

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 3 им. В.И. Русанова»

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по физической  
культуре и спорту мэрии города Ярославля



А.Е. Дегус

« 27 » 03 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МУ ДО СШОР № 3

им. В.И. Русанова

от 27.03.2023 № 38-од

Директор школы

 Н.А. Куликов

« 27 » 03 2023 г.



Рассмотрена и рекомендована  
педагогическим советом МУ ДО СШОР № 3  
им. В.И. Русанова (протокол от 27.03.2023 № 1)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «фристайл»

г. Ярославль, 2023 год

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «фристайл» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фристайл», утвержденным приказом Минспорта России 31.10.2022 № 876<sup>1</sup> (далее – ФССП).
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст для зачисления на этап (лет)	Наполняемость (человек)*	
			минимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	3	7	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	4

<\*> В целях обеспечения выполнения муниципального задания максимальный

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022, регистрационный № 71346).

количественный состав группы может быть увеличен по согласованию со структурным подразделением мэрии города Ярославля, обладающим правами юридического лица, осуществляющим функции и полномочия учредителя в отношении соответствующего учреждения.

На временной основе учебно-тренировочные группы могут объединяться для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия его временной нетрудоспособности и др. (приказ министерства спорта).

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных групп, максимальный количественный состав определяется по группе, имеющий меньший максимальный показатель в данной графе.

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися из разных групп могут проводиться одновременно при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышает единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### 4. Объем Программы.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	1	2	3	4	5	до года	свыше года	
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18	20	22	28
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1456

Учебный год в СЩОР начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из которых 46 недель – учебно-тренировочные занятия, непосредственно в условиях СЩОР и 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля, тренировочных сборов и (или) самостоятельная работа по индивидуальным планам.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00-

часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий, применением инструкторской практики;

учебно-тренировочные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

судейская практика;

контрольные мероприятия;

медико-биологические исследования;

восстановительные мероприятия.

Самостоятельная подготовка составляет не более 10-20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

В примерном календарном учебно-тренировочном графике указываются периоды (циклы спортивной подготовки) в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности и учебно-тренировочным мероприятиям на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фристайл».

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и преимущественно составляет не более:

на спортивно-оздоровительном этапе- 2 часов;

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

После 30 - 45 мин занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха детей и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть также использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности. В программе спортивной подготовки могут быть предусмотрены другие диапазоны продолжительности времени тренировки и перерывов с учетом специфики вида спорта, а также предусмотрена возможность перерывов для отдыха занимающихся в индивидуальном порядке или по подгруппам без прерывания всего тренировочного процесса в целом.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

На этапах спортивной подготовки: учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства) объем учебно-тренировочной нагрузки, в том числе количество и продолжительность занятий (в том числе спаренных) определяются дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

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

учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учётом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;

самостоятельная работа обучающихся спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки, заданиям;

учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 1 к Программе);

спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности (приложение № 2 к Программе);

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;

иные виды (формы) обучения.

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня

подготовленности *обучающихся*. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в учебно-тренировочный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

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

*Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:*

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «фристайл»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план (приложение № 3 к Программе).

7. Календарный план воспитательной работы (приложение № 4 к Программе).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 5 к Программе).

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Одной из задач Организаций является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе УТ и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Учебные занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся 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 тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания учебного занятия). Во время проведения учебных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на этапе УТ необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа ССМ, ВСМ должны самостоятельно составлять конспект учебного занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей

учебного занятия: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения фристайлу. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией фристайла, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

**Судейская практика** дает возможность обучающимся получить квалификацию спортивного судьи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается квалификационная судейская категория «Юный судья». В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой во фристайле;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
- 4) определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления;
- 5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;
- 6) составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения квалификационной судейско категории «юный судья» по виду спорта «фристайл» необходимо освоить следующие умения и навыки:



- 1) составление положения о проведении соревнований на первенство школы по фристайлу;
- 2) умение вести судейскую документацию;
- 3) участие в судействе контрольных соревнований совместно с тренером;
- 4) судейство контрольных соревнований в качестве помощника и главного судьи;
- 5) участие в судействе официальных соревнований в составе судейской группы.

