> <p>Остановка разворотом лыж.</p> <p>Прохождение открытых ворот (2-3).</p> <p>Прохождение широкой змейки.</p> <p>Прохождение трассы слалом (5-10 ворот).</p> <p>Игры на лыжах, эстафеты.</p>
	Соревновательный период
4	Контрольно-переводные испытания
5	Участие в соревнованиях

Содержание УТЗ для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

В результате освоения Программы по завершению УТ(СС) 1-3 годов подготовки спортсмены должны:

знать:

- Терминологию и правила проведения соревнований по дисциплинам фристайла.

- Сведения о строении и функциях организма человека, сущность самоконтроля и его значение.

- Правила поведения и технику безопасности в дисциплинах фристайла.

уметь:

- Оценивать склон, трассу (условия спуска).

- Проходить отдельные препятствия трасс ски-кросса, могула, слоуп-стайла, биг-эйра.

- Оценивать условия трассы (погода, качество снега и т.д.) и в зависимости от них изменять скорость.

- Применять приобретённые умения и навыки в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Содержание практических занятий

№	Общеподготовительный период
1	Общая физическая подготовка
1.1	Общеразвивающие упражнения
	Строевые упражнения, различные формы ходьбы, бега, прыжков
	Упражнения для рук и плечевого пояса
	Упражнения для шеи и туловища
	Упражнения для ног
1.2	Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, преодоление веса и сопротивления партнера, лазание по лестнице, перетягивание каната
1.3.	Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног, перевороты вперед, в сторону, назад, прыжки, равновесие, ведение мяча после кувырков и поворотов.
1.4.	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег на дистанции от 30 до 100 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег со старта из различных положений, в том числе из сидя, лежа лицом вниз или вверх в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону относительно направления движения, по сигналу, бег с разбега 10 метров, дистанция 10-30 метров, то же под уклон (10-15°),

	<p>бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью,</p> <p>бег с гандикапом с задачей догнать партнера.</p>
1.5.	<p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Бег равномерный и переменный на 500, 800 метров, дозированный бег по пересеченной местности от 10 до минут</p>
1.6.	<p>Игры, игровые упражнения</p> <p><i>Игры и эстафеты с мячом:</i></p> <p>«Салки с мячом», «Баши с мячом», «Мяч в стену», «Школа мяча», «Крепость», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч водящему», «Успей спрятаться!», «Снайпер», «Перекасти мяч с ракетки на ракетку», «Поймай мяч от пола», «RollerBall», «Попрыгунчик».</p> <p><i>Игры и эстафеты с прыжками:</i></p> <p>«С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее до флажка?», «Не задень коробки»</p> <p><i>Игры с бегом:</i></p> <p>«Пятнашки с домом», «Пятнашки по кругу», «Рывок за мячом», «Переноска мячей», «Успей выбежать», «Кто быстрее?», «Перемена мест», «Море волнуется!», «Бег цепочкой», «Жмурки».</p> <p><i>Игры и эстафеты на лыжах:</i></p> <p>«Догонялки», «По местам», «Гонка-гандикап», «У какой ёлки меньше ветвей», «Шире шаг», «Кто дальше», «Кто быстрее», «Лыжный патруль», «Меняйся местами», «Умею с палками и без палок», «Трудная дорога», «Лыжная сороконожка», «Смелые спуски», «Быстрые подъёмы», «Медленные спуски»</p>
	<p>Специально-подготовительный период</p>
2	Специальная физическая подготовка
2.1.	<p>Упражнения для развития ловкости:</p> <p>ходьба по гимнастическому бревну, скамейке, бег с изменением направления, поворотами и преодолением препятствий, бег змейкой,</p> <p>прыжки на акробатической дорожке,</p> <p>кувырки и их разновидности,</p> <p>командные эстафеты</p>
2.2.	<p>Упражнения для развития динамического равновесия:</p> <p>бег змейкой, бег с быстрым изменением направления движения и с поворотами, прыжки с поворотами и выполнение различных движений в полете,</p> <p>упражнения на бревне, прыжки через шнур (15 см),</p> <p>напрыгивание на ступеньки из стороны в сторону, боковые напрыгивания на ступеньки</p>

