


Государственное бюджетное учреждение города Москвы
«Спортивная школа «Русская горнолыжная школа – Столица»
Департамента физической культуры и спорта города Москвы
(ГБУ «Спортивная школа «Русская горнолыжная школа-Столица»
Москомспорта)

«Утверждаю»

Директор ГБУ «Спортивная
школа «Русская горнолыжная
школа – Столица»


В.М. Цеханович



ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФРИСТАЙЛ
(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по
виду спорта сноуборд, утвержденного Приказом Министерства спорта Российской
Федерации от 30.06.2013 №687)

Срок реализации программы 4 года

г. Москва

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	5
2.1. Режим тренировочной работы	6
2.2. Структура годового цикла	9
2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	10
2.4. Организация и участие в тренировочных мероприятиях.....	11
2.5. Участие в соревнованиях	13
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	13
3.1. Контрольно-переводные и приемные нормы для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки.....	14
3.2. Приемные требования для зачисления в группы начальной подготовки 1-го года (ЭНП-1)	18
3.3. Требования к материально-технической базе	19
3.4. Требования к оборудованию, спортивному инвентарю и экипировке.....	20
3.5. Медицинское обеспечение	24
3.6. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку.....	24
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	24
4.1. Планирование спортивных результатов	25
4.2. Антидопинговые мероприятия	26
4.3. Инструкторская и судейская практика	26
4.4. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.....	27
5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	27
5.1. Теоретическая подготовка	27
Перечень информационного обеспечения	30
Список используемой литературы	30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Спортивная школа Русская горнолыжная школа - Столица» Департамента физической культуры и спорта города Москвы (далее – Учреждение) осуществляет спортивную подготовку спортсменов по фристайлу (дисциплины ски-кросс, могул, хаф-пайп, слоуп-стайл) среди юношей и девушек, мужчин и женщин.

Фристайл – вид спорта – стиль катания на горных лыжах. Включает шесть дисциплин: лыжная акробатика, могул, парный могул, ски-кросс, хаф-пайп и слоуп-стайл.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Прыжки в могуле делятся на следующие категории:

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

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

Среди прыжков офф аксис выделены три категории:

Категория А — D-Spin / Loopfull

Категория В — Cork / Misty / Bio

Категория С — Rodeo / Flatspin

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

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

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

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

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

Для занятий фристайлом необходимы специальные ботинки, лыжи и палки. Кроме того, спортсмены обязательно надевают шлемы, наколенники, налокотники, защиту для шеи, основная задача которых – предохранить спортсменов от травм. Фристайл признан Международным Олимпийским комитетом как олимпийский вид спорта. Реализация программы по обучению и подготовке спортсменов фристайла проходит на базе спортивных школ.

Фристайл (спортивные дисциплины лыжная акробатика, хаф-пайп, слоуп-стайл) является олимпийским видом спорта, во Всероссийском реестре видов спорта зарегистрирован под № 051 000 3 6 1 1 Я.

Спортивная подготовка – это 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 на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки (далее – Программа).

Целью Учреждения является подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

Учреждением реализуется программа спортивной подготовки по фристайлу (дисциплины лыжная акробатика, хаф-пайп, слоуп-стайл) на тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется на средства бюджета города Москвы в соответствии с Государственным заданием, на реализацию которого выделяются финансовые средства в виде субсидии. Также Учреждением могут привлекаться внебюджетные средства в соответствии с законодательством Российской Федерации. На приобретение спортивного инвентаря и оборудования ежегодно выделяется целевая субсидия.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Тренировочные занятия на всех этапах подготовки проводятся согласно программе спортивной подготовки в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Таблица 1 содержит нормативные требования, характеризующие продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления спортсменов на этапы подготовки и минимальное количество спортсменов, занимающихся в группе на каждом этапе подготовки.

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта фристайлу

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	10 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	7 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2 - 6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1 - 4

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по фристайлу

В зависимости от этапа подготовки соотношение объёмов спортивной подготовки распределяется по годам с учетом возраста, пола и подготовленности спортсмена (таблица 2).

