



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА



ФЕДЕРАЦИЯ
ФРИСТАЙЛА
РОССИИ

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



ФРИСТАЙЛ

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фристайл».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская общественная организация «Федерация фристайла России»;

Прусова Ирина Игоревна, старший тренер-преподаватель ГБУ ДО «Московская горнолыжная академия»

Рецензент: Зебзеев Владимир Викторович, доктор педагогических наук, доцент ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «фристайл».

Оглавление

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка | 5 |
| I. Общие положения | 8 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» | 8 |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 8 |
| 2.2. Объем Программы | 10 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» | 11 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план | 14 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы | 14 |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 16 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики | 17 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 18 |
| III. Система контроля | 19 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» | 19 |
| 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» | 21 |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки | 21 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта «фристайл» | 22 |
| 4.1. Общие рекомендации по программному материалу по этапам спортивной подготовки | 22 |
| 4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 26 |
| 4.2.1. Этап начальной подготовки | 26 |
| 4.2.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 32 |
| 4.2.3. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 44 |
| 4.3. Требования к безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности на всех этапах спортивной подготовки | 45 |
| 4.4. Учебно-тематический план | 48 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 48 |

| | |
|---|----|
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» | 49 |
| 6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки | 49 |
| 6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» | 50 |
| 6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» | 50 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 53 |

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

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

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.10.2014 № 866 «Об утверждении правила вида спорта «фристайл» (далее – правила вида спорта);

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

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 192н);

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (далее – Приказ № 1144н);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 876 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» (далее – ФССП);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 878);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.02.2024 № 112 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» (далее – Примерная программа);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фристайл». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получили структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

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 ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных Всероссийским реестром видов спорта для вида спорта «фристайл». Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фристайл» учитываются Организациями при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией 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.

Весь период спортивной подготовки в виде спорта «фристайл» составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

На основании Федерального закона № 273-ФЗ установлено, что обучающийся – физическое лицо, осваивающее образовательную программу.

На основании Федерального закона № 329-ФЗ установлено, что спортсмен – физическое лицо, занимающееся выбранным видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях, спортсмен высокого класса – спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фристайл»

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

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ (таблица 1).

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5 | 10 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 2 |

Срок реализации и обучения на ЭНП максимально составляет три года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям УТЭ и возраста для зачисления на УТЭ. Минимальный возраст зачисления на ЭНП составляет 7 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе ЭНП не должно быть менее 12 человек и более 24 человек. Зачисление и перевод обучающихся проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки обучающегося и выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки (с учетом приложения № 6 к ФССП).

Срок реализации и обучения на УТЭ составляет три-пять лет, с учетом достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям для зачисления и перевода на ССМ и (или) ВСМ, в том числе выполнения требований к результатам реализации УТЭ, установленного Примерной программой. Минимальный возраст зачисления на УТЭ составляет 10 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 10 человек и более 20 человек. Зачисление проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, выполнения требований к результатам реализации Программы на ЭНП, установленных Примерной программой, а также выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации, в том числе одного из следующих спортивных разрядов: для УТЭ до трех лет – спортивных разрядов – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский

спортивный разряд», для УТЭ свыше трех лет – спортивных разрядов – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» (с учетом приложения № 7 к ФССП).

Срок реализации и обучения на ССМ не ограничивается. Условия зачисления: наличие медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, минимальный возраст составляет 13 лет, выполнение требований к результатам реализации Программы на УТЭ, установленных Примерной программой, а также нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» (с учетом приложения № 8 к ФССП). Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 4 человек. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется Организацией с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации – не менее спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Срок реализации и обучения на ВСМ не ограничивается. Условия зачисления: наличие медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, минимальный возраст зачисления составляет 14 лет, выполнение требований к результатам реализации Программы на ССМ, установленных Примерной программой, а также нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации – спортивного звания «мастер спорта России» (с учетом приложения № 9 к ФССП). Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 2 человек. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется Организацией с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации не ниже спортивного звания «мастер спорта России».