2.3.	<p>Упражнения на батуте:</p> <p>ходьба по сетке,</p> <p>прыжки на двух ногах на месте,</p> <p>невысокие прыжки с одной ноги на другую,</p> <p>прыжки в сед, вставание из седа прыжком,</p> <p>прыжки в полугруппировке, группировке</p>
2.4.	<p>Роликовая подготовка.</p> <p>Упражнения на развитие баланса на роликах и освоение основы техники на роликах:</p> <p>Стойка, переступание, приседы и т.п. на месте</p> <p>Перенос веса тела на один ролик и отталкивание второй ногой, держа толчковую ногу на весу (поднимая вперёд, назад).</p> <p>Катание на параллельных роликах. Приседы, движения руками, наклоны – в движении.</p> <p>Повороты путем смещения тела внутрь поворота.</p> <p>Повороты на параллельных роликах на уклоне.</p> <p>Катание на одной ноге.</p>
3	Технико-тактическая подготовка
	<p>Прохождение трассы слалома 200-250 м.</p> <p>Прохождение трассы ски-кросса участками и полностью</p> <p>Прыжки с трамплина биг эйр пролет не более 7м.</p> <p>Прыжки с трамплина(могульного)</p> <p>Прохождение трассы бэби могула</p> <p>Джиббинг по слайд боксам</p> <p>Прохождение трассы могула участками</p> <p>Прохождение трассы слалома гиганта 400-500м.</p>
4	Инструкторская и судейская практика
	Соревновательный период
5	Контрольно-переводные испытания
6	Инструкторская и судейская практика
7	Участие в соревнованиях

В результате освоения Программы после УТ (СС) 1-3 спортсмены должны

знать:

- Терминологию и правила проведения соревнований по фристайлу.
- Сведения о строении и функциях организма человека, сущность самоконтроля и его значение.

- Правила ухода за спортивным инвентарём, его подготовки к тренировкам и соревнованиям.

уметь:

- Самостоятельно отбирать виды упражнений в зависимости от периода подготовки и в соответствии с поставленной тренером задачей.

- Выполнять обязанности судьи: судья-контролёр, помощник судьи на финише, на линии (внутришкольные и краевые соревнования)

- Вести дневник спортсмена.

- Применять приобретённые умения и навыки в тренировочной и соревновательной деятельности.

- Владеть навыками судейства: в качестве помощников судей, контролёров на трассах, помощников начальников трасс (при построении и оформлении трасс).

Содержание практических занятий

№	Общеподготовительный период
1	Общая физическая подготовка
1.1.	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны, круговые движения головой. Наклоны, круговые движения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.</p>
1.2.	<p>Базовые координационные упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на скамейке (равновесие); - прыжки в сочетании с бегом; - комплекс упражнений с мячами разного размера; - упражнения со скакалкой, сложенной вчетверо; - комбинации акробатических упражнений; - кувырки, отскоки на гимнастическом ковре/акробатической дорожке
1.3	<p>Упражнения на развитие скоростных качеств: бег-15 м, 30 м, 60 м, 100 м, 200 м, 400 м, челночный бег различной конфигурации. Бег в горку, под горку, с препятствиями,</p>

