Государственное автономное учреждение дополнительного образования Мурманской области

«Кировская спортивная школа олимпийского резерва по горнолыжному спорту и фристайлу»

# 184250 Мурманская обл., г. Кировск, ул. Олимпийская, зд. 91Б, телефон 8(81531)4-85-09

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНА  Приказом директора ГАУДОМО  «Кировская СШОР по ГСиФ» от 5 апреля 2023 г. № 21СП |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА «ФРИСТАЙЛ»**

(Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки

по виду спорта «Горнолыжный спорт», утвержденного Приказом Министерства спорта России от 31.10.2022 г. № 876)

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

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

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Составители программы:

Сорокина Ольга Олеговна – заместитель директора по СП

Кировск

2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. | Общие положения | 4 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 7 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 7 |
| 2.2 | Объем Программы | 7 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 7 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план | 10 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы | 12 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 14 |
| 2.7. | План инструкторской и судейской практики | 18 |
| 2.8. | План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 20 |
| 2.8.1. | Организация питания | 22 |
| 2.8.2. | Педагогические средства восстановления | 22 |
| 2.8.3. | Медико-биологические средства восстановления | 23 |
| 2.8.4. | Психологические средства восстановления | 23 |
| III. | Система контроля | 24 |
| 3.1. | Требования к результатам освоения Программы | 24 |
| 3.2. | Оценка результатов освоения Программы | 25 |
| 3.3. | Условия выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) для оценки общей физической подготовки и специальной физической подготовки | 28 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) | 32 |
| 4.1. | Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий | 32 |
| 4.2. | Требования к технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований | 33 |
| 4.3. | Рекомендации по планированию спортивных результатов | 34 |
| 4.4. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 36 |
| 4.4.1. | Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки | 36 |
| 4.4.2. | Программный материал для практических занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) | 40 |
| 4.4.3. | Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства | 53 |
| 4.4.4. | Программный материал для практических занятий на этапе высшего спортивного мастерства | 67 |
| 4.5. | Учебно-тематический план | 72 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 79 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 80 |
| 6.1. | Материально-технические условия реализации Программы | 79 |
| 6.2. | Кадровые условия реализации Программы | 83 |
| 6.2.1. | Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками | 83 |
| 6.2.2 | Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации | 83 |
| 6.2.3 | Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации | 84 |
| 6.2.4. | Информационно-методические условия реализации Программы | 84 |

**I.** **Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах могул и парный могул с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фристайл», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 876 (далее – ФССП).

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

Основными задачами являются:

* формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
* отбор одаренных обучающихся спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по фристайлу;
* ознакомление обучающихся спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
* овладение методами определения уровня физического развития фристайлиста и корректировки уровня физической готовности;
* получение обучающимися спортсменами знаний в области фристайла, освоение правил вида спорта, изучение истории фристайла, опыта мастеров прошлых лет;
* формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
* систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
* воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
* повышение работоспособности юных обучающихся спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся спортсменов высшего мастерства;
* осуществление подготовки всесторонне развитых юных обучающихся спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Мурманской области, России;
* подготовка из числа занимающихся судей по фристайлу.

**Характеристика вида спорта**

**Фристайл –** вид лыжного спорта, включённый в программу зимних Олимпийских игр с 1992 года. Кубок мира FIS, Чемпионат мира FIS, Олимпийские игры – основные турниры международного уровня, в рамках которых проходят соревнования среди взрослых спортсменов, которые представляют данный вид спорта.

Фристайл включает в себя 5 дисциплин, представленных в программе зимних Олимпийских игр: **лыжная акробатика, могул**[,](http://ffr-ski.ru/freestyle/mogul/) ски-кросс, слоуп-стайл, х[аф-пайп](http://ffr-ski.ru/freestyle/halfpipe/).

**Лыжная акробатика** (англ. Aerial skiing) – дисциплина фристайла, которая предусматривает исполнение спортсменами на лыжах максимально сложных акробатических прыжков со специально спрофилированного трамплина, который строится на склонах горнолыжных курортов или в городских условиях.

Соревнования по акробатике проходят на специально подготовленной трассе длиной около 120 м, состоящей из склона разгона, транзита, трамплинов и склона приземления, зоны выката и торможения, на которой участники выполняют различные акробатические прыжки.

В лыжной акробатике спортсмены со специально спрофилированного трамплина совершают серию из двух различных по сложности прыжков. Трамплины бывают 3 видов: большой (тройной) (высота 4,05 метра, уклон 70°); средний (двойной) (3,5 метра, 65°); малый (сальтовый) (2,1 метра, 55°). Гора приземления должна быть покрыта рыхлым снегом.

Оценка в акробатике складывается из двух компонентов: исполнения прыжка в воздухе и приземления. Вклад первого в итоговую оценку – 70%, второго – 30%. Прыжок оценивает бригада из пяти судей по семибалльной шкале (максимум – 21,0 балл). Низшая и высшая оценки отбрасываются. За приземление оценки выставляются двумя судьями по трехбалльной шкале. Результат затем умножается на три, то есть максимум в этой оценке – 9,0 балла.

Для итоговой оценки сумма баллов за прыжок и приземление умножается на коэффициент сложности прыжка. Максимально возможная сумма – 30,0 балла, максимальный коэффициент сложности – 4,9, то есть максимальная оценка в акробатике составляет 147.

**Могул**. Термин «могул», по одной из версий, происходит от слова mugel на венском диалекте немецкого языка, означающего небольшой холм. При этом в современном немецком языке дисциплина называется Buckelpiste.

Могулы – это бугры на склоне, образующиеся из плотного или мягкого снега при выполнении лыжниками поворотов малого радиуса. Также они могут быть построены с помощью технических средств (от лопаты до [ратрака](https://wiki2.org/ru/%D0%A0%D0%B0%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BA)) на склоне с целью проведения соревнований или тренировок по фристайлу.

**Могул**(mogul) представляет собой спуск спортсмена по бугристой трассе, оснащенной 2 трамплинам: один – сразу после старта, второй – перед финишем. Во время спуска спортсмен должен на время пройти трассу по максимально точной прямой с выполнением двух прыжков различной сложности с расположенных на трассе трамплинов.

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

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

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

**Парный могул.** Соревнования в парном могуле проходят на специально подготовленной трассе длиной около 200 м. На склоне на равном расстоянии друг от друга располагаются девять контрольных ворот, маркированных флагами шириной 0,75 м и высотой 1,20 м, обозначающих пределы трассы и центральную линию. Ширина каждого курса на трассе парного могула составляет 6,5 м +/- 0,5 м. Спортсмены стартуют одновременно и движутся по одному и тому же спуску параллельными курсами, что позволяет наглядно увидеть различия в скорости поворотов, сложности прыжков.

**Ски-кросс** – гонка по специальной горнолыжной трассе, длиной около 800-1200 м, перепад высот 150-250 м, включающая в себя снежные препятствия в виде различных трамплинов, волн, и виражей. Соревнования по ски-кроссу проходят в два этапа. На первом этапе, в квалификации, спортсмены проходят трассу на время по одному. По результатам квалификации спортсмены распределяются по группам в четыре человека для участия в финалах. Финальные заезды проходят по олимпийской схеме, с выбыванием. Побеждает тот, кто приходит к финишу первым.

**Лыжный хаф-пайп** (англ. half-pipe – «половина трубы») – дисциплина фристайла. Задача спортсмена в хаф-пайпе – максимально технично исполнить серию трюковых элементов на рампе. Хаф-пайп – специальное дугообразное сооружение с двумя встречными скатами и пространством между ними, поверхность которого покрыта снегом.  Фристайлист «вылетает» из хаф-пайпа, затем выполняет трюк, приземляется, а затем повторяет схему действий, перемещаясь от одной стороны рампы к другой. Как правило, длина рампы составляет 100-140 метров при высоте 3-4,5 метра.

Соревнования состоят из квалификации и финала. На оценку влияют такие критерии, как сложность трюков, высота и чистота их исполнения.

Судейская бригада оценивает сложность продемонстрированных трюков, их высоту элементов и чистоту исполнения.

**Слоуп-стайл** ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) slopestyle, от [англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) slope – склон (гора для катания) и [англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) style – стиль). Соревнования по слоуп-стайлу, состоящей из выполнения серии акробатических прыжков на трамплинах, пирамидах, контруклонах, дропах, перилах и т.д., расположенных последовательно на всем протяжении трассы. Во время соревнований участник осуществляет спуск по трассе, выполняя различные трюки и прыжки с использованием этих препятствий. Слоуп-стайл требует хорошей технической подготовки спортсменов и точности выполнения трюков, так как падение на трассе может привести к потере скорости и невозможности выполнения следующего трюка. Фигуры на трассе могут быть расположены в один, два или более рядов и, проходя трассу по тому или иному участку, спортсмен имеет возможность выбора препятствия.

**Биг-эйр**  ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) Big-Air – «большой воздух», также [англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) Straight Jump) – одна из самых молодых дисциплин фристайла. Биг-эйр вместе с другими дисциплинами – хафпайпом и слоупстайлом – входят в группу под названием «фри-ски» (свободные дисциплины).

Биг-эйр по формату соревнований чем-то напоминает лыжную акробатику. Действительно, спортсмен выполняет элементы, разгоняясь при помощи трамплина. Однако, у данных дисциплин есть много отличий: размеры самого трамплина, техника фристайлиста, экипировка и пр.

Для соревнований готовится специальный склон с участками для разгона, самого трамплина и горой приземления. Прыжок строится таким образом, чтобы в воздухе спортсмен смог выполнить наиболее сложные трюки. Интересный факт: средняя длина полета спортсмена – от 5 до 30 метров. При этом, фристайлист вылетает в длину, а не высоту (как в акробатике).

Еще одно важное отличие акробатики и биг-эйра в том, что спортсмены не заявляют конкретного прыжкового элемента. Основными элементами в биг-эйре являются сальто, вращения по разным осям, а также грэбы (захваты лыж рукой – прим.). Судьи оценивают высоту прыжка, его сложность, чистоту исполнения.

**Акробатика – группа – смешанная –** это смешанные командные соревнования по акробатике**.** Соревнования в дисциплине «акробатика – группа – смешанная» проходят на специально подготовленном склоне длиной около 120 м, состоящей из склона разгона, транзита, трамплинов, склона приземления, зоны выката и торможения, на которой спортсмены выполняют различные акробатические прыжки.

Спортивные соревнования по фристайлу проводятся в соответствии с Правилами вида спорта «Фристайл».

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

**Номер во всероссийском реестре 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 |

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**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**

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5 | 10 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 2 |

**2.2. Объем Программы**

Структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Динамика роста спортивного мастерства зависит от сбалансированности учебно-тренировочных нагрузок на каждом этапе спортивной подготовки, учитывая возможности организма в определенный возрастной период подготовки спортсмена. Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенст-вования спортивного мастерства | Этап  высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до года | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

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

* учебно-тренировочные занятия;
* учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
| Этап НП | Этап УТСС | Этап ССМ | Этап ВМС |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 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 учебно-тренировочные мероприятия | - | до 60 суток | | |

* спортивные соревнования:

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные | 2 | 3 | 4 | 7 | 3 | 4 |
| Отборочные | - | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 |

* групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Таблица 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного  мастерства |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше трех  лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 6 | 8 | 10 | 16 | 20 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 12 | | 10 | | 4 | 2 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 120 | 125 | 130 | 190 | 210 | 190 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 100 | 125 | 146 | 252 | 236 | 266 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 20 | 30 | 50 | 80 |
| 4. | Техническая подготовка | 78 | 146 | 180 | 300 | 460 | 600 |
| 5. | Тактическая подготовка | 2 | 6 | 8 | 10 | 12 | 28 |
| 6. | Теоретическая под готовка | 2 | 3 | 10 | 16 | 20 | 10 |
| 7. | Психологическая подготовка | 2 | 3 | 4 | 6 | 10 | 12 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 2 | 4 | 4 | 8 | 18 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 6 | 8 | 14 | 20 |
| 13. | Самостоятельная подготовка | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 520 | 832 | 1040 | 1248 |

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

Таблица 6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся спортсменов**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся спортсменов** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;  - парадах, конкурсах. | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся спортсменов, 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 обучающихся спортсменов. | В течение года |
| 5. | **Нравственно-эстетическое воспитание обучающихся спортсменов** | | |
| 5.1 | Теоретическая подготовка (представление и понимание нравственных основ общества; развитие нравственных чувств (совестливости, сопереживания, честности); воспитание высоких моральных качеств (доброты, милосердия и др.); формирование норм поведения (вежливости, тактичности, соблюдение правил этикета и др.) | Беседы, лекции, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением специалистов различного профиля с обучающимися спортсменами, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. | В течение года |
| 6. | **Безопасная жизнедеятельность** | | |
| 6.1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на соблюдение требований безопасности | Инструктажи по охране труда обучающихся спортсменов, инструктажи по правилам безопасности, беседы по правилам поведения в различных ситуациях. | В течение года |
| 7. | **Работа с родителями** |  |  |
| 7.1 | Организация и проведение работы с родителями | Проведение родительских собраний. Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей.  Дни открытых дверей для родителей и обучающихся спортсменов.  Индивидуальные беседы с родителями.  Проведение общешкольного родительского собрания.  Консультационная, просветительская работа с родителями. | В течение года |

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в ГАУДОМО «Кировская СШОР по ГСиФ» (далее – Учреждение, СШОР) разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования обучающимися спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

В Учреждении значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде. Проводятся тематические семинары, разработанные для различных целевых аудиторий, а также распространяется соответствующая информационно-справочная литература.

**Допинг** – это нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

**Правил всего десять:**

1. Наличие запрещенной субстанции в пробе.

2. Использование или попытка использования запрещенной субстанции.

3. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы.

4. Нарушение 3-х правил доступности в течение 12 месяцев.

5. Фальсификация или попытка фальсификации.

6. Обладание запрещенной субстанцией или методом.

7. Распространение или попытка распространить.

8. Назначение или попытка назначения.

9. Соучастие.

10. Профессиональное сотрудничество.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство **(ВАДА)**, руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом.

**Всемирный антидопинговый кодекс** был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет и другие спортивные организации приняли Кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004 г. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира.