*Судейство соревнований в качестве помощника и главного судьи.*

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на школьных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Квалификационная категория спортивного судьи «юный спортивный судья» присваивается физкультурно-спортивными организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет. Кандидатам, достигшим возраста 16 лет и выполнившим квалификационные требования для присвоения квалификационных категорий спортивных судей по виду спорта «Фристайл» присваиваются квалификационные категории спортивных судей в соответствии с действующим положением о спортивных судьях, утвержденным Министерством спорта России.

### План инструкторской и судейской практики

Таблица 3

№/п	Содержание (виды практических заданий)	Сроки исполнения
1	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения учебно-тренировочного процесса	В течение года на этапах ТГ, ССМ, ВСМ
2	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе	Согласно календарю соревнований на этапах ССМ, ВСМ
3	Составление рабочих планов, конспектов	В течение года

	учебно-тренировочных занятий	на этапах ССМ, ВСМ
4	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия	В течение года на этапах ТГ, ССМ, ВСМ
5	Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований	Согласно календарю соревнований на этапах ССМ, ВСМ
6	Проведение подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий	В течение года на этапе ССМ
7	Проведение тренировочных занятий в тренировочных группах	В течение года на этапе ВСМ
8	Судейство соревнований в процессе тренировочных занятий, соревнований уровня организации (СШОР)	Согласно календарю соревнований на этапах ТГ, ССМ
9	Организация и проведение соревнований уровня СШОР. Практика судейства соревнований муниципального уровня	Согласно календарю соревнований на этапах ССМ, ВСМ
10	Организация и проведение соревнований муниципального уровня	Согласно календарю соревнований на этапе ВСМ
11	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение документации соревнований	Согласно календарю соревнований на этапах ССМ, ВСМ
12	Участие в судействе соревнований в качестве помощника судьи	Согласно календарю соревнований на этапах ТГ, ССМ, ВСМ
13	Выполнение функции главного судьи на соревнованиях уровня организации	Согласно календарю соревнований на этапе ВСМ
14	Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационного звания «спортивный судья»	В течение года

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

Для восстановления работоспособности обучающихся спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа,

квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

*Факторы педагогического воздействия*, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

*Психологические средства восстановления* позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание

положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок. Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

посещение бани (2-4 раза в месяц);

ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);

подвижные игры (в периоды активного отдыха);

посещение бассейна (2-4 раза в месяц);

лесные прогулки (2-4 раза в месяц);

посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния обучающихся спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

*Психофизические требования.* Оптимальное соотношение в развитии физических и психических качеств обеспечивает успех в соревновательной деятельности. Для тестирования физических качеств используются контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Уровень психической работоспособности спортсменов характеризуют:

- 1) Силы и значимость мотивационных установок, побуждающих спортсмена тренироваться и выступать на соревнованиях;
- 2) Уровень волевой подготовленности;
- 3) Уровень психической выносливости (способности длительно сохранять качество и скорость сенсорных и умственных процессов в условиях значительных соревновательных и тренировочных нагрузок);
- 4) Степени овладения специальными приемами регулирования собственного психического состояния.

*Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль* – это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей спортсмена, оценки эффективности системы спортивной подготовки. С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию – рекомендуется – обязательно.

В последние годы значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена. Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения. Методы контроля:

анкетирование, опрос;  
педагогическое наблюдение;  
тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена. *Самоконтроль* – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании. Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности. Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

*Психологический контроль* включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

*Биохимический контроль.* При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена. В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. 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;

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

11.2. 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 году 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.

11.3. 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;



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.

11.4. 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;

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.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (приложение № 6 к Программе).

#### **IV. Рабочая программа**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Цель рабочей программы - создание условий для планирования, организации и управления учебно-тренировочным процессом по определенному учебно-

тренировочному занятию. Рабочие программы учебно-тренировочных занятий должны обеспечить достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта по этапам спортивной подготовки и периодам подготовки.