	<p>отягощением, сопротивлением. Бег с гандикапом</p> <p>Беговые упражнения:</p> <p>Бег по прямой</p> <p>Бег с вращением бедра наружу</p> <p>Бег с вращением бедра внутрь</p> <p>Бег с прыжками</p> <p>Бег спиной вперед</p> <p>Бег поперёк площадки</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>Бег со сменой направления</p>
1.4.	<p>Упражнения на развитие общей выносливости: кроссы на стадионе, по пересечённой местности от 30 до 120 мин, плавание от 100м до 1.5-2км, а так же выполнение упражнений с большим количеством повторений, но интенсивностью средней и ниже среднего.</p> <p>Развитие специальной выносливости: имитационные упражнения, выполняемые с интенсивностью выше средней и максимальной, по временным интервалам, соответствующим прохождению трасс различного уровня сложности (от 30 с до 1,5-2 мин) прыжки на возвышенность высотой от 50 до 100 см, прыжки ч/з тумбу от 25 до 50 см, сухой слалом различной конфигурации.</p>
1.5.	<p>Комплексная тренировка для развития прыгучести</p> <p>Прыжки с подтягиванием коленей к груди; прыжки через линию; соскок с тумбы; подъем ног с поворотом; прыжок на скамью с двумя ногами; становая тяга, отжимания от пола, упор присев упор прогнувшись, упор присев упор ноги в сторону, многоскоки с 2х на 2е, на 1й ноге (Л/П), прямо, со стороны в сторону, а так же прыжки через барьеры прямо и со сменой направления движения в стороны. В зависимости от направленности тренировки варьируется высота: от 20 до 35 см на скорость, от 35 до 60 см - на взрывную силу.</p>
1.6.	<p>Упражнения на развитие силы: упражнения с отягощениями (гантели, штанги, тренажеры), а так же работа с собственным весом на препятствиях и спортивных снарядах (турники, брусья, канаты, рукоходы, шведская стенка и т.д.)</p>
1.6.1.	<p>Упражнения для мышц рук</p> <p>На брусьях; сгибание рук на бицепс с эластичным эспандером; тяга блока вниз; разгибание рук на блоке; сгибание рук со штангой, жим штанги от груди, тяга штанги к груди в наклоне, подтягивание на турнике различным хватом</p>
1.6.2.	<p>Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи</p> <p>«Ползущий тюлень»; борьба на руках; сгибание шеи с сопротивлением;</p> <p>мостик на плечах; подтягивание; тяга гантели одной рукой; подъем гантели в стороны на наклонной скамье; сгибание и разгибание шеи на тренажере, жим гантелей сидя, лёжа</p>

1.6.3.	<p>Упражнения для мышц груди</p> <p>Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на гимнастическом мяче (мячи разные); жим штанги лежа; «пуловер» с гантелью; сведение рук на блоке; сведение рук на тренажере</p>
1.6.4.	<p>Упражнения для мышц спины и таза</p> <p>Броски мяча лежа; передача мяча сидя с поворотом корпуса «перетягивание каната»; разгибание спины на гимнастическом мяче; обратное разгибание ног на гимнастическом мяче; разгибание спины лежа на полу; разгибание спины на наклонной римской скамье; наклоны вперед со штангой</p>
1.6.5.	<p>Упражнения для мышц живота</p> <p>Обратное скручивание; обратное скручивание с мячом «велосипед»; скручивание с прямыми ногами; изометрическое скручивание; скручивание на гимнастическом мяче; скручивание на блоке «уголок» с согнутыми ногами»</p>
1.6.6.	<p>Силовые упражнения. Сохранение равновесия</p> <p>Упор лежа на предплечьях; упор лежа на боку; укрепление мышц задней поверхности бедра; баланс стоя на одной ноге; приседания; прыжки с различными вращениями на развитие ловкости координации равновесия</p>
1.6.7.	<p>Изолированные упражнения для мышц ног</p> <p>Подъем на носках с партнером; сгибание ног с сопротивлением; приведение ноги лежа; «Пожарный насос»; разгибание ноги в тазобедренном суставе на блоке; разгибание ног в коленных суставах; приседания со штангой</p>
1.6.8.	<p>Комплексные упражнения для ног</p> <p>Приседания спиной к спине; приседания с партнером; приседания на одной ноге; прыжки через барьеры; выпады на степ платформы; выпады со штангой; «Вратарь»; ловля мяча с отскока; жим ногами «лесоруб»</p>
Специально-подготовительный период	
2	Специальная физическая подготовка
2.1	<p>Упражнения на развитие <u>быстроты поворотных движений</u> (шашечки, прыжки через скамейку, прыжки через натянутый шнур, напрыгивание на тумбу, прыжки на гимнастической дорожке, ковре, прыжки на батуте, минитрампе, имитационные прыжки по ступенькам/склону вверх, вниз)</p>
2.2	<p>Развитие координации на батуте:</p> <p>прыжки прямые руки по швам, руки вверх, руки произвольно. Прыжки на живот, спину, в сед, связки этих элементов в различной последовательности. Прыжки с вращениями в горизонтальной и вертикальной плоскостях (180°, 360°, 540°, 720°).</p>
2.3	<p>Катание на роликах по различным препятствиям и специальным фигурам, прохождение специально поставленных трасс различной сложности, а также различные прыжки с</p>