**РУСАДА** (Российское антидопинговое агентство) – российская национальная антидопинговая организация, целью которой является выявление и предупреждение нарушения антидопинговых правил на территории Российской Федерации.

Нарушение спортсменом или другим лицом антидопинговых правил могут повлечь за собой одно или более из следующих последствий:

* аннулирование – отмена результатов спортсмена в каком-либо соревновании или спортивном событии с изъятием всех наград, очков и призов;
* дисквалификация – санкции за нарушение антидопинговых правил могут варьироваться от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Срок дисквалификации зависит от нарушения, особых обстоятельств, субстанции, а также того, в первый ли раз спортсмен нарушил антидопинговые правила, как это предусмотрено в статье 10.9.
* временное отстранение – временное отстранение спортсмена от участия в соревнованиях до вынесения заключительного решения на слушаниях, проводимых в соответствии со статьей 8 («Право на справедливые слушания»).

На территории Российской Федерации действует административное и уголовное наказание по следующим статьям:

**Административная ответственность:**

Статья 6.18 КоАП РФ. Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним.

**Уголовная ответственность:**

* Статья 234 УК РФ
* Статья 226.1 УК РФ
* Статья 230.1. Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

**Нарушение рассматривается как особо серьезное:**

нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним спортсменом и доказана вина персонала – пожизненная дисквалификация.

**Запрещенный список** – международный стандарт, устанавливающий перечень субстанций и методов, запрещенных к использованию спортсменами, который составляется Всемирным антидопинговым агентством и пересматривается не реже одного раза в год. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу. Список вступает ежегодно – 1 января. Русскоязычный перевод списка публикуется на сайте РУСАДА.

В Запрещенном списке перечислены субстанции и методы, использование которых запрещено в любое время (как в соревновательный, так и во вне соревновательный период) во всех видах спорта, а также субстанции, использование которых запрещено только в соревновательный период или только в определенных видах спорта.

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенности, что он не содержит запрещенных субстанций. Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

Проверить препарат и найти всю информацию, касающуюся антидопинговых правил и запрещенных субстанций можно на официальном сайте РУСАДА. Спортсменам также следует:

* подробно изучить антидопинговый кодекс;
* знать, какие субстанции запрещены в горнолыжном спорте;
* ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен, может быть, подвергнут допинг-контролю;
* консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список, – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
* осторожно относиться к нелицензированным препаратам, таким, как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
* предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

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

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

* международный стандарт ВАДА по тестированию;
* международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
* международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

* формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг, как заведомо нечестный способ спортивной победы, будет неприемлем;
* опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
* раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
* формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
* воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
* пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
* повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Планы профилактических мероприятий должны быть составлены в соответствии с требованиями ВАДА, РУСАДА, МОК и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов.

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

Таблица 7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Весёлые старты «Честная игра» | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (приложение № 1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| Информационно-образовательное мероприятие\* | 2 раза в год | Использование презентации |
| Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в месяц | Научить юных обучающихся спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | Весёлые старты «Честная игра» | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (приложение № 1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| Информационно-образовательное мероприятие\* | 2 раза в год | Использование презентации |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и  высшего спортивного мастерства | Информационно-образовательное мероприятие\* | 2 раза в год | Использование презентации |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net |

\*Примерный перечень тем для проведения информационно-образовательных мероприятий:

1. Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением?

2. Ответственность тренера-преподавателя (тренера) и спортсмена за нарушение антидопингового законодательства.

3. Как повысить результаты без допинга?

4. Антидопинговые правила.

5. Запрещенные субстанции и методы.

6. Допинг и явление зависимости.

7. 12 стадий допинг-контроль.

8. Допинг и антидопинговые правила.

9. Проблема злоупотребления «допинговыми препаратами» вне рамок спорта.

10. Причины и последствия применения допинга.

11. Процедура допинг-контроля для крови и мочи. Выборы спортсменов, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения. Роль и ответственность антидопинговой лаборатории от получения образца до доставки результата.

12. Права и обязанности спортсменов. Принцип «строгой ответственности». Роль и обязанности персонала спортсмена. Осуществление управления результатами. Биологический паспорт спортсмена.

13. Понятие и виды нарушений антидопинговых правил. Субъекты допинговых нарушений. Роль спортсменов, персонала спортсмена, родителей, клубов, спонсоров, политики, средств массовой информации и аудитории.

14. Последствия нарушения антидопинговых правил.

15. Распространенность допинга в разных видах спорта.

16. Понятие допинга, история борьбы с допингом в спорте, общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом идее спорта.

17. Спортивные ценности, спортивная этика, правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования.

18. Международные и национальные антидопинговые организации, роль WADA в борьбе с допингом, полномочия и обязанности международных и национальных антидопинговых организаций.

19. Разрешение на терапевтические использование, и порядок его получения.

20. Последствия для здоровья при использовании запрещенных веществ или методов.

21. Риск применения пищевых добавок: оценка риска и потребности.

22. Процедуры выборы спортсменов, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения.

23. Значение антидопингового образования, организация процесса антидопингового обеспечения в конкретной организации.

### 2.7. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач СШОР является подготовка обучающихся спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими участниками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся спортсмены должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Обучающиеся спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по избранному виду спорта и постоянно участвовать в судействе соревнований. Итоговым результатом является выполнение требований на присвоение квалификационной категории – спортивный судья по виду спорта «горнолыжный спорт».

**Примерный план инструкторской и судейской практики**

Таблица 8

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Виды практических заданий | Сроки реализации |
| Учебно-тренировочные группы | | |
| 1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.  2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора. | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.  2.  Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.  3.  Обучение основным техническим элементам и приемам.  4.  Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.  5.  Подбор упражнений для совершенствования техники.  6.  Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с планом спортивной подготовки |
| Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях | Устанавливаются в соответствии с планом спортивной подготовки |
| Группы ССМ, ВСМ | | |
| Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в организации дополнительного образования или образовательной организации | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя | Устанавливаются в соответствии с планом спортивной подготовки |
| Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях | Устанавливаются в соответствии с планом спортивной подготовки |

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

Для восстановления работоспособности обучающихся спортсменов спортивной школы необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современном фристайле вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме обучающегося спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

* естественные и гигиенические;
* педагогические;
* медико-биологические;
* психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция обучающихся спортсменов на процедуры и их связь с особенностями учебно-тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) – в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих учебно-тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

* непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
* водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 минут);
* ультрафиолетовое облучение (по схеме);
* отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);
* обед;
* послеобеденный сон (1,5-2 часа).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 часов.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 часов.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 часов. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 часов. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 часов.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно обучающийся спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Обучающиеся спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес обучающегося спортсмена снижается, увеличивается риск получения травмы. Необходимо срочно и резко снизить учебно-тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма обучающегося спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.

2. Правильное, то есть рациональное калорийное и сбалансированное питание.

3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

**2.8.1. Организация питания**

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще фристайла, так и непосредственно характера учебно-тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание обучающихся спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса. Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах, факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий.

Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

**2.8.2. Педагогические средства восстановления**

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

* рациональное планирование тренировки, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям;
* рациональное сочетание общих и специальных средств;
* оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов;
* волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня обучающегося спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет обучающийся спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;
* правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;
* создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма фристайлиста имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме обучающегося спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц и на быстроту. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем в целях развития выносливости, восстановительных процессов и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**2.8.3. Медико-биологические средства восстановления**

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- специальное питание и витаминизация;

- фармакологические;

- физиотерапевтические;

- бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых во фристайле, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке обучающегося спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния обучающегося спортсмена и других факторов.

Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

**2.8.4. Психологические средства восстановления**

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни обучающихся спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение во фристайле.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в горнолыжном спорте должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и обучающиеся спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

**III. Система контроля**

**3.1. Требования к результатам освоения Программы**

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

**3.1.1. На этапе начальной подготовки:**

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

**3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

**3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
* приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
* овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фристайл»;
* выполнить план индивидуальной подготовки;
* закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
* 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.

**3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

**3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся спортсменов, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

Таблица 9

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | | | |
| мальчики | девочки | мальчики | | девочки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | | | |
| 6,4 | 6,7 | 6,0 | | 6,2 | |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя  ногами | см | не менее | | не менее | | | |
| 130 | 125 | 140 | | 130 | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | | |
| 7 | 4 | 10 | | 6 | |
| 1.4. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | | | |
| 10,1 | 10,3 | 9,3 | | | 9,5 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической  скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | | |
| +3,5 | +5 | +4 | | +6 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
| 2.1. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | | не менее | | | |
| 20 | 15 | 25 | 20 | | |
| 2.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не более | | не более | | | |
| 15 | 12 | 16 | 13 | | |

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

Таблица 10

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 11,2 | 11,6 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места с 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 на полу | количество раз | не менее | |
| - | 15 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 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 | | | | |
| 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 | 4,0 |
| 2.3. | Бег 800 м | мин, с | не менее | |
| 4,30 | 4,45 |
| 2.4. | Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин) |  | не менее | |
| 30 | 25 |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| 3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,  «первый спортивный разряд» | | |

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

Таблица 11

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 60 м | с | не более | |
| 14,0 | 15,5 |
| 1.2. | | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 9,00 | 10,30 |
| 1.3. | | Прыжок в длину с места с 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 3х10 м | с | не более | |
| 8,0 | 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 | | | | | |
| 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 |
| 2.4. | | Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин) |  | не менее | |
| 35 | 30 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | |

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

Таблица 12

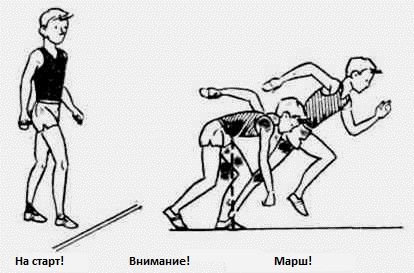
|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 8,10 | 9,30 |
| 1.3. | | Прыжок в длину с места с 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 3х10 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 | | | | | |
| 2.1. | | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| 50 | 43 |
| 2.2. | | Тройной прыжок в длину с места | м | не менее | |
| 7,5 | 7,0 |
| 2.4. | | Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин) |  | не менее | |
| 38 | 32 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «мастера спорта России» | | | | |

**3.3. Условия выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) для оценки общей физической подготовки и специальной физической подготовки**

**Бег 30, 60 м с высокого старта**

**Выполнение:** обучающийся спортсмен в высокой стойке становится у линии страта. По команде «Внимание!» наклоняет туловище вперед под углом 45°, тяжесть тела переносит на сильнейшую ногу. По команде «Марш!» начинает движение, набирая максимальную скорость, пробегает заданную дистанцию и финиширует. Результат определяется временем преодоления дистанции.

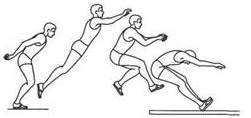
**Оборудование и материалы:** секундомер, свисток.

**Бег 2000 метров**

**Выполнение:** по команде «На старт!» обучающийся спортсмен становится к линии старта, ставит толчковую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад. По команде «Внимание!» испытуемый сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги. Руки сгибаются в локтевых суставах и одну, разноименную ноге, выставляют вперед. По команде «Марш!» бегун отталкивается от грунта впереди стоящей ногой маховая нога (сзади стоящая) активно выносится вперед от бедра, руки работают перекрестно, бежит вперед, пробегает всю дистанцию и пересекает линию финиша. Результат определяется временем преодоления дистанции.

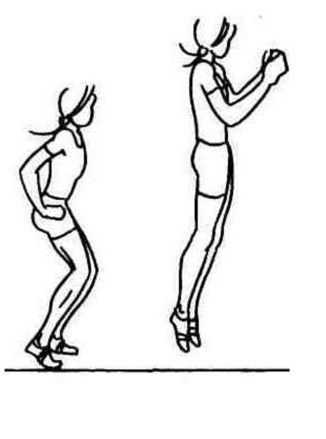
**Оборудование и материалы:** секундомер, свисток.

# Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

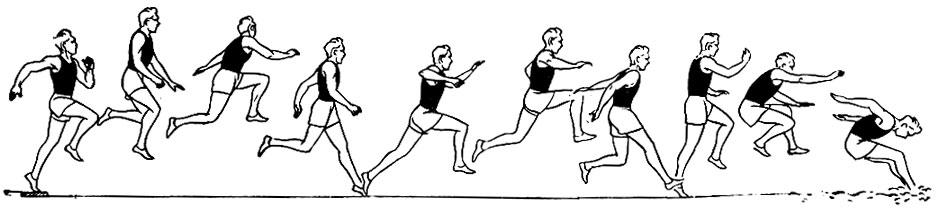
**Выполнение:** обучающийся спортсмен встаёт на стартовую линию, не наступая на неё, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз сгибая ноги, делает махи руками вперёд-назад, затем, выполняя мах руками вперёд-вверх, совершает прыжок вперёд как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Результат определяется расстоянием от стартовой линии до ближайшей точки касания любой частью тела участника. Фиксируется лучший результат из трёх попыток.

**Оборудование и материалы:** рулетка, прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой (также прыжок в длину можно выполнять в спортивном зале на резиновой дорожке или на полу, где сделана разметка).

**Прыжок в высоту с места**

**Выполнение:** на пол кладется резиновый коврик размером 50х50 см, закрепляется зажим (протягивающее устройство) с сантиметровой лентой и фиксируется начальная цифра на ленте. Верхний конец сантиметровой ленты прикрепляется к поясу испытуемого. По команде испытуемый из исходного положения основная стойка выполняет максимальный подскок вверх со взмахом рук с обязательным приземлением в обозначенном квадрате. Лента при выполнении прыжка, естественно, протягивается, и разница между начальной цифрой на ленте и цифрой на ленте после прыжка и будет высотой выпрыгивания. Обучающемуся спортсмену дается две попытки, лучшая из которых фиксируется. Нельзя во время прыжка прогибаться в поясничном отделе позвоночника. Определяется высота выпрыгивания вверх в сантиметрах.