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фристайлу

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	27	26	25	21	21	23
Специальная физическая подготовка (%)	37	38	33	27	27	26
Техническая подготовка (%)	31	31	31	39	40	41
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3	2	3	3	3	2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2	3	8	10	9	8

2.1. Режим тренировочной работы

Таблица №3

Нормативы объемов тренировочной нагрузки

Разделы спортивной подготовки	ЭНП		ТЭ		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	1 год	Свыше года	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6	6	6	6
Общее количество тренировок в год	156	208	208	312	312	312	312
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1456	1664
Общая Физическая подготовка (час)	87	122	154	192	259	336	318
Специальная физическая подготовка (час)	114	177	210	257	340	373	436
Специальная техническая	96	144	193	366	496	594	735

подготовка (час)							
Теоретическая подготовка (час)	9	9	19	28	35	35	35
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (час)	6	9	48	93	118	118	140

Режимы тренировочной работы в Учреждении разработаны для каждого этапа подготовки и служат для реализации задач, определенных для каждого этапа подготовки.

Основными задачами этапа начальной подготовки являются:

- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям фристайлом;
- формирование широкого круга двигательных навыков и умений;
- освоение основ техники фристайла;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий фристайлом.

Основные задачи тренировочного этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки;
- углубленное изучение и совершенствование техники горнолыжного спорта;
- Формирование спортивной мотивации;
- приобретение опыта выступления на официальных соревнованиях;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по горнолыжному спорту.
- укрепление здоровья

Основные задачи этапа спортивного совершенствования:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, техники, тактики в фристайле;
- достижение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях;
- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки;
- поддержание высокого уровня мотивации на занятиях по фристайлу;
- сохранение здоровья спортсменов.

Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства:

- Достижение спортсменами результатов уровня спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации;
- Сохранение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях;
- Выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы

Этапы спортивной подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальное число спортсменов в группе	Максимальное количество тренировочных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
Этап начальной подготовки	До 1 года	7	10	6	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП
	Свыше 1 года			9	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Участие во внутришкольных, городских соревнованиях
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 2-х лет	10	7	12	Выполнение разряда и контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Участие в городских, всероссийских, международных соревнованиях
	Свыше 2-х лет			18	
Этап совершенствования спортивного мастерства	До 1 года	13	2	24	Выполнение разряда и контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Положительная динамика спортивных результатов. Участие в городских, всероссийских, международных соревнованиях
	Свыше 1 года			28	
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	15	1	32	Положительная динамика спортивных результатов. Участие в городских, всероссийских, международных соревнованиях. Спортивное звание МС, МСМК.

2.2. Структура годичного цикла

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам прохождения спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки поведения соревнований (контрольные, отборочные, основные), система которых для каждого этапа подготовки формируется на основании Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы. Начиная с тренировочного этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки распределяются на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде, традиционное построение годичной подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости и координационных способностей, за счет использования больших объемов нагрузок низкой интенсивности. Подготовительный период принято делить на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный периоды. Основная задача общеподготовительного периода – повышения уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. Специально-подготовительного – повышение специальной работоспособности, где большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

В соревновательном периоде повышается интенсивность тренировок, за счет использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего объема тренировочной работы. Особое внимание в этом периоде уделяется психологической подготовке.

Основной задачей **переходного периода** является поддержание определенного уровня спортивной подготовленности спортсмена для обеспечения оптимальной готовности к началу реализации очередного макроцикла.

Структура тренировочного процесса может быть представлена как последовательность мезоциклов (средних циклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами мезоциклов являются **втягивающие**, базовые и соревновательные.

Со **втягивающего мезоцикла** начинается годичный макроцикл. Основной его задачей является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеобразовательных упражнений. Проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия.

В **базовых мезоциклах** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарным планом соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется по микроциклам.