	выполнением различных упражнений (группировка, вращения 180-360°).
3	Технико-тактическая подготовка
3.1	Общая лыжная подготовка
3.1.1	<p>Спуски прямые, косые в низкой, средней и высокой стойке:</p> <ul style="list-style-type: none"> -приседания, -переступания, -палки перед собой (горизонтально, вертикально), -упражнение «самолет», -с выполнением конькового шага, торможение плугом/боковым соскальзыванием и полная остановка в коридоре 30*15м при скорости 50км/ч.
3.1.2	<p>Специально-подготовительные упражнения на лыжах (преимущественно разминка):</p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжки с одной на одну ногу, -прыжки с двух на две ноги, -прыжки на одной ноге (Л/П), -разворот на 180° с опорой на палки через носки лыж, -вращение на плоских лыжах (вальсирование -180°; 360°; 540°; 720°; 1080° в левую, правую сторону) с ограниченной видимостью, в полном приседе, на одной ноге (Л/П).
3.1.3	<p>Преодоление неровностей рельефа склона:</p> <ul style="list-style-type: none"> -волны (простые, нарастающие), -косогор под левую, правую ногу (преодолевающие., уступающие), -спрыжки, уступы.
3.1.4	<p>Повороты малого радиуса:</p> <ul style="list-style-type: none"> -слалом змейка, -резаный поворот, -перекантовка (с прыжком, через плоские лыжи), -вход в поворот, прохождение поворота и выход из поворота.
3.1.5	Ски-кросс:
3.1.5.1	<p>Прохождение сочетания поворотов:</p> <ul style="list-style-type: none"> -короткие отрезки (50-100м, 100-150м). на скорость, на сложность, на технику, -с хода 10-15 ворот (10-12м м/у воротами) крутизна склона 10-15°,

	<ul style="list-style-type: none"> -преодоление серии небольших бугров с последующим переходом в косой спуск с последующей остановкой, -прохождение трассы слалома(6-10 ворот)с преодолением одиночных бугров до и после трассы, -прохождение трассы слалома.
3.1.5.2	<p>Прохождение «змейки» на скорость, на технику:</p> <ul style="list-style-type: none"> -параллельное ведение (узкое, среднее, широкое) -на одной ноге (Л/П), -с перекантовкой, -переступание
3.1.5.3	<p>Повороты среднего радиуса (слалом-гигант):</p> <ul style="list-style-type: none"> -параллельное ведение лыж.
3.1.5.4	<p>Повороты большого радиуса (супер гигант):</p> <ul style="list-style-type: none"> -отработка обтекаемой стойки (яйцо), -параллельное ведение (палка под коленями),
3.1.5.5	<p>Прыжки на лыжах (средние и дальние полёты):</p> <ul style="list-style-type: none"> -полет в группировке (5 м, 15 м, 20 м), -опережающий прыжок, -преодолевающий прыжок, -прыжок с высокого трамплина (высота 1 м,1,5 м, 2 м).
3.1.5.6	<p>Старт, стартовый разгон:</p> <ul style="list-style-type: none"> -отработка старта со стартовых ворот, калитки, -отработка стартового разгона с помощью палок, коньковым шагом (на отрезках 10 м, 20 м, 30 м).
3.2.	Специальная лыжная подготовка
3.2.1	Ски-кросс
3.2.1.1	<p>Преодоление неровностей рельефа склона (специальные препятствия):</p> <ul style="list-style-type: none"> -контр-уклоны +/-, трапеция, волны, ютанг, трамплины, -индивидуально, в парах, в четверках, -в цепочке с интервалом 1.5 м, 3 м, 5 м, 7 м, 10 м, -«верблюды» на опережение, гашение,