**Оборудование и материалы:** коврик резиновый, протягивающее устройство, сантиметровая лента, пояс.

**Тройной прыжок в длину с места**

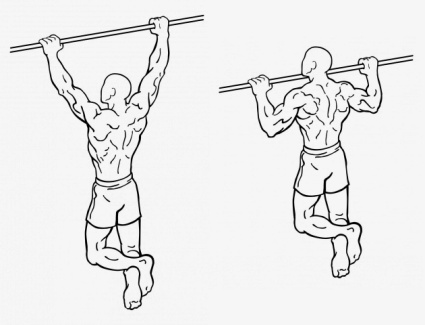
**Выполнение:** обучающйся спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч. Отталкивание с двух ног выполняется, как и в прыжке, в длину с места. После отталкивания прыгун выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее прыгун, «загребающей» постановкой ставит впереди находящуюся ногу на грунт, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой. После второго отталкивания выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги. Так же совершается и третье отталкивание, за счет «загребающего» движения ноги. В третьем полете прыгун к маховой ноге присоединяет толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление на две ноги.

**Оборудование и материалы:** прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой, рулетка.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

**Выполнение:** исходное положение – упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью мягкого кубика, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения.

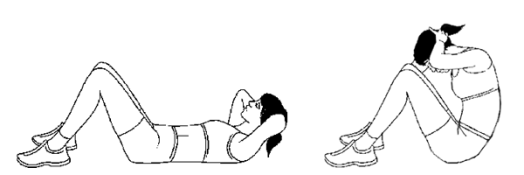
**Оборудование и материалы:** секундомер, мягкий кубик.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине**

**Выполнение:** высота перекладины должна быть такой, чтобы спортсмен не касался ногами пола (или земли). Подтягивания выполняются прямым хватом на ширине плеч за счет силы мышц, без инерции и раскачивания тела. Подбородок поднимаем выше перекладины. Необходимо сделать максимальное количество раз.

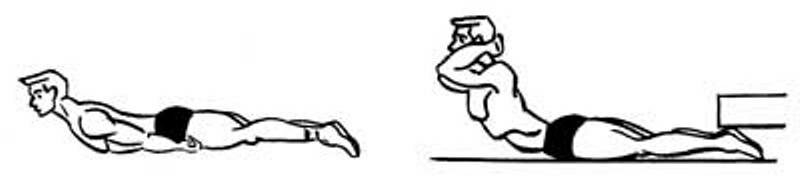
**Оборудование и материалы:** перекладина, турник.

**Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс) за 30 секунд, 1 минуту**

**Выполнение:** исходное положение – лёжа на спине на коврике или на гимнастическом мате, ноги согнуты в коленях под прямым углом, зафиксированы, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок». По команде «Марш!» необходимо выполнить максимальное количество подниманий туловища за 30 с (1 мин), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

**Оборудование и материалы:** секундомер, коврик или гимнастический мат.

**Поднимание туловища из положения лёжа на животе за 1 минуту**

**Выполнение:** исходное положение - лежа на животе, пальцы в замок на затылке, ноги зафиксированы. На вдохе поднять туловище (корпус) вверх, на выдохе вернуться в исходное положение. По команде «Марш!» необходимо выполнить максимальное количество подниманий туловища за 1 мин.

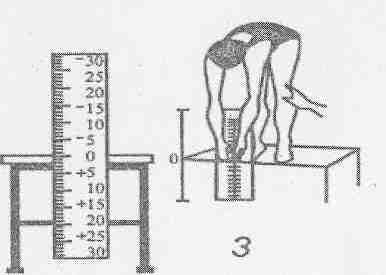
**Оборудование и материалы:** секундомер, коврик.

# *E:\СДЮСШОР\Документы Сорокина О.О\Программа спортивной подготовки Фристайл\Методические рекомендации по тестам\76391a9d1.jpg*Челночный бег 3х10 м

**Выполнение:** В зале или на беговой дорожке отмечается отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» обучающийся спортсмен подходит к линии старта и ставит вперёд толчковую ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперёд и берёт один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладёт его за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком и также бежит и кладет его за линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда второй кубик коснётся пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается.

**Оборудование и материалы:** конусы, кубики, секундомер

# Тесты для определения гибкости спортсменов:

**Наклон вперед из положения стоя на возвышении**

**Выполнение:** из исходного положения стоя на гимнастической скамье (тумбе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде обучающийся спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

**Оборудование и материалы:** скамейка или тумба, линейка.

**IV. Рабочая программа по спортивным дисциплинам могул, парный могул**

**4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий**

При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо придерживаться закономерностей учебно-тренировочного процесса, учитывающих единство человека и внешней среды, функциональную взаимосвязь органов и систем в организме человека, соответствие учебно-тренировочных нагрузок функциональным и адаптационным возможностям организма, регулярность тренировки, ее вариативность, органическую взаимосвязь общей и специальной подготовки, гиперкомпенсацию в восстановительных процессах, сознательное активное отношение обучающихся спортсменов к тренировке, наглядность в процессе обучения, и т.д.

Основными являются пять принципов: всесторонность, специализация, постепенность, повторность и индивидуализация.

Всесторонность. К определению этого принципа относятся повышение уровня всестороннего развития организма, при тесной взаимосвязи всех его органов и систем, психических процессов и физиологических функций. Общее физическое развитие в юные годы – это не только залог дальнейшего спортивного мастерства, но и основа здоровья и трудоспособности в зрелом возрасте.

Специализация. Получение изменения в организме обучающегося спортсмена, отвечающие требованиям избранного вида спорта посредством специфически направленных упражнений. В зависимости от возраста, подготовленности занимающихся специфические средства имеют разное соотношение с общеразвивающими физическими упражнениями. На пути к высшему мастерству доля упражнений специальной направленности в общем объеме тренировки возрастает.

Постепенность. Принцип, предусматривающий непрерывное постепенное повышение нагрузки в тренировке, увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочной работы. Этот процесс рассчитан на годы. Учебно-тренировочные нагрузки повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем цикле нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в спортивной технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки. Такое волнообразное повышение учебно-тренировочной нагрузки определяет и методику подготовки во фристайле, которая основана на логических принципах: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. От простого к сложному – это постепенное усложнение упражнений. От легкого к трудному – это постепенное повышение физической нагрузки при подготовке спортсменов. От известного к неизвестному – это определение последовательности в методике подготовки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям обучающихся спортсменов.

Повторность. Многократное повторение упражнений позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах обучающегося спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и учебно-тренировочных занятий, циклов. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов педагогических наблюдений тренера-преподавателя и субъективных ощущений обучающегося спортсмена. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Основное правило при овладении техникой движений сводится к следующему: изучаемое движение должно выполняться свободно, без излишнего напряжения. Предельное напряжение нецелесообразно до тех пор, пока не будет освоена необходимая координация движения.

Индивидуализация – это построение учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей обучающегося спортсмена: его функциональных возможностей, волевых качеств, трудолюбия и т. п. Для обучающихся спортсменов особенно важен индивидуальный подход при подборе физических упражнений с большой нагрузкой. Индивидуальные особенности обучающегося спортсмена изучаются, прежде всего, посредством педагогических наблюдений, врачебного контроля, контрольных упражнений на силу, быстроту, координацию, выносливость, гибкость, технику и т. п. Такие данные об обучающемся спортсмене позволяют определить его слабые и сильные стороны и, исходя из них, составить планы подготовки с соответствующими индивидуальными поправками. Эти основные принципы и правила взаимосвязаны в едином процессе построения тренировки и их следует учитывать при составлении и реализации учебно-тренировочных планов обучающихся спортсменов.

**4.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований**

Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку, и предупреждение травм при поведении учебно-тренировочных занятий является одной из главных задач организации учебно-тренировочной работы.

К занятиям и соревнованиям по фристайлу допускаются обучающиеся спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по фристайлу обучающиеся спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха, а при проведении соревнований соблюдать Правила соревнований по фристайлу.

Перед началом занятий и соревнований обучающиеся спортсмены должны тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (лыжи, крепления, палки, защита для спины, шлем) и подготовить его к использованию.

Спортивная форма должна соответствовать погодным условиям.

Проверить место занятий и качество подготовки склона. На склоне  не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.

При проведении занятий и соревнований возможно действие на обучающихся спортсменов следующих опасных факторов:

* обморожение или переохлаждение;
* потёртости от неправильно подобранной горнолыжной обуви;
* травмы при падении и столкновении на склоне или трассе подъёма, травмы при выполнении упражнений без разминки.

В наличии должна быть  медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами  для оказания первой доврачебной помощи.

Занятия и соревнования на склоне проводятся при температуре воздуха не ниже -20°С (без ветра) и не ниже -15°С (с ветром).

Запрещается выходить на склон без задания тренера-преподавателя.

Во время тренировки соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки. Непосредственно перед началом тренировки и соревнований провести разминку.

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

Прежде чем начать спуск и перейти на трассу, необходимо убедиться в безопасности  движения, внимательно осмотрев верхнюю часть склона. Скорость спуска и перемещение на склоне должны соответствовать технической подготовленности и физическим возможностям обучающихся спортсменов, а также необходимо  учитывать состояние трассы, рельеф и погодные условия. Находясь наверху, следует выбирать такое направление спуска, чтобы гарантировать безопасность нижерасположенных лыжников.

Обгон лыжника сверху и снизу, слева и справа  должен выполняться широким маневром, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего.

Строго соблюдать правила поведения для обучающихся спортсменов на подвесной пассажирской канатной дороге.

При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

  При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы свидетелям немедленно сообщить о травмированном обучающемся спортсмене тренеру-преподавателю, позвать медицинского работника спортивного горнолыжного комплекса и при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь. О каждом несчастном случае, травме тренер-преподавтель обязан немедленно сообщить администрации СШОР.

**4.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Организация процесса подготовки обучающихся спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренер-преподавателя и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

* планирование на основе четкого представления о конечном результате;
* достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;
* планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;
* составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

В практике работы с горнолыжниками выделяют:

* перспективное планирование (на 4 и более лет);
* годовое планирование;
* оперативное планирование (на период, этап, месяц);
* текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

**Перспективное планирование** осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки фристайлистов (схемы перспективного планирования и рабочий план).

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности обучающихся спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для команды в целом, так и для одного обучающегося спортсмена.

Групповой перспективный план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки, а конкретные показатели плана по годам – соответствовать уровню развития данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение обучающимся спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

На основе перспективных планов составляются **текущие (годовые) планы** тренировки обучающегося спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы учебно-тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные.

Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий.

Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований обучающегося спортсмена. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

* рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности – от избирательных на этапах подготовительного и соревновательного периодов;
* последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

**Оперативное планирование.** На период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему.

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное учебно-тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана.

Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность учебно-тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

Оперативное планирование включает в себя рабочий (тематический) план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

**Текущее планирование.** На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных учебно-тренировочных занятий.

К документам текущего планирования относятся:

* Рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки.
* План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.
* План подготовки к соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

**4.4. Программный материал для практических занятий в дисциплинах «могул», «парный могул» по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся спортсменов, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.

Для планомерной подготовки обучающихся спортсменов по фристайлу выделяются следующие этапы и периоды:

1. Этап начальной подготовки, периоды подготовки: до года и свыше года.

2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), периоды подготовки: до трех лет и свыше трех лет.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

4. Этап высшего спортивного мастерства.

**4.4.1. Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки**

Задачи:

* формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, в том числе фристайлом;
* получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «фристайл»;
* формирование двигательных умений и навыков, в том числе по виду спорта «фристайл»;
* повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
* укрепление здоровья.

**Годовой учебно-тренировочный план для групп начальной подготовки (ч)**

Таблица 13

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Год спортивной подготовки | |
| до года | свыше года |
| 1 | Общая физическая подготовка | 120 | 125 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 100 | 125 |
| 3 | Техническая подготовка | 78 | 146 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 6 | 12 |
| 5 | Участие в спортивных соревнованиях | - | - |
| 6 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 8 | 8 |
| **Итого:** | | **312** | **416** |

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Методы тренировки повторный, игровой, переменный, контрольный.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

**ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Примерные недельные микроциклы для групп начальной подготовки**

**Примерный недельный микроцикл**

**обще-подготовительного этапа подготовительного периода (5 неделя)**

*Задачи:*

1. Развитие ловкости, быстроты, гибкости, устойчивости вестибулярного аппарата статическим и динамическим нагрузкам.

2. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся спортсменов.

3. Привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Продолжительность занятия 90 минут.

*Занятие 13*

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности, 600 м – 8 минут.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 10 минут.

3. Упражнения на равновесие – 5 минут.

4. Эстафетный бег 6х15 м – 7 минут.

5. Подвижные игры («Волк во рву», «Прыжки по полоскам») – 30 минут.

6. Упражнения на гибкость – 5 минут.

7. Упражнения в ловле и бросках мяча – 10 минут.

8. Эстафета с переносом мячей – 10 минут.

9. Упражнение на расслабление – 5 минут.

*Занятие 14*

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности, 600 м – 8 минут.

2. ОРУ (в движении – 5 минут, на месте – 10 минут) – 15 минут.

3. Эстафетный бег между препятствиями 8х15 м – 15 минут.

4. Упражнения на расслабление – 7 минут.

5. Подвижная игра («Прыгающие воробышки») 4х5 мин – 25 минут.

6. Упражнения на равновесие – 10 минут.

7. Упражнения на расслабление – 10 минут.

*Занятие 15*

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности, 600 м – 8 минут.

2. ОРУ (в движении – 5 минут, на месте – 10 минут) – 15 минут.

3. Бег под гору по прямой (4х10 м) и с изменением направления между препятствиями (4х15 м) – 10 минут.

4. Прыжки в глубину – 5 минут.

5. Комбинированные эстафеты с оббеганием препятствий и выполнением прыжков в глубину (этап 15-20 м) – 10 минут.

6. Упражнения на расслабление – 5 минут.

7. Подвижные игры на местности – 32 минут.

8. Упражнения на расслабление – 5 минут.

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

*Задачи:*

1. Изучение основ горнолыжной техники.

2. Закаливание организма и укрепление здоровья обучающихся спортсменов.

3. Привитие интереса к занятиям избранным видом спорта.