Макроцикл состоит из мезоциклов следующей направленности:

- Втягивающий мезоцикл – 2-4 недели;
- Аэробный мезоцикл 2-3 недели;
- Компенсаторный- тестовый микроцикл – 4-7 дней;
- Аэробный-силовой мезоцикл – 2-3- недели;
- Компенсаторно-тестовый микроцикл – 4-7 дней;

- Мезоцикл концентрации нагрузки (подготовка основной дисциплины) – 2-3 дня;
- Соревновательный мезоцикл – 3 недели и более;

Главные старты не ранее, чем через 14 дней после мезоцикла концентрации нагрузки.

На период прохождения спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, составляются индивидуальные планы, в которых определяются задачи на весь планируемый период, основные средства тренировки, контрольные нормативы, контрольные старты, сроки медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха. В годовых планах, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются планируемые спортивные результаты в основных соревнованиях.

2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Основные разделы спортивной подготовки по фристайлу, представлены в таблице № 5, распределяются в соответствии с этапом подготовки и задачами, определенными Программой для этапов спортивной подготовки.

Таблица №5

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Разделы спортивной подготовки	ЭНП		ТЭ		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	1 г.о.	Свыше 1 г.о.	1 г.о.	Свыше 2 ого.	1 г.о.	Свыше 1 г.о.	
Возраст занимающихся	от 8 лет		От10 лет		от 14 лет		от 16 лет
Количество тренировочных часов в неделю	6	9	12	18	24	28	32
Количество тренировок в год	156	208	208	312	312	312	312
Общая Физическая подготовка (час)	87	122	154	192	259	336	318
Специальная физическая подготовка (час)	114	177	210	257	340	373	436
Специально техническая подготовка (час)	96	144	193	366	496	594	735
Теоретическая подготовка (час)	9	9	19	28	35	35	35
Соревнования	6	16	46	73	93	93	110

и контрольные испытания (час)							
Инструкторская и судейская практика			2	20	25	25	30
Общее количество часов:	312	468	624	936	1248	1456	1664

Для оптимизации процесса планирования различных этапов многолетней подготовки фристайлистов, необходимо ориентироваться на четыре принципа работы:

1. принцип направленности к развитию двигательной активности;
2. принцип учета биологической программы развития физических качеств;
3. принцип соответствия норм физических нагрузок уровню биологической зрелости занимающихся;
4. принцип углубленной специализации в период окончания интенсивного развития определяющих физических качеств.

2.4. Организация и участие в тренировочных мероприятиях

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, проводятся тренировочные сборы в пределах выделенной субсидии по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке. Направленность, продолжительность и содержание тренировочных сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач спортивной подготовки в соответствии с перечнем тренировочных сборов согласно таблице №6.

Персональный состав участников тренировочных сборов утверждается руководителем Учреждения по решению тренерского совета. Выезды на тренировочные мероприятия осуществляются в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы, утвержденным Москомспортом.

Таблица №6

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта					
---	--	--	--	--	--

2.5. Участие в соревнованиях

Соревнования по фристайлу проводятся на специально оборудованных трассах, на склонах, соответствующих требованиям безопасности при проведении соревнований и требованиям регламента соревнований.

Спортсмены Учреждения принимают участие в спортивных соревнованиях по фристайлу в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий г. Москвы, ежегодно утверждаемым Москомспортом, согласно положениям (регламентам), утверждаемым организациями, проводящими соревнования с учетом возраста, уровня спортивной подготовленности, Наличия медицинского допуска.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организации, проводящей соревнования и (или) размещенный на официальном сайте Всероссийской федерации горнолыжного спорта и фристайла России.

Таблица №7

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фристайл

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2 - 3	3 - 5	5 - 6	7 - 8	8 - 9	7 - 8
Отборочные	-	1 - 2	3 - 4	4 - 5	5 - 7	4 - 5
Основные	-	-	1 - 2	2 - 3	4 - 5	9 - 11

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ПОСЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ

Для контроля динамики физической подготовленности спортсмена в процесс осуществления спортивной подготовки и перевода с этапа на этап проводятся контрольные и контрольно-

переводные испытания (тестирование). Тестирование занимающихся проводится два раза в год, в соответствии с требованиями, установленными Государственным заданием.