	-преодоление трапеции друг за другом, параллельно.
3.2.1.2	Прямой и косой спуски в стойке скоростного спуска по склону крутизной 10- 25°: в парах, в четверках.
3.2.1.3	Прохождение трассы из 3-4 препятствий в парах, друг за другом на время, спуску.
3.2.1.4	Прохождение отрезка 100м коньковым шагом.
3.2.1.5	<p>Старт и стартовый разгон:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с места одними палками(10, 20, 30 м), -с места коньковым шагом и палками, -с калитки, -с калитки в парах, в четверках, с гандикапом, -с преодолением ютанга. <p>Прохождение бугра, уступа, выката, впадины, к.уклона индивидуально, в парах, четверках, друг за другом на скорости 50-60 км/ч:</p> <ul style="list-style-type: none"> -полет в группировке 10-25 м, -перелет с препятствия на препятствие, -прыжок со входом/выходом в/из поворота. <p>Прохождение специальной трассы, состоящей из полосы препятствий различной сложности (от 4-6 до 8-10):</p> <ul style="list-style-type: none"> -на время , на технику, в соревновательном режиме, -в парах, четверках, друг за другом. <p>Прохождение спецучастков трассы в стойке скоростного спуска на склоне переменной крутизны 20-30 градусов в парах, четверках, индивидуально</p>
3.2.2	Могул
3.2.2.1	Различные сложнокоординационные прыжки, освоенные на водных и зимних трамплинах, имеющих разные углы отталкивания и длины приземления. Спуски по трассе могула разной длины без трамплинов с разным положением рук и палок, с использованием вариации скорости. Спуски на скорости по различным участкам трассы без прыжков. Спуски по трассе
3.2.2.2	Специальная прыжковая подготовка (сложнокоординационные прыжки на водном трамплине и на снегу 3, bL, fL, 3g, bLg, I, Ig, bLF, 5, 7, 7oA, 7oB и т.д.)
3.2.3	Слоуп-стайл
3.2.3.1	Джиббинговая подготовка
3.2.3.2	720, 540, BL, Fl, 360 Л/П, 180 Л/П ТТ, TS, DD

	Соревновательный период
	Участие в соревнованиях
	Инструкторская и судейская практика
	Переходный период
	Восстановительные мероприятия

Содержание занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства
и высшего спортивного мастерства

В результате освоения программы, по окончании этапа спортсмены должны:
знать:

- Особенности психологической, физической, технической, тактической подготовки могулиста.
- Основные принципы физиологии теории и методики спортивной подготовки.
- Условия формирования сборной команды страны.

уметь:

- Стабильно выполнять основные сложнокоординационные прыжки, независимо от меняющихся условий (погода, ранг соревнований и т.д.).
- Выполнять обязанности судьи: судья-контролёр, помощник судьи на финише, на линии (внутришкольные и краевые соревнования)
- Оценивать собственную подготовленность, распределять силы.
- Применять различные средства подготовки в зависимости от периода подготовки, направленности тренировочного занятия, собственных индивидуальных показателей.
- Подготовить инвентарь для соревнований, трассу для тренировочных занятий (в том числе контрольных).