2.2. Объем Программы

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных в приложении № 2 к ФССП его параметров для каждого этапа спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, и не должен превышать объема Программы, приведенного в таблице 2.

Таблица 2 – Объем Программы

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

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема Программы, установленного ФССП и представленного в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – четырех часов.

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

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фристайл»

1) Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2) Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ).

2.1) УТМ проводятся при подготовке к спортивным соревнованиям:

2.1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2.2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия.

2.2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2.3) УТМ проводятся как мероприятия для комплексного медицинского обследования на этапах ССМ и ВСМ, предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ, предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.2.5) УТМ проводятся в форме просмотровых мероприятий на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ, предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

3) Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, с учетом требований ФССП, приведенных также в таблице 3.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

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

Примечание: В таблице 3 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки по виду спорта «фристайл».

Организация определяет годовой объем соревновательной деятельности, в том числе, исходя из обеспечения выполнения обучающимися требований Примерной программы:

на УТЭ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

на ССМ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

на ВСМ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях.

Необходимо учитывать, что Организация обеспечивает участие в официальных спортивных соревнованиях всего контингента обучающихся, зачисленных на этапы спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (приложение № 1 к методическим рекомендациям).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

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

Учебно-тренировочный процесс в Организации должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа. Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание. Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать

творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с ветеранами спорта, презентации на темы: Спортсмены – герои Великой Отечественной войны, Спортсмены – герои локальных войн и др.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

Представленный образец календарного плана воспитательной работы в приложении № 2 к методическим рекомендациям носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить календарный план воспитательной работы в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним,

является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя, в том числе, следующие документы и источники:

- статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;
- приказ № 464;
- приказ № 878;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:

<https://rusada.ru>

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика. В период учебно-тренировочных занятий применяется инструкторская практика, когда обучающийся практикует умения показывать специальные упражнения, технические элементы по видам спортивной подготовки для других обучающихся учебно-тренировочной группы. Инструкторская практика помогает обучающимся глубже понять специфику выполнения упражнения, изучить последовательность действий при его выполнении, тем самым формируя у обучающихся профессиональные навыки, необходимые при прохождении спортивной подготовки.

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающиеся должны иметь теоретические знания по правилам вида спорта, которые они приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий по теоретической подготовке в зависимости от этапа спортивной подготовки и уровня их спортивной квалификации.

Обучающиеся, участвуя в судейской практике в качестве волонтера, помощника спортивного судьи и других статусах спортивных судей, предусмотренных правилами вида спорта, по которым проводятся спортивные соревнования приобретают опыт в судействе, а также умения по ведению и организации спортивных соревнований.

Обучающимся, участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

На ЭНП в виде спорта «фристайл» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

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

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4.

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «фристайл».

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования и самостоятельно может разработать иную форму планирования.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| Этапы спортивной подготовки | | Периодичность |
|------------------------------|----------------------------------|--------------------|
| ЭНП (до года обучения) | | |
| 1 | Плановая диспансеризация | 1 раз в 12 месяцев |
| 2 | Восстановительные средства | |
| | ... | |
| ЭНП (свыше года обучения) | | |
| 1 | Плановая диспансеризация | 1 раз в 12 месяцев |
| 2 | Восстановительные средства | |
| | ... | |
| УТЭ (до 2-х лет обучения) | | |
| 1 | Плановая диспансеризация | 1 раз в 12 месяцев |
| 2 | Медико-биологическое мероприятия | |
| 3 | Восстановительные мероприятия | |
| | ... | |
| УТЭ (свыше 2-х лет обучения) | | |
| 1 | Плановая диспансеризация | 1 раз в 12 месяцев |
| 2 | Медико-биологическое мероприятия | |
| 3 | Восстановительные мероприятия | |

| | | |
|-----|----------------------------------|-------------------|
| | ... | |
| ССМ | | |
| 1 | Плановая диспансеризация | 1 раз в 6 месяцев |
| 2 | Медико-биологическое мероприятия | |
| 3 | Восстановительные мероприятия | |
| | ... | |
| ВСМ | | |
| 1 | Плановая диспансеризация | 1 раз в 6 месяцев |
| 2 | Медико-биологическое мероприятия | |
| 3 | Восстановительные мероприятия | |
| | ... | |

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применять гигиенические процедуры. В периоды спортивных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления, в том числе проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня, по организации питания и отдыха обучающегося.