Продолжительность занятия 90 минут.

*Занятие 46*

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.

2. Прямые и косые спуски по пологому склону – 10 минут.

3. Прямые спуски с выполнением движения сгибание-разгибание-сгибание (на пологом склоне проезд под наклоненные древки) – 15 минут.

4. Преодоление одиночного небольшого бугра на склоне крутизной 8-10 градусов – 10 минут.

5. Изменение направления движения на бугре способом сгибания из косого и прямого спусков – 25 минут.

6. Игра на лыжах (проезд под скрещенные древки, подбор и перенос предметов и т.д.) – 15 минут.

*Занятие 47*

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.

2. Прямые спуски с выполнением движения сгибание-разгибание-сгибание – 5 минут.

3. Изменения направления движения способом сгибание-разгибание-сгибание на склоне крутизной 8-10 градусов – 15 минут.

4. Прямые и косые спуски по неровному склону – 5 минут.

5. Изменения направления движения переступанием, 2-4 поворота на склоне 100 м, крутизной 8-10 градусов – 20 минут.

6. Игра на лыжах (на пологом склоне на отрезке 20-30 м. Прямые и косые спуски в парах, тройках) – 20 минут.

*Занятие 48*

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.

2. Прямые и косые спуски с поочередным скольжением на одной лыже на склоне крутизной 8-10 градусов – 10 минут.

3. Прямые спуски с выполнением движения сгибание-разгибание-сгибание и скольжением на одной лыже 1-2 м. После выполнения сгибания-разгибания-сгибания – 25 минут.

4. Изменение направления движения способом сгибание-разгибание-сгибание с подниманием внутренней лыжи над склоном – 20 минут.

5. Соревнование в выполнении поворота переступанием в движении – 20 минут.

**Примерный недельный микроцикл соревновательного периода (30 неделя)**

*Задачи:*

1. Освоение техники выполнения поворотов среднего и большого радиуса на отрезках трасс слалома и слалома-гиганта.

2. Преодоление неровностей склона при прохождении отрезков трасс.

3. Ознакомление с правилами прохождения ворот на трассах слалома и слалома-гиганта.

Продолжительность занятия 90 минут.

*Занятие 88*

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.

2. Прямые и косые спуски по неровному склону крутизной до 10 градусов, 3х100-120 м – 10 минут.

3. Свободные спуски с выполнением поворотов среднего и большого радиуса – 20 минут.

4. Прохождение ритмичных трасс из 5-6 ворот с расстоянием между ними 6-8 м. Склон 10-12 градусов, 8х5-6 ворот – 30 минут.

5. Эстафеты с использованием конькового в прямом и косом спусках на склоне крутизной до 10 градусов (этап – 30 м) 4х30 м – 10 минут.

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

*Занятие 89*

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.

2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса на склоне крутизной до 12 градусов, 2х100-120 м – 5 минут.

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

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

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

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

*Занятие 90*

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.

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

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

4. Прохождение ритмичных трасс из 4-6 ворот с расстоянием между ними 10-12 м на склоне крутизной до 12 градусов и преодолением одиночных неровностей склона в прямом и косом спуске после прохождения ворот, 6х4-6 ворот – 20 минут.

5. Эстафеты с преодолением естественных неровностей склона, спусках на одной (другая поднята) лыже, подбором и переносом предметов (этап 25-40 м), 4х25-40 м – 20 минут.

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

**4.4.2. Программный материал для практических занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

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

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

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

* формирование устойчивого интереса к занятиям фристайлом;
* формирование разносторонней общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фристайл»;
* обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
* укрепление здоровья.

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

**Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ч)**

Таблица 14

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Год спортивной подготовки | |
| до трех лет | свыше трех лет |
| 1 | Общая физическая подготовка | 130 | 190 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 146 | 252 |
| 3 | Техническая подготовка | 180 | 300 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 22 | 32 |
| 5 | Участие в спортивных соревнованиях | 20 | 30 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 6 | 8 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 16 | 26 |
| **Итого:** | | **520** | **832** |

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Для тренировочных групп можно выделить следующие периоды и этапы подготовки подготовительный и соревновательный.

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ДО ТРЕХ ЛЕТ**

**Примерный недельный микроцикл общеподготовительного этапа**

**подготовительного периода (2 неделя)**

*Задачи:*

1. Развитие физических качеств.

2. Развитие профилирующих качеств могулиста (координации, быстроты, гибкости, устойчивости вестибулярного аппарата к статическим и динамическим нагрузкам).

3. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающися спортсменов.

Продолжительность занятия 90 минут.

*Занятие 6*

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности 800 м – 10 минут.

2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте – 15 минут.

3. Бег с ускорением 4х15-20 м – 5 минут.

4. Прыжки с ноги на ногу с поворотами вправо, влево 15х8 – 5 минут.

5. Упражнения на батуте – 10 минут.

6. Комбинированные эстафеты с мячами, бегом и прыжками с изменением направления движения – 15 минут.

7. Подвижная игра, элементы спортивной игры с мячом – 20 минут.

8. Упражнения на гибкость – 5 минут.

9. Упражнения на расслабление – 5 минут.

*Занятие 7*

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности – 10 минут.

2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте – 15 минут.

3. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки) – 20 минут.

4. Комбинированная эстафета с элементами акробатики – 10 минут.

5. Упражнения в равновесии (ходьба по бревну, тросу) – 10 минут.

6. Подвижная игра, элементы спортивных игр – 15 минут.

7. Упражнения на гибкость – 5 минут.

8. Упражнения на расслабление – 5 минут.

*Занятие 8*

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности – 10 минут.

2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) – 15 минут.

3. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки) – 10 минут.

4. Комбинированная эстафета с элементами акробатики (этап 15-20 м) – 15 минут.

5. Прыжки, кувырки, перевороты на батуте – 15 минут.

6. Подвижная игра типа «Кот идет», «Совушка» – 15 минут.

7. Упражнения на гибкость – 5 минут.

8. Упражнения на расслабление – 5 минут.

*Занятие 9*

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности – 10 минут.

2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте – 15 минут.

3. Повторный бег 4х20м (проводится, как эстафета) – 5 минут.

4. Подвижная игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих» и т.п. – 10 минут.

5. Прыжки, многоскоки с поворотами кругом, вправо, влево – 5 минут.

6. Упражнения на расслабление и на гибкость – 10 минут.

7. Упражнения в ловле, бросках и ведении мяча – 15 минут.

8. Подвижные игры с мячом – 15 минут.

9. Упражнения на расслабление – 5 минут.

*Занятие 10*

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности – 10 минут.

2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) – 15 минут.

3. Бег «змейкой» между предметами 4x30 м (10-12 предметов) – 5 минут.

4. Эстафетный бег «змейкой» с мячом в руках 4 x30 м – 10 минут.

5. Упражнения на расслабление и на гибкость – 5 минут.

6. Подвижная игра, элементы спортивных игр – 35 минут.

7. Упражнения на расслабление и на гибкость – 10 минут.

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

*Задачи:*

1. Совершенствование техники прохождения отрезков трасс.

2. Совершенствование умения переходить с выполнения одних движений.

3. Изучение остановки разворотом лыж.

4. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся спортсменов.

Продолжительность занятия 90 минут.

*Занятие 71*

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

2. Прямые и косые спуски с выполнением движения «сгибание-разгибание-сгибание» на склоне крутизной 14-16° – 15 минут.

3. Выполнение поворотов среднего радиуса в свободных спусках ни склоне кручи 14-16° – 15 минут.

4. Прохождение отрезков трассы поворотами малого радиуса – 25 минут.

5. Боковое соскальзывание на отрезке 15-20 м на склоне крутизной 25-30° выполнением раскантовки (движение) и закантовки (остановка) лыж – 10 минут.

6. Переход из прямого спуска в косой с разворотом лыж носками вверх к склону и остановкой. Склон крутизной 14-16° – 5 минут.

7. Игра на лыжах (соревнование в остановке в заданном месте) – 10 минут.

*Занятие 72*

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

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

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

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

5. Соревнование в спуске на одной лыже («Кто дальше») – 15 минут.

6. Игра на лыжах (соревнование в остановке в заданном месте) – 15 минут.

*Занятие 73*

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

2. Прямые и косые спуски с выполнением траверсов коньковым шагом и поворотов переступанием по неровному склону – 10 минут.

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

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

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

*Занятие 74*

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

2. Прямые и косые спуски в высокой и средней стойке по неровному (бугристому) склону крутизной 18-20° – 10 минут.

3. Прямые (30-40 м) спуски с выполнением движения «сгибание-разгибание-сгибание» на склоне крутизной 18-20° с последующей остановкой в заданном месте – 10 минут.

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

5. Эстафеты на лыжах с элементами могула и остановкой и заданном месте – 15 минут.

*Занятие 75*

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

2. Произвольные спуски 2x100-120 м – 5 минут.

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

4. Прохождение отрезков трасс поворотами малого радиуса с преодолением серии не­больших бугров. Склон 100-120 м крутизной 18-20° с 12-15 небольшими буграми – 25 минут.

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

6. Произвольные спуски 2x100-120 м – 5 минут.

**Примерный недельный микроцикл соревнований**

*Задачи:*

1. Совершенствование техники поворотов малого и среднего радиуса.

2. Совершенствование техники скольжения в прямых и косых спусках или отрезках до 300 м на склонах с круизной 18-20°.

3. Совершенствование техники преодоления бугров без отрыва лыж от склона.

Продолжительность занятия 90 минут.

*Занятие 141*

1. Общеразвивающие специально-подготовительные упражнения – 15 минут.

2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса. Склон крутизной 18-20°, 120-150 м – 10 минут.

3. Преодоление серии бугров (50-80 м, 12-15 бугров) с последующей остановкой. Склон до 20° – 10 минут.

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

5. Прямой спуск 100-120 м с остановкой в заданной зоне или на контруклоне. Склон крутизной до 20° – 10 минут.

6. Соревнование на точность остановки после прямого спуска по склону длиной 30-40 м крутизной до 20° – 10 минут.

*Занятие 142*

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

2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса с преодолением естественных неровностей склона (бугры, ямы и т. п.). Склон крутизной до 20° – 10 минут.

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

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

5. Эстафеты на лыжах с преодолением отдельных неровностей склона различными способами – 10 минут.

*Занятие 143*

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

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

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

4. Выполнение серии поворотов малого радиуса по склону длиной 1 20 -140 м крутизной до 20° с остановкой в ограниченной зоне – 15 минут.

5. Игра на пыжах (спуски по двое, держась за руки, с подниманием одной лыжи скольжением на другой) – 10 минут.

*Занятие 144*

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

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

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

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

5. Игра на лыжах (спортсмены делятся на команды и выстраиваются в одну линию, игра проводится по правилам «Вызов номеров», но без возвращения к месту старта). Склон крутизной 8-12°, длина этапа 15-20 м – 10 минут.

*Занятие 145*

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

2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса с преодолением естественных неровностей склона (бугры, ямы и т. п.). Склон крутизной до 20° Длина безостановочного спуска 150-200 м – 20 минут.

3. Преодоление неровностей склона в косом спуске – 15 минут.

4. Соревнование в преодолении неровностей склона без отрыва лыж от снега на отрезке 100-120 м (результат участника оценивается по технике и времени прохождения отрезка) – 30 минут.

5. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса. Длина безостановоч­ного спуска 200-300 м – 15 минут.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ**

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

*Задачи:*

1. Совершенствование физического развития.

2. Развитие профилирующих физических качеств.

3. Укрепление здоровья и закачивание организма обучающихся спортсменов.

Продолжительность занятия 135 минут.

*Занятие 41*

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 10 минут.

2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) – 15 минут.

3. Ускорения 4x10-15 м, повторный бег 2x30 м – 15 минут.

4. Прыжки, многоскоки – 10 минут.

5. Подвижная игра «Два мороза» – 10 минут.

6. Акробатические упражнения – 15 минут.

7. Имитационные упражнения – 10 минут.

8. Упражнения для локального развития мышечных групп – 15 минут.

9. Игра в футбол – 30 минут.

10. Упражнения на расслабление – 5 минут.

*Занятие 42*

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 10 минут.

2. Общеразвивающие упражнения в движении – 15 минут.

3. Упражнения для локального развития мышечных групп – 15 минут.

4. Имитационные упражнения – 15 минут.

5. Прыжки с использованием подкидного мостика – 15 минут.

6. Прыжки на батуте – 30 минут.

7. Имитационные упражнения на батуте – 20 минут.

8. Упражнения на гибкость и расслабление – 15 минут.

*Занятие 43*

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 10 минут.

2. Общеразвивающие упражнения в движении – 15 минут.

3. Упражнения для локального развития мышечных групп – 10 минут.

4. Упражнения в бросках, ловле и ведении мяча – 25 минут.

5. Подвижные игры с мячом («Не давай мяча водящему», «Охотники и утки») 2x10 мин – 20 минут.

6. Упражнения на расслабление – 5 минут.

7. Упражнения на равновесие – 10 минут.

8. Комбинированные эстафеты – 25 минут.

9. Упражнения на гибкость и расслабление – 15 минут.

*Занятие 44*

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 15 минут.

2. Общеразвивающие упражнения в движении – 15 минут.

3. Упражнения для локального развития мышечных групп – 10 минут.

4. Имитационные упражнения – 20 минут.

5. Упражнения на роликовых коньках – 45 минут.

6. Подвижная игра «Тяни в круг»,«Бой петухов» 2х10 мин – 20 минут.

7. Упражнения на расслабление – 10 минут.

*Занятие 45*

1. Ходьба, бегмалой и средней интенсивности – 15 минут.

2. Общеразвивающие упражнения в движении – 15 минут.

3. Имитационные упражнения на батуте – 20 минут.

4. Упражнения на гимнастических снарядах – 40 минут.

5. Комбинированные эстафеты с элементами акробатики – 20 минут.

6. Специально-подготовительные упражнения силовой направленности – 10 минут.

7. Упражнения на гибкость (выполняются с партнером) – 10 минут.

8. Упражнения на расслабление – 5 минут.

**Примерный недельный микроцикл соревновательного периода (15 неделя)**

*Задачи:*

1. Совершенствование техники поворотов малого радиуса.