Содержание практических занятий

№	Общеподготовительный период
1	Общая физическая подготовка
1.1	<p>Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов</p> <p>Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх, в стороны и назад из различных исходных положений. Повороты, наклоны и круговые движения головы. Наклоны, круговые движения и повороты туловища. Из положения, лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.</p>

1.2	Упражнения на развитие быстроты (бег с ходу, с сопротивлением, с низкого старта 30м, 60м, 100м, 200м)
1.3	Упражнения на развитие силы: Различные упражнения, как с отягощением, так и с собственным весом, направленные преимущественно на развитие относительной силы: сгибания-разгибания рук в упоре лежа, подтягивания, тяга и подъем гантелей, жим и рывок штанги, наклоны с грифом, приседания спиной к спине, выпады со штангой, приседания на одной ноге, статические упражнения в упоре лежа, упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса)
1.4	Упражнения на развитие общей и специальной выносливости (кроссы по беговой дорожке и по пересеченной местности, велопробег, прыжки через скамейку 40сек, 1мин)
1.5	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (прыжки с двух ног одинарный, тройной, пятерной, десятерной; бег с сопротивлением; запрыгивания на тумбу с двух ног, с одной ноги на одну; запрыгивания вверх по ступеням, через одну ступень, боковые запрыгивания, прыжки через препятствия, выпрыгивания с отягощением)
1.6	Развитие ловкости (Игровые тренировки: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, эстафеты)
1.7	Развитие гибкости (махи ногами у опоры, полушпагаты, шпагаты, складки, мостик, ходьба в мостике)
Специально-подготовительный период	
2	Специальная физическая подготовка
2.1.	Упражнения на развитие быстроты поворотных движений «шашечки» (прыжки через скамейку, прыжки через натянутый жгут, прыжки на скамейку через стороны, прыжки на гимнастической дорожке в группировке из стороны в сторону, прыжки на батуте, прыжки на минитрампе, запрыгивания вверх по ступеням из стороны в сторону, боковые запрыгивания на ступени, прыжки в расчерченном квадрате по четырем направлениям)
2.2.	Развитие координации на батуте без лыж: Прямые прыжки руки по швам, прямые прыжки руки вверх, различные связки связанные с такими элементами как: прыжки на спину, живот, сед и разные вращения между ними 180°, 360°, 540°, 720°, 900°, 1080°; сальто назад, сальто вперед, бланш назад, бланш вперед с вращением на 180°, 360°, 540°, 720°; боковое сальто, двойное сальто вперед, двойное сальто назад, двойное боковое сальто. Развитие координации на батуте с лыжами (прямые прыжки, вращения на 180°, 360°, 540°, 720°; сальто назад, сальто вперед, боковое сальто).
2.3	Ролики (езда на роликах по различным фигурам с элементами прыжков на 180°, 360°)
3	Технико-тактическая подготовка
3.1	Общая лыжная подготовка Повороты в стойке косого спуска, повороты большого, среднего и малого радиуса с различным положением рук. Повороты на одной ноге, повороты на одной

	лыже, перепрыгивания из стороны в сторону. Спуски в задней стойке, повороты в задней стойке, упражнение «солнышко» в левую и правую стороны, спуски в скоростной стойке
3.2.	<p>Специальная лыжная подготовка:</p> <p>Различные сложнокоординационные прыжки, освоенные на водных и зимних трамплинах, имеющих разные углы отталкивания и длины приземления. Спуски по трассе могула разной длины без трамплинов с разным положением рук и палок, с использованием вариации скорости. Спуски на скорости по различным участкам трассы без прыжков. Спуски по трассе</p>
3.3	Специальная прыжковая подготовка (сложнокоординационные прыжки на водном трамплине и на снегу)
	Соревновательный период
3	Участие в соревнованиях
4	Контрольно-переводные испытания
	Переходный период
	Восстановительные мероприятия