Перевод спортсменов на последующий этап спортивной подготовки осуществляется приказом директора спортивной школы на основании решения тренерского совета, с учетом стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической подготовке, выполнению нормативных требований Единой всероссийской спортивной классификации, предусмотренных возрастной группы и этапа спортивной подготовки.

3.1. Контрольно-переводные и приемные нормы для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин. 50 с)	Бег 800 м (не более 7 мин. 00 с)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 11,2 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 11,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,0 м)

Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин. 50 с)	Бег 800 м (не более 5 мин. 00 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)

Обязательным условием для зачисления в группу
ТЭ-1 года является наличие 2 юношеского разряда по избранному виду спорта
ТЭ-2 года является наличие 1 юношеского разряда или 3 спортивного разряда по избранному виду спорта
ТЭ-3 года является наличие 2 или 3 спортивного разряда по избранному виду спорта
ТЭ-4 года является наличие 2 спортивного разряда по избранному виду спорта
ТЭ-5 года является наличие 1 спортивного разряда по избранному виду спорта

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14,0 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 38 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,5 м)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1400 м)	Бег 6 минут (не менее 1250 м)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 27 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Требования к уровню спортивной подготовки	Годы		
	1-й	2-ой	3-й
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта и положительная динамика спортивных результатов		
Уровень соревнований и диапазон мест	Городские, с 1 по 10 место Всероссийские, с 1 по 16 место		
Состав сборной команды	Кандидат в сборную команду города Москвы, РФ (резерв)		

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 14,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 55 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 30 раз)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1600 м)	Бег 6 минут (не менее 1400 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 45 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Требования к уровню спортивной подготовки	Годы	
	БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ	
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса и положительная динамика спортивных результатов	
Уровень соревнований и диапазон мест	Городские, с 1 по 10 место Всероссийские, с 1 по 16 место Международные, с 1 по 16 место	

Состав сборной команды	Кандидат в сборную команду города Москвы, РФ
------------------------	--

СПЕЦИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ски-кросс)

Для групп начальной подготовки:

Траверс в разные стороны.
Работа над разными стойками.
Спуски на одной ноге в основной стойке.
Спуски с попеременным подниманием ног.
Освоение поворота гигантского слалома.

Для тренировочных групп:

Дальнейшее совершенствование технических приемов изученных ранее.
Спуски по трассе гигантского слалома из конусов (кисточек).
Прыжки на учебном спайне.
Прыжки на бигэйре.
Упражнения на отдельных фигурах трассы ски-кросса
Тренировки на трассе ски-кросса

Для групп спортивного совершенствования:

Освоение всего объема технических приемов во вристайле.
Совершенствование, уделяя особое внимание на правильность исполнения элементов.
Дальнейшее совершенствование прохождения спортивных трасс по всем дисциплинам.
Различные упражнения на трассе ски-кросса

(могул)

Для групп начальной подготовки:

Траверс в разные стороны.
Работа над разными стойками.
Спуски на одной ноге в основной стойке.
Спуски с попеременным подниманием ног.

Для тренировочных групп:

Имитация трассы могула по кисточкам.
Прямые прыжки с могульного трамплина.
Прохождение трассы могула

(Хаф-пайп, слоупстайл)

Для групп начальной подготовки:

Траверс в разные стороны.
Работа над разными стойками.
Спуски на одной ноге в основной стойке.
Спуски с попеременным подниманием ног.

Разворот на 360 градусов в разные стороны на склоне.
Изучение прямого прыжка на учебном спайне.
Изучение прыжков с захватом лыжи
Изучение прыжков с вращением на 180 градусов на учебном спайне.

Для тренировочных групп:

Дальнейшее совершенствование технических приемов изученных ранее.

Изучение вращений с захватом лыжи на 180,360 градусов в разные стороны на учебном спайне.

Изучение входа в хаф-пайп.

Проезд в полной координации хаф-пайпа.