Функции рабочей программы:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Рабочая программа по учебно-тренировочному занятию дополнительной образовательной программы спортивной подготовки – нормативно-правовой документ, обязательный для выполнения в полном объеме, предназначенный для реализации минимальных требований ФССП и требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта.

### Программный материал для учебно-тренировочных занятий

*Спортивная подготовка* – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку и осуществляется в соответствии с Программой спортивной подготовки. Учебно-тренировочный год делится на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый период имеет свою специфику и задачи.

*Подготовительный период* – укрепление здоровья, постепенная подготовка организма к последующей более высокой нагрузке основного периода, повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала.

*Соревновательный период* – дальнейшее развитие и совершенствование физических, волевых качеств; совершенствование технической и тактической подготовленности; подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

*Переходный период* – поддержание достигнутого уровня общефизической подготовки, восстановительные мероприятия.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная подготовка. В процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки делится на четыре основных этапа.

На *этап начальной подготовки* зачисляются лица с 7 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям фристайлом, на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами для зачисления.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации).

На *учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются лица, успешно прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и выполнившие нормативы по общей физической, специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, а также имеющим соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

На *этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются лица, прошедшие спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», выполнившие нормативы по общей физической и специальной подготовке, стабильно и успешно выступающие на спортивных соревнованиях различного уровня.

На *этап высшего спортивного мастерства* зачисляются лица, прошедшие подготовку в группах совершенствования спортивного мастерства, выполнившие норматив мастера спорта России, стабильно и успешно выступающие на спортивных соревнованиях различного уровня.

Объем учебно-тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах и, как правило, выражаться следующими параметрами: количеством часов в неделю, количеством учебно-тренировочных дней, количеством учебно-тренировочных занятий. Количественные показатели: суммарное время учебно-тренировочной работы и количество тренировочных занятий позволяют планировать

и оценивать объем нагрузок, распределять в учебно-тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.

Индивидуализация нагрузок – один из основных принципов системы подготовки фристайлистов. Тренер-преподаватель должен максимально учитывать индивидуальные способности при проведении учебно-тренировочного и соревновательного процесса, при разработке плана подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется общими контрольными значениями программы, которые могут быть перераспределены во времени, с учетом индивидуальных особенностей и соревновательного графика определенного спортсмена.

### **Программный материал для этапа начальной подготовки**

*Теоретические занятия* (приложение № 7 к Программе)

*Практические занятия*

*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, плавание, велосипед, направленные на воспитание общей выносливости.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

*Специальная физическая подготовка*

Имитационные упражнения: на месте, в движении. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости.

*Специальная 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 разным приемам на лыжах. Обучение остановке. 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, соревновательный и переходный.

Подготовительный период состоит из следующих этапов: осенний (сентябрь-ноябрь) (1-11 недели); летний – май-август (37- 52 недели);

переходный период апрель (32-36 недели);

соревновательный период состоит из одного этапа декабрь-март (12-31 недели). На этапе начальной подготовке целесообразны только контрольные соревнования.

В случае отсутствия снега на трассах для проведения учебно-тренировочных занятий по специальной технической подготовке в осенне-зимний и весенний этапы, учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале.

#### Примерный план учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки

Основные задачи занятия:

1. Обучение технике спуска со склона.
2. Воспитание физических качеств.

Части занятия	Частные задачи занятия	Средства тренировки	Методы тренировки	Время выполнения (мин)	Интенсивность, ЧСС, уд./мин
Подготовительная	Сообщить цели и задач занятия. Настроить на выполнение работы.	-	Словесные	5	-
	Подготовить организм к предстоящей работе	ОРУ/СУ (имитационные)	Строго-регламентированного упражнения	10	75% от max
Основная	Обучить технике спуска на горных лыжах	СПУ/СУ (подводящие)	Строго-регламентированного упражнения, частично-регламентированного упражнения.	15	75% от Max

			стандартного упражнения		
	Комплексно воспитать физические качества	СУ СПУ ОПУ (игровые)	Строго-регламентированного упражнения, стандартного упражнения, переменного упражнения	20	75-85% от max
Заключительная	Восстановить силы после проделанной работы. Подведение итогов	ОРУ ОПУ (игровые)	Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения	10	75% от max

### Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

На учебно-тренировочном этапе закладываются основы спортивно-технического мастерства.