2. Обучение основам техники поворотов на параллельных лыжах.

3. Совершенствование техники преодоления бугров без отрыва лыж от склона.

4. Совершенствование умений управления лыжами.

Продолжительность занятия 135 минут.

*Занятие 71*

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения – 10 минут.

2. Прямые и косые спуски в основной стойке. Склон крутизной 18-20° – 15 минут.

3. Спуск по неровному склону – 10 минут.

4. Прохождение бугров (серии из 12-15 бугров) – 25 минут.

5. Повороты малого радиуса на параллельных лыжах – 20 минут.

6. Прохождение отрезка трассы с 12-15 буграми с прыжком и вхождением в трассу. Склон крутизной 18-20° – 30 минут.

7. Эстафета на лыжах с прохождением этапа 15-20 метров на одной лыже (другая под­нята) с изменением направления движения – 20 минут.

8. Произвольные спуски – 5 минут.

*Занятие 72*

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения – 10 минут.

2. Прямые и косые спуски в основной стойке. Склон крутизной 20-22° – 15 минут.

3. Прохождение бугров (серии из 12-15 бугров) – 25 минут.

4. Прохождение отрезка трассы с 12-15 буграми с прыжком и вхождением в трассу. Склон крутизной 20-22° – 40 минут.

5. Произвольные спуски – 10 минут.

6. Элементы фигурного катания на лыжах – 25 минут.

7. Произвольные спуски с элементами фигурного катания на лыжах – 10 минут.

*Занятие 73*

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения – 10 минут.

2. Прямые и косые спуски в основной стойке по неровному склону, непрерывные спус­ки (200-250 м), поворотами малого и среднего радиуса. Склон крутизной 20-22° – 30 минут.

3. Прохождение отрезка трассы с 12-15 буграми с прыжком и вхождением в трассу. Склон крутизной 20-22° – 35 минут.

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

5. Эстафеты на лыжах – 15 минут.

*Занятие 74*

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения – 10 минут.

2. Произвольные спуски – 15 минут.

3. Прямые и косые спуски в основной стойке по неровному склону поворотами малого и среднего радиуса с преодолением серии отдельно расположенных препятствий (5x120-150 м). Склон крутизной 20-22° – 30 минут.

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

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

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

*Занятие 75*

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения – 10 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого и среднего радиуса, прямые и косые спуски по неровному рельефу – 25 минут.

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

4. Преодоление серии бугров на склоне крутизной 18-22° без отрыва лыж от снега – 15 минут.

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

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

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

*Задачи:*

1. Обеспечение всестороннего физического развития.

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

3. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся спортсменов.

Продолжительность занятия 135 минут.

*Занятие 31*

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 10 минут.

2. Общеразвивающих упражнения (в движении, на месте) – 10 минут.

3. Бег, ускорениями 5x10-15 м – 5 минут.

4. Подвижная игра «День и ночь», «Вызов номеров» – 10 минут.

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

6. Упражнения на равновесие (рейнское колесо, качающееся бревно и др.) – 10 минут.

7. Прыжки на батуте – 40 минут.

8. Имитационные упражнения на батуте – 20 минут.

9. Упражнения на гибкость и расслабление – 15 минут.

*Занятие 32*

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 10 минут.

2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) – 10 минут.

3. Специально-подготовительные упражнения (подводящие) – 15 минут.

4. Упражнения на роликовых коньках – 60 минут.

5. Упражнения на гибкость и расслабление – 15 минут.

6. Упражнения с мячами (на месте и движении) – 10 минут.

7. Подвижная игра «Мяч капитану» – 10 минут.

8. Упражнения на расслабление – 5 минут.

*Занятые 33*

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 10 минут.

2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) – 15 минут.

3. Прыжки, многоскоки – 10 минут.

4. Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, подвижные игры «Бег командами», «Белые медведи» – 30 минут.

5. Упражнения на расслабление и гибкость (упражнения на гибкость выполняются в парах) – 20 минут.

6. Упражнения с мячами (передачи в движении) – 10 минут.

7. Эстафеты с бегом ведением, бросками и ловлей мяча – 15 минут.

8. Подвижная игра «Мяч капитану», «Мяч соседу» и т. п. – 20 минут.

9. Упражнения на расслабление – 5 минут.

*Занятие 34*

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 12 минут.

2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) – 10 минут.

3. Упражнения на равновесие «Бой петухов», «Тяни в круг» – 10 минут.

4. Имитационные упражнения – 10 минут.

5. Бег с ускорениями (4x15-20 м) между предметами; встречная эстафета (4x10-15м), в которой пути участников разных команд пересекаются – 15 минут.

6. Прыжки в глубину, прыжки в глубину с вращением, запрыгивания на тумбу различ­ной высоты, многоскоки по склону – 15 минут.

7. Специально-подготовительные упражнения (развивающие) – 20 минут.

8. Упражнения на гибкость – 10 минут.

9. Игра в футбол или баскетбол – 20 минут.

10. Упражнения на расслабление – 8 минут.

*Занятие 35*

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 15 минут.

2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте – 15 минут.

3. Специально-подготовительные упражнения (развивающие) – 10 минут.

4. Упражнения на гибкость – 10 минут.

5. Акробатические упражнения – 30 минут.

6. Комбинированные эстафеты с элементами акробатики, упражнениями на равновесие (ходьба по бревну), бегом между препятствиями – 15 минут.

7. Упражнения с мячами (на месте и движении) – 10 минут.

8. Подвижная игра «Борьба за мяч» или баскетбол 2x10 мин – 20 минут.

9. Упражнения на гибкость ирасслабление – 10 минут.

**Примерный недельный микроцикл соревновательного периода (22 неделя)**

*Задачи:*

1. Совершенствование техники поворотов малого радиуса при прохождении отрезков могульных трасс.

2. Совершенствование техники преодоления бугров без отрыва лыж от склона.

3. Совершенствование умений управления лыжами.

4. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся спортсменов.

Продолжительность занятия 135 минут.

*Занятие 106*

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения – 10 минут.

2. Произвольные безостановочные спуски 200-250 м с выполнением поворотов малого и среднего радиуса – 15 минут.

3. Преодоление серии бугров в прямом спуске 2-3 раза (12-15 бугров на склоне длиной 40-50 метров) – 10 минут.

4. Прохождение отрезка ритмичной трассы могула без прыжков поворотами малого радиуса без отрыва лыж от снега. Склон крутизной 22-24° – 30 минут.

5. Прохождение отрезка трассы с 20-24 буграми с прыжком и вхождением в трассу Склон крутизной 22-24° – 35 минут.

6. Свободные спуски по неровному склону – 15 минут.

7. Элементы фигурного катания, игры на лыжах – 20 минут.

*Занятие 107*

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения – 15 минут.

2. Произвольные безостановочные спуски 200-250 м с выполнением поворотов малого и среднего радиуса – 15 минут.

3. Прохождение отрезка ритмичной трассы могула без прыжков «резаными» поворота­ми малого радиуса без отрыва лыж от снега. Склон крутизной 22-24° – 30 минут.

4. Прохождение отрезков на трассе с 22-24 буграми с двумя прыжками (двойными) и вхождением в трассу. Склон крутизной 22-24° – 30 минут.

5. Произвольные спуски – 10 минут.

6. Боковое соскальзывание с изменением скорости инаправления движения – 10 мин.

7. Соревнование на точность закантовки и раскантовки лыж (спортсмены после заданного разгона выполняют торможение между воротами, побеждает та пара (тройка) спортсменов, которая двигалась при торможении параллельно. Лыжники начинают движение од­новременно, параллельно друг другу) – 20 минут.

8. Произвольные спуски – 5 минут.

*Занятие 108*

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения – 15 минут.

2. Произвольные безостановочные прямые и косые спуски 200-250 м с выполнением поворотов малого и среднего радиуса и торможением боковым соскальзыванием – 15 минут.

3. Прохождение уступа, серии бугров – 20 минут.

4. Прохождение отрезка ритмичной трассы могула без прыжков «резаными» поворотами малого радиуса без отрыва лыж от снега с изменением скорости движения. Склон крутизной 22-24° – 25 минут.

5. Прохождение отрезков на трассе с 22-24 буграми с двумя прыжками (двойными) и вхождением в трассу. Склон крутизной 22-24° – 35 минут.

6. Произвольные спуски – 5 минут.

7. Подвижная игра «Вызов номеров» (этап 20-25 м на склоне 10-12°. Движение выпол­няется различными способами) – 10 минут.

8. Произвольные спуски с торможением и остановкой разворотом лыж в заданном «ко­ридоре» – 5 минут.

*Занятие 109*

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения – 10 минут.

2. Свободные спуски с выполнением поворотов малого и среднего радиуса и торможе­нием боковым соскальзыванием, прямые и косые спуски по неровному рельефу – 30 минут.

3. Соревнование в парах на скорость прохождения 30-40-метрового отрезка любым способом передвижения, 2-3 раза – 15 минут.

4. Произвольные спуски на правой и левой лыже, спиной вперед – 15 минут.

5. Прохождение отрезка ритмичной трассы могула без прыжков «резаными» поворота­ми малого радиуса без отрыва лыж от снега с изменением скорости движения. Склон крутизной 22-24° – 25 минут.

6. Прохождение отрезков на трассе с 22-24 буграми с двумя прыжками (двойными) и вхождением в трассу. Склон крутизной 22-24° – 35 минут.

7. Произвольный спуск с выполнением торможения разворотом лыж в прямом и косом спусках, «вальсета» в правую и левую сторону и остановкой в заданном «коридоре» – 5 минут.

*Занятие 110*

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

2. Прямые и косые спуски по неровному рельефу поворотами различного радиуса – 25 минут.

3. Прохождение отрезка ритмичной трассы могула без прыжков «резаными» поворота­ми малого радиуса без отрыва лыж от снега с изменением скорости движения. Склон кру­тизной 22-24° – 25 минут.

4. Прохождение трассы с 22-24 буграми с двумя прыжками (двойными) с хронометри­рованием и оценкой техники прохождения и прыжков. Склон крутизной 22-24° – 35 минут.

5. Произвольные спуски – 5 минут.

6. Эстафеты и игры на лыжах с включением разученных элементов – 25 минут.

**Примерный недельный микроцикл подготовительного периода (5 неделя)**

*Задачи:*

1. Совершенствование общего физического развития.

2. Совершенствование профилирующих физических качеств (адаптационной ловкости, способности выполнять различные по характеристикам и структуре действия в одном уп­ражнении, точности восприятия ситуации).

3. Укрепление мышц, непосредственно участвующих в выполнении специальных приемов во фристайле.

Продолжительность занятия 135 минут.

*Занятие 25*

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 10 минут.

2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) – 5 минут.

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

4. Бег с ускорениями 2x20, 30, 40 м (ускорения выполняются по сигналу тренера при смешанном передвижении группы шагом, скрестными шагами, приставными шагами и т. п.) – 5 минут.

5. Прыжки в глубину и с подкидной доски с вращениями – 10 минут.

6. Комбинированная эстафета (бег, прыжки) – 10 минут.

7. Прыжки и имитационные упражнения на батуте – 40 минут.

8. Спортивная игра (баскетбол, ручной мяч) – 30 минут.

9. Упражнения на расслабление – 10 минут.

*Занятие 26*

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 10 минут.

2. Специально-подготовительные упражнения (развивающие и подготовительные) – 15 минут.

3. Упражнения на гибкость – 15 минут.

4. Упражнения на ловкость и реакцию (подвижные игры «Мяч соседу», «Гонки мячей по кругу») – 10 минут.

5. Комбинированная эстафета с бегом, прыжками, переносом мяча – 10 минут.

6. Многоскоки (прыжки по «шинной» дорожке, по «шашкам») – 5 минут.

7. Акробатические упражнения (кувырки стойки, перевороты и т. п.) – 20 минут.

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

9. Подвижная игра («Борьба за мяч», «Мяч капитану») 4x4 мин – 20 минут.

10. Упражнения на расслабление – 5 минут.

*Занятие 27*

1. Ходьба, бег низкой интенсивности – 15 минут.

2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) – 10 минут.

3. Специально-подготовительные упражнения (подводящие) – 10 минут.

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

5. Игра в футбол – 30 минут.

6. Упражнения на расслабление – 10 минут.

*Занятие 28*

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 10 минут.

2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) – 10 минут.

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

4. Прыжки, многоскоки. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» – 15 минут.

5. Упражнения на гимнастических снарядах – 30 минут.

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

7. Баскетбол (ручной мяч) 2x10 мин – 25 минут.

8. Упражнения на расслабление – 5 минут.

*Занятие 29*

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 10 минут.

2. Общеразвивающие упражнения в движении – 10 минут.

3. Специально-подготовительные упражнения (подводящие) – 10 минут.

4. Упражнения на роликовых коньках (имитационные) – 30 минут.

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

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

7. Подвижные игры «Защита укрепления», «Охотники и утки» (в качестве укрепления используются подручные предметы – мяч, ветка и т. п.) 5x5 мин – 35 минут.

8. Упражнения на расслабление – 5 минут.

*Занятие 30*

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 15 минут.

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

3. Специально-подготовительные упражнения (развивающие) – 10 минут.

4. Прыжки, многоскоки. Подвижные игры «Удочка», «Веревочка под ногами» – 20 минут.

5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты и т. п.) и упражнения на равновесие – 40 минут.

6. Упражнения на гибкость – 20 минут.

7. Упражнения на расслабление в движении – 10 минут.

**Примерный недельный микроцикл соревновательного периода (16 неделя)**

*Задачи:*

1. Совершенствование техники поворотов различного радиуса и умений управления лыжами.

2. Совершенствование техники поворотов малого радиуса для преодоления бугров без отрыва лыж от снега.

3. Совершенствование техники выполнения прыжков.

4. Закаливание организма и укрепление здоровья обучающихся спортсменов.

Продолжительность занятия 135 минут.

*Занятие 97*

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

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса по неровному рельефу – 10 минут.

3. Прохождение отрезка ритмичной трассы могула без прыжков «резаными» поворотами малого радиуса без отрыва лыж от снега с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° – 15 минут.

4. Совершенствование техники прыжков и вхождения в трассу могула – 20 минут.