Изучение вращений с захватом лыжи на 540 градусов в разные стороны на учебном спайне.

Изучение вращений с захватом лыжи на 180,360 градусов в разные стороны на учебном спайне.

Изучение вращений с захватом лыжи на 540 градусов в разные стороны на учебном спайне

Для групп спортивного совершенствования:

Освоение всего объема технических приемов горнолыжного спорта.

Совершенствование, уделяя особое внимание на правильность исполнения элементов.

Дальнейшее совершенствование прохождения спортивных трасс по всем дисциплинам.

Изучение вращений с захватом лыжи на 540 градусов в разные стороны набигэйр (со «столом» не менее 12 м.)

Изучение вращений с захватом лыжи на 720 градусов в разные стороны набигэйр (со «столом» не менее 12 м.)

Прохождение хаф-пайп с выполнением связки вращений с захватом лыжи на 540 градусов в разные стороны.

Прохождение хаф-пайп с выполнением связки вращений с захватом лыжи на 720 градусов в разные стороны.

3.2. Приемные требования для зачисления в группы начальной подготовки 1-го года обучения

Отбор детей в Учреждение для осуществления спортивной подготовки по фристайлу проводится в соответствии с Правилами приема и регистрации заявлений в Государственные учреждения города Москвы, для предоставления услуг по спортивной подготовки по фристайлу, на этапе начальной подготовки по результатам успешной сдачи вступительных испытаний, предусмотренных Программой и отсутствием медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Отбор проводится комиссией по графику, утвержденному директором Учреждения на количество мест, предусмотренных Государственным заданием. Зачисление производится приказом учреждения по результатам проведенного отбора на основании заключенного договора о прохождении спортивной подготовки.

Приемные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки 1-го года

№ п/п	Тестовые упражнения	Описание упражнения	Необходимый норматив для зачисления в спортивную школу
1	Челночный бег (6 р. x 5 м.)	Выполнение: тест проводится на ровной дорожке длиной не менее 30 м. Отмеряют 5-ти метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой обозначается полукруг – место касания. Испытуемый становится у линии старта, начинает бег вперед, добегая до следующей линии, касается рукой, бежит в обратную сторону, касается в месте	до 10 сек.

		полукруга, после третьего (пятого для детей 6-7 лет) касания финишный отрезок. Результат определяется временем преодоления дистанции.	
2	Змейка из конусов.	Выполнение: тест проводится на ровной дорожке длиной 45 м. Расставляют 10 конусов по прямой линии с интервалом в 3 м. Отмечают стартовую и финишную линию. Определяется сторона с которой спортсмен первоначально должен обогнуть конус. Испытуемый становится у линии старта, начинает бег вперед, огибая конусы. После десятого конуса спортсмен пересекает финишную линию. Результат определяется временем преодоления дистанции.	до 13 сек.
3	Прыжки через линию за 20 сек.	Выполнение: испытуемый встает лицом по направлению линии, затем по команде начинает выполнять прыжки через линию с двух ног на две, руки перед собой согнутые в локтях. Ширина линии – 10 см. Результат определяется количеством прыжков.	более 35 раз.
4	Кувырок вперед (3 шт.)	Выполнение: испытуемый принимает положение «упор сидя», ноги вместе. Затем совершает кувырок через голову, с опорой на руки без касания головой о мат. При перекате на спину берется группировка (руками обхватываются колени). Кувырки выполняются без остановки.	Результат определяется правильностью исполнения упражнения.

3.3. Требования к материально-технической базе

Для спортивной подготовки по фристайлу и проведению спортивных соревнований используются 5 специально оборудованных горнолыжных комплексов, находящихся в оперативном управлении Учреждения:

- ГСК «Ново-передлкино» (протяженность трассы - 200 м., перепад высот - 50 м. 3 горнолыжные трассы, трассы для занятий фристайлом Half Pipe, Big Air, Spaine)

Общая площадь объекта: 249000 кв.м.

Площадь зданий и сооружений: 6584 кв.м.