Особое внимание должно уделяться развитию быстроты, координационных способностей и гибкости, а также технической подготовке. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в учебно-тренировочном процессе.

В тренировочных группах свыше 3-лет обучения обучающиеся проходят углубленную специализацию. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, но ее средства сужаются, что позволяет направленно развивать необходимые физические качества. Параллельно продолжается совершенствование техники.

Основные задачи подготовки в учебно-тренировочных группах:

дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств; совершенствование умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий;

совершенствование техники поворотов на горных лыжах, ознакомление, разучивание и совершенствование техники поворотов во фристайле;

изучение тактики во фристайле;

приобретение опыта участия в соревнованиях;  
выполнение функций инструктора-общественника и получение квалификационной категории спортивного судьи «юный спортивный судья»;  
выполнение соответствующего разряда по фристайлу.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой спусков, прыжков во фристайле 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 скажется на становлении спортивного мастерства. Увеличение объема должно быть без форсирования общей интенсивности тренировки.

*Теоретические занятия* (приложение № 7 к Программе)

*Практические занятия*

*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, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте для развития координационных способностей. Кросс, плавание, велосипед, 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. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости. Акробатические упражнения. Прыжки на батуте.

Методы тренировки: повторный, игровой. Переменный и контрольный.

*Специальная техническая подготовка*

Подводящие упражнения и упражнения для обучения управлением движения на лыжах. Освоение и совершенствование техники фристайла. Обучение технике спуска. 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 с одной ноги на другую при спуске. Обучение повороту на параллельных лыжах. Обучение остановке разворотом лыж. Прыжки с трамплинов и неровностей. Игры на лыжах.

## **Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства**

Этап углубленной специализации совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива «мастер спорта России»). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка и выступление на соревнованиях различного ранга. Начало углубленной специализации, тренировочный процесс должен быть более индивидуальным. В учебно-тренировочном процессе используются разнообразные, наиболее эффективные специальные средства, методы и формы тренировки. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Продолжается совершенствование спортивной техники и тактики ведения спортивной борьбы. Особое внимание уделяется индивидуализации техники и повышению надежности ее в условиях соревновательной деятельности. Также спортсмен должен овладеть разнообразными средствами и методами ведения тактической борьбы.

*Теоретические занятия* (приложение № 7 к Программе).

### *Практические занятия*

#### *Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка направлена на воспитание профилирующих физических качеств обучающихся, таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнения из легкой атлетики, спортивные и подвижные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения (многоскоки), направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте. 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. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной



выносливости. Прыжки на батуте. Упражнения на равновесие. Прыжки на батуте на лонже.

#### *Специальная техническая подготовка*

Дальнейшее совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего разнообразия 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 учебно-тренировочного занятия. В подготовительном периоде используются все средства подготовки, такие как имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерах, подготовительные и специальные упражнения. Эти средства можно использовать в конце или начале учебно-тренировочного занятия в зависимости от поставленных задач. С выходом на снег совершенствование техники вначале осуществляется на низкой скорости, далее скорость спуска возрастает. Необходимо уделять внимание совершенствованию техники поворотов и прыжков на фоне утомления, в различных условиях высоты трамплинов для приобретения спортсменами специализированного восприятия, а также для способности управлять своими движениями в различных условиях соревновательной деятельности. Планирование и содержание занятий в группах совершенствования спортивного мастерства отличается тем, что для каждого спортсмена, зачисленного в группу составляется индивидуальный годовой и перспективные планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена и его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

### **Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства**

Планирование и содержание занятий в группах высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности, 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 в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного

результата на крупнейших международных соревнованиях.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности каждого 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 каждого спортсмена.

Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение спортивно-технического и тактического мастерства;
- поддержание высокого уровня развития физических качеств и функциональных возможностей организма на основе оптимального соотношения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- успешное и стабильное выступление на Всероссийских и международных соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами спортивной подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований.