5. Прохождение ритмичной трассы могула с двойными прыжками с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° – 50 минут.

6. Произвольный спуск 2x250 м – 5 минут.

7. Упражнения на равновесие (спуски на одной лыже, спуск «ласточка», соревнование спуске на одной лыже) – 10 минут.

8. Произвольный скоростной безостановочный спуск без поворотов 2x200-250 м остановкой в ограниченной зоне – 10 минут.

*Занятие 98*

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

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса по неровному рельефу – 10 минут.

3. Прохождение отрезков ритмичной трассы могула без прыжков «резаными» поворо­тами с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° – 15 минут.

4. Отработка подхода к трамплину для выполнения прыжков, подбор скорости, выпол­нение одиночных прыжков – 10 минут.

5. Прохождение отрезка ритмичной трассы могула с прыжками и вхождением в трассу – 10 минут.

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

7. Игры на лыжах с использованием разученных элементов – 15 минут.

8. Произвольный безостановочный спуск – 10 минут.

*Занятие 99*

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

2. Произвольные спуски с выполнением упражнений на равновесие (спуск на одной лыже, спиной вперед и т. п.) – 20 минут.

3. Выполнение активного старта и прохождение отрезка ритмичной трассы могула без прыжков – 10 минут.

4. Отработка подхода к трамплину для выполнения прыжков, подбор скорости, выпол­нение двойных прыжков и «вертолета» – 25 минут.

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

6. Произвольные спуски с выполнением элементов фигурного катания на лыжах – 10 минут.

*Занятие 100*

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

2. Прямые и косые спуски по неровному склону – 10 минут.

3. Прыжки с большого бугра («биг эйр») с выполнением различных по степени сложно­сти фигур – 30 минут.

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

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

*Занятие 101*

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

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиу­са по неровному рельефу 4-5x300-400 м – 25 минут.

3. Прохождение ритмичной трассы могула с двойными, тройными прыжками. Склон крутизной 24-26° – 30 минут.

4. «Параллельный» могул (проводится как соревнование с выбыванием) – 40 минут.

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

*Занятие 102*

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

2. Произвольные спуски с выполнением освоенных приемов – 25 минут.

3. Прохождение отрезка ритмичной трассы могула с прыжками и вхождением в трассу – 15 минут.

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

5. Игры на лыжах – 20 минут.

**4.4.3. Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства**

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

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

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

Продолжается совершенствование спортивной техники и тактики ведения спортивной борьбы.

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

**Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства являются:**

* повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фристайл»;
* обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
* сохранение здоровья.

**Годовой учебно-тренировочный план**

**для групп совершенствования спортивного мастерства**

Таблица 15

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Кол-во часов |
| 1 | Общая физическая подготовка | 210 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 236 |
| 3 | Техническая подготовка | 460 |
| 4 | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 42 |
| 5 | Участие в спортивных соревнованиях | 50 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 10 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 32 |
| **Итого:** | | **1040** |

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Дальнейшее совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревнователь­ной деятельности спортсменов-фристайлистов. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций организма занимающихся. Эффективное применение техники поворотов и прыжков на лыжах в условиях соревновательной деятельности.

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

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

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

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

**Примерный недельный микроцикл подготовительного периода (5 неделя)**

*Задачи:*

1. Совершенствование общего физического развития и укрепление здоровья обучающихся спортсменов.

2. Совершенствование специальных физических качеств.

3. Укрепление мышечного и связочного аппарата.

Продолжительность занятия 180 минут.

*Занятие 25*

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 15 минут.

2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте – 20 минут.

3. Подвижные игры «Бой петухов», «Тяни в круг», эстафеты с ведением медицинбола ногами – 20 минут.

4. Велосипед (кросс по слабопересеченной местности) – 50 минут.

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

6. Подвижные и спортивные игры – 30 минут.

7. Упражнения на расслабление – 15 минут.

*Занятие 26*

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

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

3. Прыжки, многоскоки, подвижные игры с прыжками – 30 минут.

4. Упражнения на гибкость в парах – 20 минут.

5. Комбинированные эстафеты на местности с прыжками в глубину, бегом между де­ревьями (этап до 40 м) – 15 минут.

6. Игра в футбол – 30 минут.

7. Упражнения на расслабление – 15 минут.

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

*Занятие 27*

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

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

3. Роликовые коньки – 40 минут.

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

5. Комбинированные эстафеты с элементами акробатики – 20 минут.

6. Ходьба, бег низкой интенсивности, упражнения на расслабление – 20 минут.

*Занятие 28*

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

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

3. Роликовые коньки – 60 минут.

4. Прыжки на батуте на лыжах, специально-могульные комбинации – 30 минут.

5. Бадминтон – 30 минут.

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

*Занятие 29*

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

2. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения – 30 минут.

3. Прыжки на батуте – 30 минут.

4. Бег с ускорениями, с прыжками. Ускорения 6-8x10-15 м, прыжки – 5-10-скоки с но­ги на ногу 8-10 раз – 15 минут.

5. Упражнения и эстафеты с мячами – 15 минут.

6. Подвижные и спортивные игры – 40 минут.

7. Упражнения на гибкость (с партнером) – 20 минут.

8. Бег низкой интенсивности, ходьба, упражнения на расслабление – 10 минут.

*Занятие 30*

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

2. Общеразвивающие, специально-подготовительные упражнения – 30 минут.

3. Акробатика, упражнения на равновесие, гимнастика на снарядах – 60 минут.

4. Упражнения на развитие способности составления и выполнения тактического плана двигательных действий, переключения с выполнения одних действий (движений) на другие, ведение борьбы «в одиночку». «Летний слалом»: обучающиеся спортсмены сначала знакомятся с маршру­том трассы, на которой необходимо выполнить заданные действия в определенной последо­вательности и в определенном месте (бег, прыжки, имитационные упражнения, элементы ак­робатики, упражнения с мячами и т.п.), а затем по одному преодолевают ее. Оценивают скорость и разницу времени прохождения первой (предварительной) и второй (финальной) по­пытки, наличие сбоев на трассе – 30 минут.

5. Спортивные игры (баскетбол, волейбол) – 30 минут.

6. Упражнения на расслабление – 10 минут.

**Примерный недельный микроцикл соревновательного периода (22 неделя)**

*Задачи:*

1. Совершенствование техники и тактики прохождения трассы могула.

2. Совершенствование техники прыжков в могуле.

3. Повышение уровня специальной физической подготовленности.

Продолжительность занятия 180 минут.

*Занятие 124*

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

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиу­са, торможением разворотом лыж, выполнением поворотов на одной лыже по неровному рельефу 4-5x150-200 м – 25 минут.

3. Прохождение горнолыжной трассы слалома из 8-10 ворот с расстоянием между древками 5-7 м на склоне переменной крутизны 15-22° – 30 минут.

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

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

6. Прохождение ритмичной трассы могула без прыжков «резаными» поворотами мало­го радиуса без отрыва лыж от снега с изменением скорости движения. Склон крутизной 22-24° – 40 миут.

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

*Занятие 125*

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

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса 6x150-200 м – 25 минут.

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

4. Совершенствование техники прыжков и вхождения в трассу могула – 20 минут.

5. Прохождение ритмичной трассы могула с прыжками с изменением скорости движе­ния. Склон крутизной 24-26° – 50 минут.

6. Подвижная игра на лыжах на совершенствование координационной выносливости, умения управлять движением на лыжах. (Игра проводится на пологом участке склона на от­резке 100-150 м. Занимающиеся разбиваются на пары: «ведущий» и «ведомый». «Ведущий» встает на линию старта, «ведомый» – на 3-5 м выше. По сигналу оба начинают движение. Задача «ведомого», следуя по пути «ведущего», догнать его. Побеждает «ведущий», затра­тивший на свое перемещение от старта до финиша наибольшее время и не пойманный «ве­домым») – 25 минут.

7. Произвольный спуск – 10 минут.

*Занятие 126*

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

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего радиуса, а также выполнением поворотов на одной лыже по неровному рельефу 4-5x150-200 м – 25 минут.

3. Прохождение горнолыжной трассы слалома из 10-12 ворот с расстоянием между древками 4-5 м на склоне переменной крутизны 15-24° – 30 минут.

4. Прыжки с большого бугра («биг эйр») с выполнением различных по степени сложно­сти фигур – 30 минут.

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

6. Игры на лыжах, элементы фигурного катания на лыжах – 25 минут.

*Занятие 127*

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

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего радиуса по неров­ному рельефу 4-5x250-300 м – 20 минут.

3. Упражнения на равновесие, распределение загрузки лыж (прямые спуски на одной лыже 40-50 м) – 20 минут.

4. Произвольный спуск по всей длине склона с выполнением поворотов малого радиуса – 15 минут.

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

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

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

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

9. Произвольный спуск по всей длине склона со скоростью 40-45 км/ч – 5 минут.

*Занятие 128*

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

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса, торможением разворотом лыж, выполнением поворотов на одной лыже по неровному рельефу 5x200-250 м – 25 минут.

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

4. Прохождение ритмичной трассы могула с прыжками различной степени сложности с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° – 50 минут.

5. «Параллельный» могул – 30 минут.

6. Произвольный спуск с элементами фигурного катания на лыжах, прыжки на лыжах – 15 минут.

*Занятие 129*

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

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса, торможением разворотом лыж, выполнением поворотов на одной лыже по неровному рельефу 4x200-250 м – 20 минут.

3. Совершенствование техники прыжков и вхождения в трассу могула – 15 минут.

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

5. Подвижная игра «Самый ловкий лыжник» (На отрезке склона 80-100 м обучающиеся спортсмены выполняют в безостановочном спуске различные технические приемы и элементы фигурного катания. Побеждает обучающийся спортсмен, выполнивший наибольшее количество приемов и элементов) – 20 минут.

6. Произвольный спуск по всей длине склона – 10 минут.

**Примерный недельный микроцикл подготовительного периода (4 неделя)**

*Задачи:*

1. Укрепление здоровья и совершенствование общего физического развития обучающихся спортсменов.

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

3. Совершенствование специальных физических качеств.

Продолжительность занятия 180 минут.

*Занятие 19*

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 15 минут.

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

3. Акробатические упражнения, эстафеты с элементами акробатики, прыжками – 30 минут.

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

5. Спортивные и подвижные игры – 40 минут.

6. Упражнения на расслабление – 10 минут.

*Занятие 20*

1. Велосипед (работа с низкой и средней интенсивностью). Ознакомление с трассой ве­локросса – 25 минут.

2. Бег, ходьба, общеразвивающие упражнения в движении – 15 минут.

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

4. Велокросс 2x5 км – 40 минут.

5. Подвижные игры на местности – 50 минут.

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

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

*Занятие 21*

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

2. Прыжки, многоскоки, эстафеты с бегом и прыжками – 25 минут.

3. Акробатические упражнения, упражнения на равновесие – 25 минут.

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

5. Упражнения на гибкость – 15 минут.

6. Бег средней интенсивности по пересеченной местности – 15 минут.

7. Ходьба, упражнения на расслабление в движении – 10 минут.

*Занятие 22*

1. Велосипед (работа с низкой и средней интенсивностью) – 20 минут.

2. Ходьба, бег, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в дви­жении и на месте – 15 минут.

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

4. Велокросс 2x5 км – 45 минут.

5. Упражнения на гибкость – 15 минут.

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

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

8. Бег, ходьба, упражнения на расслабление в движении – 10 минут.

*Занятие 23*

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

2. Эстафетный бег, подвижные игры с бегом 4-6х30-50 м) – 20 минут.

3. Упражнения на гибкость и расслабление – 20 минут.

4. Прыжки, многоскоки, эстафеты, подвижные игры с прыжками – 20 минут.

5. Спортивные и подвижные игры, упражнения с мячами – 80 минут.

6. Упражнения на расслабление – 10 минут.

*Занятые 24*

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

2. Упражнения на равновесие – 10 минут.

3. Упражнения на гибкость (в парах) – 15 минут.

4. Бег с ускорениями 20-30 м, подвижные игры с бегом «Бег командами», «Ловля парами» – 15 минут.

5. Спортивные и подвижные игры с мячом – 75 минут.

6. Смешанное передвижение по сильнопересеченной местности (в подъем – ходьба, спуск – бегом) – 25 минут.

7. Упражнения на расслабление – 10 минут.

**Примерный недельный микроцикл подготовительного периода (7 неделя)**

*Задачи:*

1. Совершенствование уровня общего физического развития и укрепление здоровья обучающихся спортсменов.

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

3. Совершенствование специальных физических качеств.

Продолжительность занятия 180 минут.

*Занятие 37*

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 15 минут.

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

3. Акробатические упражнения, эстафеты с элементами акробатики – 30 минут.

4. Прыжки на батуте в лонже, имитационные упражнения – 30 минут.

5. Упражнения на развитие способности к запоминанию и выполнению двигательного действия без предварительного опробования (Игра «Демонстратор». Обучающийся спортсмен объявляет последовательность выполнения различных прыжков и выполняет объявленную программу на батуте. Следующий выполняет заданную программу и задает очередную и т.д. Побеждает обучающийся спортсмен, не имеющий ошибок при исполнении) – 20 минут.

6. Подвижные и спортивные игры – 30 минут.

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

*Занятие 38*

1. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности). Ознакомление с трассой ве­локросса – 30 минут.

2. Ходьба, бег, общеразвивающие в движении – 20 минут.

3. Эстафета (бег, передвижение на велосипед, бег) Этап 4x200-250 м – 20 минут.

4. Велокросс 2x5-6 км – 40 минут.

5. Роликовые коньки – 40 минут.

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

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

*Занятие 39*

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 15 минут.

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

3. Прыжки, многоскоки, эстафеты с прыжками – 20 минут.

4. Прыжки, имитационные упражнения на батуте – 40 минут.

5. Упражнения на совершенствование устойчивости восприятия и реакции обучающихся спортсменов, выполняет определенный прыжок по сигналу тренера. Сигналами служат положение рук, поза тренера-преподавателя. Подаются сигналы в момент отталкивания обучающегося спортсмена от сетки батута. Сигналы меняются для каждого занимающегося. В качестве ответных действий определяют 2-3 простых прыжка. Количество сигналов в одном упражнении от 3-5 до 30-40, интервал подачи – от сигнала на 3-5 прыжок до сигнала на 1-2. Может, проводится, как соревнование на количество правильных ответов до первой ошибки или минимальное количество ошибок в одном упражнении) – 20 минут.