В составе спортивных сооружений предусмотрены вспомогательные помещения (раздевалки, санузел, складские помещения, медпункты, тренерские комнаты, комнаты обслуживающего персонала):

Площадь эксплуатируемых помещений ГСК «Ново-переделкино»

Объект	Площадь, (кв.м.)
Административно-бытовой комплекс	1 642,20
Очистные сооружения	82,40
подтрибунные помещения	306,00
Школа 1 эт	125,00
Школа 2 эт	60,00
Ремонтно-механическая мастерская	432,00
Склад	972,00
Рабочие бытовые домики	120,00
Помещения операторов канатных дорог (5 шт)	4,00
Транспортный отдел	60,00
Сооружение для охраны (въезд на комплекс)	22,50
Одноэтажное сооружение	15,00
Нежилое строение для механиков и трактористов	15,00
Судейское помещение	15,00
Сооружение охраны	15,00
Спортивные сооружения:	
Халф пайп	4 250,00
Скейтборд-парк (каньон для скейтборда с пирамидой и гранью, каньон BMX)	990,20
Рампа сборно – разборная для тренировок спортсменов в дисциплинах фристайл и фристайл	240,50
Спортивная площадка	294,00
Батутный комплекс	1 062,00

3.4.Требования к оборудованию, спортивному инвентарю и экипировке

Ежегодно Учреждением приобретает необходимый спортивный инвентарь, оборудование, спортивная экипировка для спортсменов – членов сборных команд Учреждения разных возрастных категорий в пределах выделяемой Москомспортом на эти цели целевой субсидии. Для реализации спортивно подготовки в Учреждении используется следующий спортивный инвентарь и оборудование:

Таблица №8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гусеничный трактор - снегоуплотнительная машина с комплектом приспособлений для прокладки трасс для фристайла	штук	1

2.	Измеритель скорости ветра	штук	1
3.	Канат с флажками для ограждения трасс	погонных метров	1000
4.	Крепления для лыж	комплект	16
5.	Лыжи для фристайла	штук	16
6.	Термометр наружный	штук	4
7.	Флаги на древках для разметки трасс для фристайла	штук	100
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
8.	Бревно гимнастическое	штук	1
9.	Брусья гимнастические	штук	1
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12.	Жилет с отягощением	штук	15
13.	Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3
14.	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
15.	Конь гимнастический	штук	1
16.	Мат гимнастический	штук	10
17.	Мостик гимнастический	штук	2
18.	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг	комплект	3
19.	Перекладина гимнастическая	штук	1
20.	Помост тяжелоатлетический	штук	1
21.	Пояс утяжелительный	штук	15
22.	Сани спасательные	штук	5
23.	Скакалка гимнастическая	штук	12
24.	Скамейка гимнастическая	штук	6
25.	Ролики	штук	10
26.	Снегоход	штук	1
27.	Станок для заточки кантов фристайла	штук	2
28.	Стенка гимнастическая	штук	8
29.	Утяжелители для ног	комплект	15
30.	Утяжелители для рук	комплект	15
31.	Штанга тренировочная	комплект	1
32.	Электробур	комплект	5

Спортсменам-членам сборных команд Учреждения, принимающих участие в официальных спортивных соревнованиях, выделяется экипировка, начиная с тренировочного этапа подготовки, таблица №9.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		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 для лыж	комплект	на занимающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
2.	Лыжи	пар	на занимающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
3.	Ботинки	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

N п/ п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки для фристайла	пар	16
2.	Защита для фристайла	комплект	16
3.	Очки защитные	комплект	16
4.	Чехол для лыж	штук	16
5.	Шлем	штук	16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства

	ального пользования			Кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для фристайла	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Брюки для фристайла	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Защита для фристайла	комплект	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки и легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Куртка для фристайла	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
7.	Носки для фристайла	пар	на занимающегося	-	-	-	-	6	1	12	1
8.	Очки защитные	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Перчатки для фристайла	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
11.	Чехол для фристайла	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Шлем	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

3.5. Медицинское обеспечение

В Учреждении, на спортивном комплексе, имеется медицинский кабинет, оборудованный в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428). Медицинское сопровождение спортсменов осуществляют штатные медицинские работники, согласно расписанию занятий.