**Теоретические занятия** (приложение № 7 к Программе)

### **Практические занятия**

#### *Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка направлена на воспитание профилирующих физических качеств обучающихся, 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 для развития координационных способностей и отработки техники прыжковых элементов. Кросс, плавание, велосипед и т.п., направленные на воспитание общей выносливости.

#### *Специальная физическая подготовка*

Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости. Прыжки на батуте. Упражнения на равновесие.

Прыжки на батуте на лонже.

Специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения  
Имитационные упражнения: на месте, в движении. Имитация поворотов

Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств в тренировочном процессе.

#### *Специальная техническая подготовка*

Совершенствование технического мастерства обучающихся спортсменов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов, а также в различных условиях снежного покрова и на трамплинах различного рельефа.

Дальнейшее совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности во фристайле.

Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций организма обучающихся.

Эффективное применение техники поворотов и прыжков в условиях соревновательной деятельности.

Совершенствование техники поворотов и прыжков на лыжах проводится в процессе учебно-тренировочного занятия. В подготовительном периоде используются все средства подготовки, такие, как имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерах. Подготовительные и специальные упражнения. С выходом на снег совершенствование техники вначале осуществляется в менее сложных условиях.

Необходимо уделять внимание совершенствованию техники поворотов и прыжков различной степени сложности на фоне утомления, в различных условиях, для приобретения спортсменами специализированного восприятия, а также для способности управлять своими движениями в различных условиях соревновательной деятельности.

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

#### *Объем индивидуальной спортивной подготовки*

Для обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренеру-преподавателю необходимо иметь индивидуальный план-график. Составляется он на год, период, месяц и т.д., только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого обучающегося отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей. При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная квалификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих учебно-тренировочных занятий.

Объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться

в личный дневник. Постоянный анализ тренировок, учет нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно-тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель и спортсмен определяют:

- 1) объем и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузку в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того, как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

15. Учебно-тематический план (приложение № 7 к Программе)

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фристайл» определяются и учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана, при составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «фристайл» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, самостоятельно.

Возраст лиц, зачисляющихся на этапы спортивной подготовки, определяется с

учетом особенностей вида спорта «фристайл» и его спортивных дисциплин по количеству лет по году рождения. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие горнолыжного склона;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 8 к Программе);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 9 к Программе);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Реализация Программы осуществляется на следующих объектах:

- легкоатлетический манеж (ул. Чкалова, 20а);

- спортивный комплекс «Подolino», Ярославская область, д. Подolino;

- «Ярбатут» (ул. Республиканская, д. 3, к. 5);

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фристайл», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися)

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России

от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>2</sup> или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий – дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в четыре года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы (*Приложение 10*).

---

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

Приложение № 1

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фристайл», утвержденной приказом

МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова от 27 марта 2023 г. № 38-од

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Пределная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21



1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по 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-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 суток	

Приложение № 2

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фристайл», утвержденной приказом

МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова от 27 марта 2023 г. № 38-од

**Объем соревновательной деятельности**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			До трех лет	Свыше трех лет		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	3	3	4	3	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	3

Приложение № 3

к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «фристайл», утвержденной  
приказом

МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

Годовой учебно-тренировочный план

№/п	Виды подготовки	Этапы подготовки										Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	
		Этап начальной подготовки ЭНП		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТЭ					Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)				Весь период
		до года	свыше года	1	2	3	4	5	до года	свыше года	от 2		
Недельная нагрузка в часах												28	
6	8	10	12	14	16	18	20	22				28	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
2	2	3	3	3	3	3	4	4				4	
Наполняемость групп (человек)													
от 10	от 10	от 7	от 7	от 7	от 7	от 7	от 7	от 3	от 3	от 3	от 2		
209	279	280	325	379	399	449	468	515				553	
115	154	140	169	197	191	215	208	229				262	
94	125	140	156	182	208	234	260	286				291	
2	62	83	181	211	250	281	312	343				524	