6. Упражнения на гибкость (с партнером) – 15 минут.

7. Кросс (смешанное передвижение: в подъем – шагом, с горы – бегом) – 30 минут.

8. Упражнения на расслабление – 10 минут.

*Занятие 40*

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 15 минут.

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

3. Акробатические упражнения, упражнения на равновесие, упражнения на гимнасти­ческих снарядах – 50 минут.

4. Комбинированные эстафеты – 25 минут.

5. Роликовые коньки – 45 минут.

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

*Занятие 41*

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 15 минут.

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

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

4. Упражнения с мячами, подвижные игры «Борьба за мяч», «Не давай мяча водящему» – 20 минут.

5. Баскетбол – 60 минут.

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

*Занятие 42*

1. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) – 15 минут.

2. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте – 30 минут.

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

4. Упражнения на гибкость и расслабление – 20 минут.

5. Спортивная игра (футбол) – 30 минут.

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

7. Упражнения на расслабление – 5 минут.

**Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа**

**подготовительного периода (44 неделя)**

*Задачи:*

1. Совершенствование технической подготовки.

2. Закаливание и укрепление здоровья обучающихся спортсменов.

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

4. Повышение общей и специальной физической подготовки.

Продолжительность занятия 180 минут.

*Занятие 247*

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

2. Произвольные спуски с выполнением подготовительных упражнений для совершенствования «резаных» поворотов малого радиуса с торможением разворотом лыж – 20 минут.

3. Выполнение «резаных» поворотов малого радиуса в произвольном спуске – 20 минут.

4. Прохождение отрезков трассы с использованием техники «резаных» поворотов – 40 минут.

5. Прохождение трассы с использованием техники «резаных» поворотов без прыжков – 40 минут.

6. Игры на лыжах – 15 минут.

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

*Занятие 248*

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

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

3. Прохождение трассы могула с использованием техники «резаных» поворотов без прыжков – 40 минут.

4. Прохождение трассы могула с использованием техники «резаных» поворотов с прыжками различной степени сложности – 40 минут.

5. Упражнения на совершенствование управления движением на лыжах (спуски на од­ной, спуски с выполнением оборотов на 180 и 360°, элементы фигурного катания на лыжах) – 30 минут.

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

*Занятие 249*

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

2. Произвольные спуски с выполнением «резаных» поворотов малого и среднего ра­диуса, элементов фигурного катания на лыжах – 40 минут.

3. Повторное прохождение трассы могула с использованием техники «резаных» пово­ротов с прыжками различной степени сложности с оценкой техники поворотов и прыжков и хронометрированием – 60 минут.

4. Упражнения на совершенствование управления движением на лыжах – 40 минут.

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

*Занятие 250*

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

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов различного радиуса, элементов фи­гурного катания на лыжах – 30 минут.

3. Совершенствование техники прыжков различной степени сложности – 70 минут.

4. Подвижная игра на лыжах («Начинающий лыжник», «Самый ловкий лыжник») – 35 минут.

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

*Занятие 251*

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

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов различного радиуса, торможением и остановкой разворотом лыж в заданном месте – 30 минут.

3. Совершенствование техники прыжков и вхождения в трассу – 20 минут.

4. Прохождение трассы могула с прыжками различной степени сложности с хрономет­рированием – 50 минут.

5. Прыжки с «биг эйр» – 20 минут.

6. Упражнения на совершенствование управления движением на лыжах, точности вос­приятия скорости и пространства (синхронные спуски, спуски с выполнением приемов и элементов фигурного катания на лыжах в заданной последовательности и заданном месте) – 20 минут.

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

*Занятие 252*

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

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов различного радиуса, выполнением движений коньковым шагом, торможением и остановкой разворотом лыж в заданном месте – 20 минут.

3. Совершенствование техники прыжков и вхождения в трассу – 20 минут.

4. Повторное прохождение трассы могула с прыжками различной степени сложности с оценкой техники поворотов и прыжков и хронометрированием – 50 минут.

5. Параллельный могул – 40 минут.

6. Произвольные спуски на скорость – 10 минут.

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

**Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа**

**подготовительного периода (47 неделя)**

*Задачи:*

1. Совершенствование управления движением на лыжах.

2. Совершенствование техники поворотов малого и среднего радиуса на параллельных лыжах.

3. Повышение общей и специальной функциональной подготовленности.

4. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся спортсменов.

Продолжительность занятия 180 минут.

*Занятие 263*

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

2. Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса – 25 минут.

3. Прохождение отрезков ритмичных трасс могула поворотами малого радиуса с изменением скорости движения – 40 минут.

4. Совершенствование техники выполнения поворотов малого и среднего радиуса на параллельных лыжах на учебном рельефе – 40 минут.

5. Спуски с поворотами на правой (левой) лыже, 3-5 поворотов на одной лыже, 3-5 по­воротов на другой. Соревнование в прохождении горнолыжной трассы слалома, состоящей из 8-10 ворот, на одной лыже – 30 минут.

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

*Занятие 264*

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на мес­те и в движении – 25 минут.

2. Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса с торможением разво­ротом лыж, поворотами в движении на 180° и 360° – 25 минут.

3. Совершенствование техники выполнения поворотов малого и среднего радиуса на параллельных лыжах на учебном рельефе – 20 минут.

4. Совершенствование техники выполнения «резаных» поворотов малого радиуса при прохождении трасс могула – 30 минут.

5. Совершенствование техники выполнения прыжков (двойных, тройных, с вращения­ми и т.д.) – 30 минут.

6. Совершенствование управления движением на лыжах (синхронное выполнение по­воротов, элементов фигурного катания, торможения и остановки двумя-тремя лыжниками. двигающимися параллельно) – 25 минут.

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

*Занятые 265*

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на мес­те и в движении – 25 минут.

2. Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса с торможением разво­ротом лыж, поворотами в движении на 180 и 360° – 25 минут.

3. Совершенствование техники выполнения поворотов малого и среднего радиуса на параллельных лыжах на различной скорости на учебном рельефе – 20 минут.

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

5. Прохождение ритмичной трассы могула с прыжками различной степени сложности. Склон крутизной 24-26° – 40 минут.

6. Игры на лыжах – 15 минут.

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

*Занятие 266*

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на мес­те и в движении – 25 минут.

2. Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса с торможением разворотом лыж, поворотами в движении на 360° – 30 минут.

3. Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса по неровному рельефу – 30 минут.

4. Прохождение трасс специального слалома с увеличенной начальной скоростью — длина стартового разгона 20-30 м, 8x180-200 м (18-20 ворот) – 50 минут.

5. Соревнование в прохождении специальных трасс: 2-3 ворот – выполнение «вальсета» – прохождение 3-4 ворот – выполнение «вальсета» – «змейка» – выполнение «вальсета» – финиш, 130-150 м (10-12 ворот)х4 – 30 минут.

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

*Занятие 267*

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на мес­те и в движении – 25 минут.

2. Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса по неровному рельефу и учебному рельефу с выполнением прыжков с бугра на бугор – 30 минут.

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

4. Прыжки на лыжах с большого бугра («биг эйр»). Проводится как соревнование по технике прыжка, длине и высоте полета – 40 минут.

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

*Занятие 268*

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на мес­те и в движении – 25 минут.

2. Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса по неровному рельефу и учебному рельефу с выполнением прыжков с бугра на бугор – 30 минут.

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

4. Параллельный могул – 20 минут.

5. Подвижная игра «Самый ловкий лыжник» – 20 минут.

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

7. Ходьба, упражнения на расслабление – 20 минут.

**Примерный недельный микроцикл соревновательного периода (20 неделя)**

*Задачи:*

1. Совершенствование техники и тактики прохождения трассы могула.

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

3. Развитие специальной выносливости.

4. Формирование мобилизационной готовности у спортсменов.

Продолжительность занятия 180 минут.

*Занятие 115 (1-й день)*

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движе­нии – 25 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого и среднего радиуса по скло­ну с соревновательным рельефом – 20 минут.

3. Упражнения на гибкость – 10 минут.

4. Отработка прыжковых комбинаций на трамплинах с соревновательным профилем – 20 минут.

5. Повторная тренировка на трассе могула с хронометрированием и отработкой основ­ных соревновательных программ – 80 минут.

6. Произвольные спуски – 25 минут.

*Занятие 116 (2-й день)*

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движе­нии – 25 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого и среднего радиуса по со­ревновательному склону – 30 минут.

3. Упражнения на гибкость – 10 минут.

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

5. Произвольные спуски – 25 минут.

*Занятие 117 (3-й день)*

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

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого и среднего радиуса – 35 минут.

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

4. Повторная тренировка на соревновательной трассе могула с отработкой основных соревновательных программ – 60 минут.

5. Произвольное катание – 25 минут.

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

*Занятие 118 (5-й день)*

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

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого и среднего радиуса – 35 минут.

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

4. Параллельный могул (изучение особенностей трассы по «красному» и «синему» кур­су) – 60 минут.

5. Произвольное катание – 25 минут.

***Участие в соревнованиях по парному могулу (6-й день).***

***День отдыха (7-й день).***

**Примерный недельный микроцикл соревновательного периода (26 неделя)**

*Задачи:*

1. Совершенствование техники и тактики прохождения трассы могула.

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

3. Совершенствование техники выполнения прыжков.

4. Совершенствование специальных физических качеств.

Продолжительность занятия 180 минут.

*Занятие 143*

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

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

3. Прохождение отрезка ритмичной трассы могула без прыжков «резаными» поворота­ми малого радиуса без отрыва лыж от снега с изменением скорости движения. Склон кру­тизной 24-26° – 25 минут.

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

5. Прохождение ритмичной трассы могула с двойными прыжками с изменением скоро­сти движения. Склон крутизной 24-26° – 50 минут.

6. Произвольный спуск 2x250 м – 10 минут.

7. Упражнения на равновесие (спуски на одной лыже, спуск «ласточка», соревнование в спуске на одной лыже) – 10 минут.

8. Произвольный скоростной безостановочный спуск без поворотов 2x200-250 м с ос­тановкой в ограниченной зоне – 10 минут.

*Занятие 144*

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

2. Произвольные спуски с выполнением упражнений на равновесие (спуск на одной лыже, спиной вперед и т.п.) – 20 минут.

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

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

5. Прохождение ритмичной трассы могула с двойными, тройными прыжками. Склон крутизной 24-26° – 70 минут.

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

*Занятие 145*

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

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

3. Прыжки с большого бугра («биг эйр») с выполнением различных по степени сложно­сти фигур – 30 минут.

4. Совершенствование техники выполнения прыжков различной сложности (с враще­ниями, без вращений) – 30 минут.

5. Повторное прохождение ритмичной трассы могула с тройными прыжками с хроно­метрированием. Склон крутизной 24-26° – 60 минут.

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

*Занятие 146*

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

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиу­са по неровному рельефу 4-5x300-400 м – 20 минут.

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

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

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

*Занятие 147*

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные (подводящие) упражнения на месте и в движении – 25 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением освоенных технических приемов – 25 минут.

3. Прохождение отрезка ритмичной трассы могула с прыжками и вхождением в трассу – 25 минут.

4. Прохождение ритмичной трассы могула с двойными, тройными прыжками с хроно­метрированием и судейской оценкой техники поворотов и прыжков. Склон крутизной 24-26° – 70 минут.

5. Игры на лыжах – 25 минут.

6. Произвольные спуски на лыжах – 20 минут.

*Занятие 148*

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

2. Произвольные спуски с выполнением технических приемов, необходимых для пре­одоления трассы могула – 20 минут.

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

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

5. Свободное катание («фрирайд»). Игры па лыжах – 40 минут.

**4.4.4. Программный материал для практических занятий на этапе высшего спортивного мастерства**

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

Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного резуль­тата на крупнейших всероссийских и международных соревнованиях.

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

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

**Основными задачами групп высшего спортивного мастерства являются:**

* повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фристайл»;
* обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
* сохранение здоровья.

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

Находясь в составах сборных команд, обучающиеся спортсмены должны выдерживать значительные физические и психические нагрузки, уметь в экстремальных (соревновательных) условиях показывать достижения международного уровня. В целом по содержанию учебно-тренировочный процесс является логическим продолжением рассмотренных выше этапов подготовки.

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

**Годовой учебно-тренировочный план**

**для групп высшего спортивного мастерства**

Таблица 16

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Общая физическая подготовка | 190 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 266 |
| 3 | Техническая подготовка | 600 |
| 4 | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 50 |
| 5 | Участие в спортивных соревнованиях | 80 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 12 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 50 |
| **Итого:** | | **1248** |

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Дальнейшее совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревнователь­ной деятельности спортсменов-фристайлистов. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций организма занимающихся. Эффективное применение техники поворотов и прыжков на лыжах в условиях соревновательной деятельности.