Два раза в год по утвержденному графику Учреждением организуется проведение углубленного медицинского обследования спортсменов групп тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по договору с ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ Филиал № 5 (3-ий Сыромятинский переулок д.1), ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ Филиал №6 (Большая Филевская д.13), ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ Филиал №12 (Ленинградский проспект д.54/1), имеющими медицинскую лицензию.

3.6. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку

В Учреждении уровень квалификации тренерского состава, осуществляющего спортивную подготовку со спортсменами, соответствует требованиям, определенным профессиональным стандартом «Тренер» (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 7 апреля 2014 г. № 193н):

- На этапе начальной подготовки обязательно наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности. Рекомендуются прохождение специальных курсов повышения квалификации при проведении занятий с детьми дошкольного возраста;

- На тренировочном этапе (спортивной специализации) обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не меньше 1 года;

- На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обязательно наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа является основным документом, регламентирующим тренировочный процесс. Она рассчитана на многолетнюю спортивную подготовку, включая уровень высшего спортивного мастерства, и ставит конечной целью подготовку спортсменов лыжников высокой квалификации.

Программа спортивной подготовки в Учреждении осуществляется на основе следующих методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки спортсменов;

- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которым постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается объем ОФП;

- совершенствование спортивной техники

- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;

- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания спортсменов;

Таблица №10

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

№		Возраст										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Рост						+	+	+	+		
2	Вес						+	+	+	+		
3	Сила максимальная							+	+		+	+
4	Быстрота		+	+	+					+	+	+
5	Скоростно- силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
6	Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
7	Скоростная выносливость									+	+	+
8	Анаэробные возможности (гликолитические)									+	+	+
9	Гибкость	+	+	+	+		+	+				
10	Координационные способности			+		+	+					
11	Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

4.1. Планирование спортивных результатов

Планирование является обязательной составляющей частью тренировочного процесса, ставящего целью достижение конкретного результата.

Планирование спортивных результатов осуществляется для групповых занятий со спортсменами и при подготовке по индивидуальным планам и предусматривает достижение наивысшего результата спортсменом в главных соревнованиях соревновательного годового цикла.



4.2 Антидопинговые мероприятия

В соответствии с кодексом по борьбе с допингом, принятым Международным Олимпийским комитетом и Всемирным антидопинговым кодексом, утвержденным Всемирным антидопинговым Агентством (WADA) с целью принятия мер по борьбе с допингом Учреждением проводятся мероприятия по недопущению употребления запрещенных препаратов и методов спортсменами. Занятия проводятся в виде лекций, бесед, размещения материалов наглядной агитации на информационных стендах в Учреждении. Спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства знакомят со списком запрещенных препаратов и правилами прохождения процедуры допинг контроля.

4.3. Инструкторская и судейская практика

Основной задачей спортивной школы является подготовка спортсменов, начиная с тренировочного этапа к роли помощника тренера и участию в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах спортивной подготовки. Занятия проводятся в форме семинаров, самостоятельного изучения литературы, правил соревнований. Проведения практических занятий.

Спортсмены, начиная с тренировочного этапа, должны овладеть принятой в фристайле терминологией, проведения упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия.

4.4. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

В Учреждении дважды в год специалистами по безопасности проводится инструктаж по соблюдению правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий, участия в соревнованиях, поведения на спортивных сооружениях, правила пользования канатной дорогой и пожарной безопасности. О прохождении инструктажа спортсмены расписываются в журнале по технике безопасности.

Ответственность за соблюдение безопасности спортсменов в помещениях Учреждения возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия со спортсменами. Допуск к занятиям на спортивных сооружениях осуществляется в установленном порядке через дежурного администратора.