3	подготовка 3.1 Тактическая подготовка 3.2 Психологическая подготовка 3.3 Теоретическая подготовка	2 2 2	2 3 3	5 5 6	6 6 7	7 7 8	8 8 9	9 9 10	14 14 14	16 15 15	20 20 19
4	Аттестация (контрольно-переводные испытания)	4	4	6	6	6	8	8	10	10	12
5	Соревновательная деятельность	-	-	15	19	22	33	37	52	57	87
6	Инструкторская и судейская практика*	-	-	5	6	7	17	19	20	23	29
7	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование*	-	-	6	6	8	17	20	32	36	46
8	Вариативная часть, формируемая Организацией:	31	42	52	62	73	83	94	104	114	146
	Самоподготовка	312	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1456
	<b>Общее количество часов</b>										
	<b>В ГОД</b>										

\* на этапе НП не проводятся

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «фристайл», утвержденной приказом  
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта 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 в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	
1.3	Формирование навыков адаптации обучающихся к жизни в обществе.	Беседы с детьми на темы регуляции поведения ребенка, коммуникации и ориентации в социальной среде. Проведение родительских собраний. Организация физкультурно-оздоровительных лагерей.	В течение года
1.3	Создание условий для самоактуализации детей и подростков в различных сферах деятельности, формирование потребности обучающихся в профессиональном самоопределении.	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений, участие в Днях открытых дверей учебных заведений.	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: <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> </ul>	В течение года

		<p>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</p> <p>- беседы о пользе ЗОЖ, размещение информационных материалов на стендах школы</p>	
2.2	Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни	Беседы о пользе ЗОЖ, размещение информационных материалов на стендах школы	В течение года
		Участие в акциях безопасного поведения детей в сети Интернет, беседа с детьми и размещение информации на стендах на тему безопасного поведения в сети интернет	В течение года
		Участие в акции «Мы против наркотиков», беседы о вреде ПАВ	В течение года
2.3	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- 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).</p>	В течение года

3.	Патриотическое воспитание		
3.1	<p>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)</p>	<p>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</p>	В течение года
3.2	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>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.</p>	В течение года



3.3	Активизация чувств, переживаний, смысловой сферы, нравственных мотивов занимающихся.	Тематические беседы с обучающимися на тему «Великие битвы-великой Победы»	В течение года
3.4	Повышение бдительности обучающихся	Тематические беседы с обучающимися на тему «Нет терроризму»	В течение года
3.5	Привитие уважения к историческому прошлому своей Родины	Тематические часы, посвящённые Дню народного единства	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, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
4.2	Развитие креативности детей	Беседы с обучающимися на темы, как спорт влияет на улучшение физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получение морального удовлетворения, улучшение собственных физических возможностей	В течение года

		<p>и навыков. Спорт, как предназначение для совершенствования физико-психических характеристик человека. Современный спорт как общественное явление многогранно.</p> <p>Положительное влияние спорта на детское здоровье, спорт дисциплинирует, закаляет, учит быть смелым, сильным духом и ответственным. Высокий потенциал воздействия средств физического воспитания на творческое мышление детей, в частности, проявление творческого начала в игровой двигательной деятельности.</p>	
5.	Правовое воспитание		
5.1	Профилактическая работа по предупреждению правонарушений	<p>Организация встреч с работниками полиции с целью профилактики первичных правонарушений (беседы, направленные на повышение бдительности подростков во время пребывания на улице, позднего возвращения домой).</p>	В течение года
5.2	Реализация Порядка взаимодействия органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, иных органов и	<p>Организация встреч на правовые темы с сотрудниками МВД, ПДН, ГИБДД.</p>	В течение года

	учреждений по организации досуговой занятости несовершеннолетних.		
--	---	--	--

## Приложение № 5

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фристайл», утвержденной приказом

МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра».	Согласно рабочей программе тренера-преподавателя 1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра».	По назначению 1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Согласно рабочей программе тренера-преподавателя 1-2 раза в год

			самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>3</sup>	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн

<sup>3</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

			<p>формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра».	Согласно рабочей программе тренера-преподавателя 1-2 раза в год	<p>Пример программы мероприятия (приложение №1)</p> <p>Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео</p>
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>4</sup>	1 раз в год	<p>Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс:</p> <p><a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></p>