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

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

**ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ**

**ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

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

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

**Примерный недельный микроцикл общеподготовительного этапа**

**подготовительного периода (мезоцикл: втягивающий)**

Таблица 17

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

**Примерный недельный микроцикл общеподготовительного этапа**

**подготовительного периода для групп высшего спортивного мастерства**

Таблица 18

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни микроцикла тренировки | Задачи | Средства и методы |
| 1 | 2 | 3 |
| 1-я дневная тренировка | Развитие скоростной выносливости и скоростных качеств | Ускорения на отрезках. Интервальный и повторный методы тренировки |
| Вечерняя тренировка | Развитие гибкости и координации движений | Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, имитационные упражнения, упражнения на равновесие |
| 2-я дневная тренировка | Развитие специальной выносливости и совершенствование техники прыжков | Имитационные упражнения на роликовых коньках, специально-могульные комбинации на батуте, на лыжах и без лыж |
| Вечерняя тренировка | Развитие силы и силовой выносливости | Упражнения с отягощениями, на тренажерах. Спортивные и подвижные игры |
| 3-я дневная тренировка | Развитие скоростно-силовых качеств | Бег, прыжки, многоскоки и другие упражнения скоростно-силовой направленности. Повторный метод тренировки |
| Вечерняя тренировка | Развитие гибкости и координации движений | Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, имитационные упражнения, упражнения на равновесие |
| 4-я дневная тренировка | Развитие специальной выносливости и совершенствование техники прыжков | Имитационные упражнения на роликовых коньках, специально-могульные комбинации на батуте, на лыжах и без лыж |
| Вечерняя тренировка | Развитие силы и силовой выносливости | Упражнения с отягощениями, на тренажерах Спортивные и подвижные игры |
| 5-я дневная тренировка | Совершенствование техники прыжков на лыжах | Прыжки на лыжах с трамплина с искусственным покрытием |
| Вечерняя тренировка | Развитие гибкости и координации движений | Упражнения на батуте, гимнастических сна рядах, акробатика, спортивные игры, роликовые коньки, специально-могульные комбинации |
| 6-я дневная тренировка | Развитие скоростной выносливости и скоростных качеств | Ускорения на отрезках. Интервальный и повторный методы тренировки |
| Вечерняя тренировка | Восстановительные мероприятия | Сауна, массаж, витаминизация |

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

Таблица 19

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни микроцикла тренировки | Задачи | Средства и методы |
| 1 | 2 | 3 |
| 1-я дневная тренировка | Совершенствование техники поворотов во фристайле | Произвольные спуски на лыжах |
| Вечерняя тренировка | Совершенствование техники прыжков на лыжах | Выполнение разнообразных прыжков |
| 2-я дневная тренировка | Совершенствование техники спусков с гор | Произвольные спуски на лыжах с гор |
| Вечерняя тренировка | Совершенствование техники прыжков на лыжах | Выполнение разнообразных прыжков (одиночных, двойных, тройных) |
| 3-я дневная тренировка | Совершенствование техники владения лыжами | Выполнение спусков на одной лыже, повороты вокруг собственной оси, перевороты и т.п. |
| Вечерняя тренировка | Развитие гибкости и координации движений | Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, имитационные упражнения, упражнения на равновесие |
| 4-я дневная тренировка | Совершенствование техники спусков с гор в условиях трасс | Прохождение слаломных трасс типа «змейка», «боннэ» |
| Вечерняя тренировка | Совершенствование техники прыжков на лыжах | Выполнение двойных прыжков |
| 5-я дневная тренировка | Совершенствование техники спусков с гор со скоростной направленностью | Прохождение трасс с максимальной скоростью |
| Вечерняя тренировка | Развитие гибкости и координации движений | Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры. роликовые коньки, специально-могульные комбинации |
| 6-я дневная тренировка | Совершенствование техники спусков с гор в комбинации с прыжками | Прохождение трасс могула |
| Вечерняя тренировка | Восстановительные мероприятия | Сауна, массаж, витаминизация |
| 1-й день | Активный отдых |  |

**4.5. Учебно-тематический план**

Таблица 20

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся спортсменов | 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех 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 спортсменов | 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося спортсмена | 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенст-вования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося спортсмена | 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 спортсмена как многокомпонентный процесс | 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап  высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **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 спортсмена | 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося спортсмена 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 |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

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

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

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

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**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 Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

* наличие горнолыжного склона;
* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 No 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП):

Таблица 21

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | Батут спортивный со страховочными столами и матами | штук | 1 |
| 2 | Лонжа батутная страховочная на резиновых жгутах | штук | 2 |
| 3 | Кисточки-ворота | штук | 100 |
| 4 | Роликовые коньки | пар | 12 |
| 5 | Измеритель скорости движущегося объекта | штук | 1 |
| 6 | Весы медицинские | штук | 2 |
| 7 | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 8 | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект | 5 |
| 9 | Доска информационная | штук | 5 |
| 10 | Дрель аккумуляторная (бур) | штук | 6 |
| 11 | Измеритель скорости ветра | штук | 1 |
| 12 | Крепления лыжные для вида спорта «фристайл» | комплект | 12 |
| 13 | Лыжи для вида спорта «фристайл» | пар | 12 |
| 14 | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 15 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 16 | Палки лыжные для вида спорта «фристайл» | пар | 12 |
| 17 | Пояс утяжелительный | штук | 12 |
| 18 | Ратрак – снегоуплотнительная машина с комплектом приспособлений для прокладки трасс фристайла) | штук | 1 |
| 19 | Сани спасательные | штук | 5 |
| 20 | Сети безопасности (В, С) | метр | 1000 |
| 21 | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 22 | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |
| 23 | Снегоход | штук | 1 |
| 24 | Станок для заточки кантов лыж для вида спорта «фристайл» | штук | 2 |
| 25 | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 26 | Термометр наружный | штук | 4 |
| 27 | Утяжелители для ног | комплект | 12 |
| 28 | Утяжелители для рук | комплект | 12 |
| 29 | Флаг на древки для разметки трасс фристайла | штук | 100 |
| 30 | Штанга тренировочная | штук | 1 |
| 31 | Электомегафон | штук | 2 |
| Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | | | |
| 32 | Гидрокостюм | штук | 10 |
| 33 | Лыжные парафины, ускорители, порошки, эмульсии (на каждую температуру» | комплект | 5 |

* обеспечение спортивной экипировкой (приложение №11 к ФССП):

Таблица 22

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап  НП | | Этап УТСС | | Этап  ССМ | | Этап  ВСМ | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| 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 для вида спорта «фристайл» | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица 23

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

Таблица 24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап  НП | | Этап УТСС | | Этап  ССМ | | Этап  ВСМ | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1. | Ботинки горнолыжные 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 | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Очки солнцезащитные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Перчатки горнолыжные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Термобелье спортивное | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Чехол для лыж | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 13. | Шлем | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |

* обеспечение обучающихся спортсменов проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение обучающихся спортсменов питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* медицинское обеспечение обучающихся спортсменов, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**6.2. Кадровые условия реализации Программы**

**6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками**

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

**6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 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 № 91бн (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

**6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации**

Непрерывное профессиональное развитие тренеров-преподавателей – важнейший фактор обеспечения высокого качества образования.

Непрерывный характер профессионального развития может быть достигнут при условии непрерывного профессионального сопровождения, которое предусматривает:

* объективную оценку уровня профессиональной компетентности тренеров-преподавателей;
* своевременное выявление профессиональных дефицитов тренеров-преподавателей, содействие их осознанию и формированию соответствующих образовательных запросов;
* использование форм повышения квалификации, ориентированных на устранение профессиональных дефицитов, в т.ч. посредством разработки индивидуальных образовательных маршрутов и реализации индивидуальных образовательных программ профессионального развития;
* вовлечение тренеров-преподавателелй в инновационную деятельность, способствующую формированию новых компетенций, готовности к деятельности в условиях изменений;
* поддержку деятельности педагогических сообществ, объединений, проектных групп, обеспечивающих условия для «горизонтального» обучения, открывающих возможности для самореализации в профессии, построения вертикальной либо горизонтальной карьеры.

**6.2.4. Информационно-методические условия реализации Программы**

**Источники**

**Опубликованные**

1. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «фристайл».
2. Приказ Минспорта России от 31.10.2022 № 876 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фристайл» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2022 № 71346).
3. Правила вида спорта «фристайл».

**Литература**

1. Бонеэ О, Можуа Ж. Лыжи по-французски. – М.:Физкультура и спорт, 1970. – 207 с.
2. Бунчук, М. Ф. Организация физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
3. Былеева, Л.В., Коротков, И.М. Подвижные игры [Текст]: Учебное пособие для институтов физической культуры / Л.В. Былеев, И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 24 с.
4. Волков, В.М. Тренеру о подростке. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
5. Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Изд. Центр «Академия», 2001. – 448 с.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
7. Данилов, К.Ю. Тренировка батутиста. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 209 с.
8. Двигательная подготовка спортсменов высшей квалификации во фристайле: Методические рекомендации / Сост. Ю.В.Адамов и др. под общ. ред. К.Ю. Данилова. – М., 1988. – 48 с.
9. Жубер, Ж. Горные лыжи: техника и мастерство. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 397 с.
10. Жубер, Ж. Самоучитель горнолыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 216 с.
11. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 199 с.
12. Зотов, Ю.В. Могул // Физкультура и спорт. – 1987. – № 2. – С.27, 34-35.
13. Зотов, Ю.В., Шершаков Н.В. Фигурное катание на горных лыжах. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 94 с.
14. Зимкин, Н.В. Физиология человека. Учебник. – 5-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 496 с. – (Учебник для институтов физической культуры).
15. Зырянов, В. А. Техника горнолыжного спорта / В. А. Зырянов, Л. П. Ремизов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 192 с.
16. Зырянов, В. А. Подготовка горнолыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 191 с.
17. Лебединский, Ю.В. Игры на лыжах / Ю. В. Лебединский и др. – Горький, 1973.
18. Макарова, Г.А.Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с: ил.
19. Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / Под общ. ред. В.Д. Евстратова., Г.Б. Чукардина., Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.
20. Мартяшев, А.Ю. Горные лыжи для начинающих. – М.: ООО «Издательство Аст рель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 192 с.
21. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977. – 280 с.
22. [Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты.](http://www.twirpx.com/file/1167288/)4-е изд., испр. и. доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
23. Миронов, В.М. Базовая двигательная подготовка гимнаста: Учеб. пособие. – Мн.: Армита, Маркетинг, Менеджмент, 1997. – 95 с.
24. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
25. Морозевич-Шилюк Т.А. Структура и содержание базовой подготовки начинающих акробатов: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Мн., 1999. – 18 с.
26. Морозевич Т.А., Миронов В.М. Базовая подготовка юных акробатов: Учеб. пособие / Морозевич Т.А., Миронов В.М. – Мн.: БГАФК, 2002. – 108 с.
27. Озеров, В. П. Психомоторное развитие спортсменов. – Кишинев-Штиинца, 1983.
28. Орехов Л.И., Дельвер П.А. Тренировка горнолыжников: Учебное пособие. – Алма-Ата.: КазГИФК, 1983. – 91 с.
29. Пенигин, А.С., Пенигин, С.И. Особенности подготовки национальной команды Республики Беларусь по фристайлу к Олимпийским играм в Солт-Лэйк-Сити (2002). – Мн.: БГАФК, 2002. – 48 с.
30. Пенигин, А.С., Пенигин, С.И. Спортивно-технические нормативы по контролю за лыжной подготовкой во фристайле // Мир спорта, 2001. – № 3. – С. 43-45.
31. Пенигин, А.С., Пенигин, С.И. Роль и место лыжной подготовки в структуре годичного цикла тренировки квалифицированных спортсменов-фристайлистов // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условия неблагоприятных факторов окружающей среды: Матер, междунар. конф. под ред. Нарскина Г.И., Бондаренко К.К. – Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2001. – С. 214-217.
32. Пенигин А.С, Пенигин СИ. Системно-структурный подход к построению спортивной тренировки во фристайле // Ученые записки: Сб. науч. тр., вып. 5. – Мн.: БГАФК, 2001. – С. 153-156.
33. Пенигин А.С Специфика учебно-тренировочного процесса фристайлистов в подготовительном периоде: Матер, ежегод. науч. конф. преподавателей и аспирантов университета 26-27 апреля 2001 г.: в 3 ч. / Отв. редактор Баранова Н.П., Минск, Гос. Лингв. ун-т. – Мн., 2001. – С. 208-211.
34. Правила международных соревнований по фристайлу (ICR).
35. Петров, В.А. Механика спортивных движений / В.А.Петров, Ю.А. Гагин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
36. Пуни, А.Ц. О психологических особенностях соревновательной борьбы в различных видах спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
37. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям / А. Ц. Пуни. - М.: ФиС, 1969.
38. Смолевский, В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
39. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / [Ю. Ф. Буйлин, З. И. Знаменская, Ю. Ф. Курамшин и др.]; Под общ. ред. Ю. Ф. Буйлина, Ю. Ф. Курамшина. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.: ил.
40. Теория и методика физического воспитания / под общей ред. Л. П. Матвее­ва, А. Д. Новикова. Том 2, 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
41. Фарфель, В.С. Физиология спорта. – М.: Физкультура и спорт, I960. – 284 с.
42. Фарфель, B.C., Коц Я.М. Физиология человека (с основами биохимии). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 288 с.
43. Фарфель, В.С.Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
44. Филин, В.П. Становление и развитие теории и методики юношеского спорта // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М., 1998. – Т. 2. – с. 50-56.
45. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
46. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
47. Хрущев, С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. – М.: Медицина, 1977.

**Интернет-ресурсы**

1. <http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации.
2. <http://murmansport.ru> – Министерство спорта Мурманской области.
3. <http://www.fis-ski.com> - Интернациональная лыжная Федерация.
4. http://www.ffr-ski.ru – Федерация Фристайла России.
5. <http://pashasurf.narod.ru/skibook.htm> – Книги, учебники, самоучители и видео по горным лыжам и сноуборду.
6. [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru) – Спорт и здоровье.
7. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru) – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
8. [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru) – Теория и методика физической культуры и спорта.
9. [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru) – Спортивный обозреватель.
10. <http://www.fismag.ru> – Журнал «Физкультура и спорт».
11. <http://www.teoriya.ru> – Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
12. <http://www.rusada.ru> – Российское антидопинговое агентство.
13. <http://www.wada-ama.org> – Всемирное антидопинговое агентство.
14. <http://www.roc.ru> – Олимпийский комитет России.
15. <http://www.olympic.org> – Международный олимпийский комитет.

1. <http://kzg.narod.ru/>- журнал «Культура здоровой жизни».
2. <http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
3. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> Проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни.
4. http://fizkultura-na5.ru/ На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережения и видам спорта, календарно-тематическое планирование для всех классов, кроссворды, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое.
5. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html> Методика развития взрывной силы ног.
6. <http://ds31.centerstart.ru/> Рекомендации инструктора по физкультуре.
7. <http://www.kazedu.kz/> Комплекс упражнений по физической культуре.
8. <http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php> Праздник День физкультурника.
9. <https://konspekteka.ru/fizkultura>/ Учебно-методические материалы и разработки по физической культуре.
10. [https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet fizicheskayakultura\_type-metodicheskoe-posobie/](https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet%20fizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/) Методические пособия по физической культуре.
11. <https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie> Базовые виды спорта.