5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

5.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка со спортсменами проводится в форме бесед, лекций, разборов итогов соревнований, выполнения тренировочных элементов, проведении показательных выступлений, открытых тренировок, организации встреч с выдающимися спортсменами и непосредственно тренером во время проведения тренировочного процесса и при подготовки к соревнованиям. Направления теоретической подготовки перечислены в таблице № 11

Таблица №11

№	Тема	ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	2	3	3	2	2	1	1	1	1
2	Развитие прыжков на лыжах с трамплина в России и за рубежом	1	1	2	1	2	1	1	1	1
3	Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены	1	1	1	1					
4	Влияние физических упражнений на организм человека	2	3	3	2	1	1			
5	Правила организации и проведения соревнований по фристайлу	2	2	2	2	3	2	1	1	1
6	Восстановительные мероприятия при занятии спортом				1	1	2			
7	Единая Всероссийская		2	1	1					

	Спортивная Классификация									
8	Антидопинговые мероприятия	1	1	1	1	1	2	2	2	2
9	Спортивный инвентарь и оборудование	2	1							
10	Инструктаж по технике безопасности	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Фристайл технически очень сложный вид спорта, и теоретическая подготовка является важной частью в освоении новых навыков и закреплении ранее приобретенных.

Тема 1. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви фристайлиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Тема 2. Развитие фристайла в России и за рубежом.

История зарождения фристайла. Первые спортивные соревнования по фристайлу. Система международных и российских соревнований по фристайлу. Достижение сильнейших российских и зарубежных фристайлистов.

Тема 3. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены

Фристайл в программе Олимпийских игр. Чемпионат и Кубок мира по фристайлу. Результаты выступлений российских фристайлистов на международной арене. Всероссийские и региональные соревнования юных фристайлистов. История спортивной школы, достижения и традиции.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системе человека. Изменения состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие утомления и восстановления. Методика простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна суховоздушная баня).

Тема 5. Восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Пассивный отдых. Активный отдых. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке лыжников.

Тема 6. Единая Всероссийская Классификация.

Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Тема 7. Антидопинговые мероприятия.

Термины и определения. Запрещенный список препаратов. Пищевые добавки. Терапевтическое использование запрещенных субстанций. Программы допинг-контроля. Процедуры допинг-контроля.

Тема 8. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведение тренировочных занятий и соревнований по фристайлу. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых, координационных качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Подготовка инвентаря к тренировкам.

Тема 9. Инструктаж по технике безопасности.

Порядок проход на территорию спортивного комплекса. Порядок пользования раздевалками, душевыми. Порядок и правила пользования БКД (буксировочной канатной дорогой) и специальным оборудованием. Правила поведения на г/л склоне. Обязанности родителей и сопровождающих лиц.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Боннэ О., Можуа Ж. Лыжи по-французски. — М: Физкультура и спорт, 1970. — 207 с
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176 с
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 136 с.
4. Горнолыжный спорт: Правила соревнований. — М: Физкультура и спорт, 1982. — 72 с.
5. Двигательная подготовка спортсменов высшей квалификации во фристайле: Методические рекомендации / Сост. Ю.В.Адамов и др. Под общ. ред. К.Ю. Данилова, — М., 1988.—48 с.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 200 с.
7. Зотов Ю.В. Могул // Физкультура и спорт. — 1987. - №2. — С.27, 34-35.
8. Зырянов В.А. Тренировка горнолыжника летом // Лыжный спорт. Вып.1. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — С. 15-17.
9. Зырянов В.А., Ремизов Л.П. Техника горнолыжного спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1968.— 200 с.
10. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 224 с.
11. Пенигин А.С, Пенигин СИ. Роль и место лыжной подготовки в структуре годового цикла тренировки квалифицированных спортсменов-фристайлистов // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условия неблагоприятных факторов окружающей среды: Матер, междунар. конф. Под ред. Нарскина Г.И., Бондаренко К.К. — Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2001. — С. 214-217
12. Руководство по судейству во фристайле. Р15, 1996. — 145 с.
13. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М.; Физкультура и спорт, 1974. — 232 с.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Федерация Фристайла России (<http://www.ffr-ski.ru>).