<sup>4</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

	<p>3. Антидопинговая викторина «Играй честно».</p> <p>4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств».</p> <p>5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».</p>	<p>По назначению</p> <p>По назначению</p> <p>1-2 раза в год</p>	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.</p> <p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.</p> <p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
--	---	---	--

<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА.</p>	<p>1 раз в год</p>	<p>Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></p>
	<p>2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», »Система ДАМС»</p>	<p>1-2 раза в год</p>	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>



Приложение № 6  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «фристайл», утвержденной  
приказом  
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

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

Таблица 1

№ 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 3x10 м	с	не более		не более	
			10,1	10,3	9,3	9,5
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3,5	+5	+4	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	25	20
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее		не менее	
			15	12	16	13

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

Таблица 2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			11.2	11.6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9.3	9.5
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	27
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			30	25
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	4
2.3	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.30	4.45
2.4	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	25
2.5	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			8	6
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица 3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9.2	10.4
1.2	Бег на 2000 м	мин. с	не более	
			9.00	10.30
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	200
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	25
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	40
1.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8.0	8.5
1.8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	35
2.2	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7.0	6.5
2.3	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	30
2.4	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			10	8
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица 4

№ 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 толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	210
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	30
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	40
1.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7.8	8.2
1.8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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
2.3	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			38	32
2.4	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			15	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

Приложение № 7  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «фристайл»,  
утвержденной приказом  
МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	≈ 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	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

	обучающихся при занятиях физической культурой и спортом				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 культурой 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	≈ 13/20	май		Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь		Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение Олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	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	≈ 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	Понятливость. 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.
	Оборудование и спортивный инвентарь	≈ 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 совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной



<p>культуры в обществе. Состояние современного спорта</p>	<p>России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</p>			
<p>Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность</p>	<p>≈ 200</p>	<p>октябрь</p>		
<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>≈ 200</p>	<p>ноябрь</p>		<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
<p>Психологическая подготовка</p>	<p>≈ 200</p>	<p>декабрь</p>		<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p>
<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈ 200</p>	<p>январь</p>		<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>

Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	≈ 120	ноябрь	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся результатами соревновательной</p>

		в переходный период спортивной подготовки	деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	<p>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</p>		

Приложение № 8  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «фристайл», утвержденной  
приказом  
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Батут спортивный со страховочными столами и матами	штук	1
2	Лонжа батутная страховочная на резиновых жгутах	штук	2
3	Кисточки-ворота	штук	100
4	Роликовые коньки	пар	12
5	Измеритель скорости движущего объекта	штук	1
6	Весы медицинские	штук	2
7	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
8	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
9	Доска информационная	штук	5
10	Дрель аккумуляторная (бур)	штук	6
11	Измеритель скорости ветра	штук	1
12	Крепления лыжные для вида спорта «фристайл»	комплект	12
13	Лыжи для вида спорта «фристайл»	пар	12
14	Мат гимнастический	штук	10
15	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
16	Палки лыжные для вида спорта «фристайл»	пар	12
17	Пояс утяжелительный	штук	12

18	Ратрак – снегоуплотнительная машина с комплектом приспособлений для прокладки трасс для фристайла	штук	1
19	Сани спасательные	штук	5
20	Сети безопасности (В, С)	метр	1000
21	Скакалка гимнастическая	штук	12
22	Скамейка гимнастическая	штук	6
23	Снегоход	штук	1
24	Станок для заточки кантов лыж для вида спорта «фристайл»	штук	2
25	Стенка гимнастическая	штук	8
26	Термометр наружный	штук	4
27	Утяжелители для ног	комплект	12
28	Утяжелители для рук	комплект	12
29	Флаги на древки для разметки трасс для фристайла	штук	100
30	Штанга тренировочная	комплект	1
31	Электромегафон	штук	2
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
32	Гидрокостюм	штук	10
33	Лыжные парафины, ускорители, порошки, эмульсии (на каждую температуру)	комплект	5

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Крепления лыжные для вида спорта «фристайл»	штук	на обучающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
2	Лыжи для вида спорта «фристайл»	пар	на обучающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
3	Палки лыжные для вида спорта «фристайл»	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1

Приложение № 9  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «фристайл», утвержденной  
приказом  
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 1

№ 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	штук	12
4	Чехол для лыж	штук	12
5	Шлем	штук	12

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование													
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		
1	Ботинки для вида спорта «фристайл»	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3	1	3
2	Защита для вида спорта «фристайл»	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1	2	1
3	Комбинезон горнолыжный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	2	2	2	2	2
4	Костюм горнолыжный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2	1	1
5	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Носки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	6	1	6	1	12	1
8	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	2	1
9	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	2	1
10	Перчатки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1	2	1



11	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	2	1
12	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1	2
13	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	1	3

Приложение № 10  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «фристайл», утвержденной  
приказом  
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Список литературных источников

1. Альциванович К.К., 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. – Минск.: Харвест, 1999. – 288 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М. Просвещение, 1990. – 287 с.: с ил.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания.
4. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.
5. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001 – 81с
6. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987 – 177с
7. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986 – 398 с.
8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
9. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
10. Буркина Е.Н. Энциклопедия спорта: энциклопедия тинэйджера. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2002. – 368 с., ил.
11. Валиуллина В.М., Кутыева А.А. Психологические аспекты спортивной деятельности: методическое пособие для тренеров детских спортивных школ. – Уфа, 2001. – 40 с. ил.
12. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
13. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983. – 176 с., ил.
14. Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. – М.: Изд. Центр «Академия», 2001. – 448 с.
15. Гладков В.Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений. – М.: Советский спорт, 2007. – 152 с., ил.
16. Глейберман А.Н. Игры для детей – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 280 с., ил. (Спорт в рисунках)
17. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с., ил.

18. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
19. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 – 326 с
20. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993 – 144 с.
21. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Terra-Спорт, 2003 – 208 с.
22. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. -2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.
23. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорта – Москва, Медицина, 1988. – 60с.
24. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. сред. и высш. учеб. заведений. – М.: ФиС, 1988. – 140 с
25. Загайнов Р.М. психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. – М.: Советский спорт, 2005. – 106 с.
26. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств). – М. 6 Лептос, 1994. – 368 с.
27. Деркач А.А., Исаева А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.
28. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.
29. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Terra- спорт, 2000 – 367 с.
30. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
31. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
32. Мартяшев, А.Ю. Горные лыжи для начинающих. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 192 с.
33. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. 4-е изд., испр.и. доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
34. Морозевич Т.А., Миронов В.М. Базовая подготовка юных акробатов: Учеб. пособие / Морозевич Т.А., Миронов В.М. – Мн.: БГАФК, 2002. – 108 с.
35. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.
36. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 – 286 с.
37. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.
38. Олимпийский учебник студента: учебное пособие для системы олимпийского образования в высших учебных заведениях. – 4-е изд., перераб. И

доп. /В.С.Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – М.: Советский спорт. – 128 с., ил.

39. Пенигин, А.С., Пенигин, С.И. Спортивно-технические нормативы по контролю за лыжной подготовкой во фристайле // Мир спорта, 2001. – № 3. – С. 43-45.

40. Пенигин А.С, Пенигин С.И. Системно-структурный подход к построению спортивной тренировки во фристайле // Ученые записки: Сб. науч. тр., вып. 5. – Мн.:БГАФК, 2001. – С. 153-156.

41. Пенигин А.С. Специфика учебно-тренировочного процесса фристайлистов вподготовительном 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.

42. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.

43. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физическойкультурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.

#### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/>.
2. Официальный интернет-сайт федерации фристайла России [электронный ресурс] <https://ffr-ski.ru/> .
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/>.
4. Официальный интернет-сайт международной федерации лыжного спорта <https://www.fis-ski.com/>.
5. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/>.
6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> .
7. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/>.
8. Единая Всероссийская спортивная классификация: фристайл [электронный ресурс] <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska/23547/>
9. Правила вида спорта. <https://www.minsport.gov.ru/high-sport/pravila-vidov-sporta/35577/>