На УТЭ, ССМ и ВСМ кроме педагогических средств восстановления необходимо применять психологические и медико-биологические средства восстановления.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фристайл»

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На ЭНП:

- 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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На УТЭ:

- 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на ССМ.

На ССМ:

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

На ВСМ:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фристайл»

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки составляются Организацией с учетом нормативов,

установленных приложениями № 6-9 к ФССП, и уровней спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки, установленных в приложениях № 7-9 к ФССП.

Контрольные нормативы составляются Организацией и представляют собой тесты для оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся, а также видов подготовки, не связанных с физическими нагрузками, они подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа по виду спорта «фристайл»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начало и окончание спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся, этапа ССМ и этапа ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации может составляться индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

4.1. Общие рекомендации по программному материалу по этапам спортивной подготовки

Представленный программный материал по этапам спортивной подготовки представляет собой структуру учебно-тренировочного процесса и носит рекомендательный характер. Программный материал по этапам спортивной подготовки способствует сориентировать тренеров-преподавателей на основные аспекты, необходимые для оптимизации их профессиональной деятельности при написании рабочей программы.

Вид спорта «фристайл» включает в себя восемь олимпийских спортивных дисциплин: акробатика, акробатика-группа-смешанная, могул, парный могул, ски-кросс, хаф-пайп, слоуп-стайл биг-эйр.

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

Могул. Соревнования по могулу проходят на специально подготовленной трассе длиной около 200 м., состоящей из трамплинов, бугров, участков приземления, зоны выката и торможения. Во время соревнований участники выполняют спуск и прыжки со специально подготовленных трамплинов.

Парный могул. Соревнования по парному могулу проходят на специально подготовленной трассе длиной около 200 м., состоящей из трамплинов, бугров, участков приземления, зоны выката и торможения. Во время соревнований участники по двое одновременно выполняют спуск и прыжки со специально подготовленных трамплинов.

Ски-кросс. Соревнования в дисциплине «ски-кросс» проходят на специально подготовленной трассе, длиной около 800 м., состоящей из различных препятствий: контруклонов (в форме полумесяца), двойных контруклонов, одинарных, двойных или тройных прыжковых волн, неравномерных волн (одинарные, двойные, тройные и т.д.), трамплинов с подскоком, пирамид с приземлением на грань, тейбл топов, а также средних или длинных слаломных поворотов (если строительство фигур невозможно).

Также могут быть построены и другие препятствия, однако соображения безопасности всегда должны быть основным приоритетом. Прыжки через препятствия с разрывом не допускаются ни при каких обстоятельствах. Препятствия должны расставляться так, чтобы спортсмены стремились увеличить скорость и не были вынуждены тормозить перед каждым препятствием. Основное отличие данной спортивной дисциплины в том, что спортсмены соревнуются на время. Оценок судей в ски-кроссе нет.

Хаф-пайп. Соревнования по хаф-пайпу проходят на специально подготовленной трассе длиной около 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 спортсмены выполняют разгон и серию спусков поочередно с каждой из стенок трассы с вылетом и акробатическим прыжком над противоположной.

Слоуп-стайл. 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 перил, боксов,

трамплинов и иных сооружений, зоны выката и торможения. Во время соревнований спортсмен осуществляет спуск по трассе, выполняя различные трюки и прыжки с использованием этих препятствий.

Биг-эйр. Соревнования по биг-эйру проходят на специально подготовленном склоне, состоящий из склона разгона, стола (транзита), трамплина, склона приземления, зоны финиша (зоны выката и торможения), на котором спортсмены выполняют различные трюки.

Периоды спортивной подготовки, применяемые в виде спорта «фристайл»

В многолетнем учебно-тренировочном процессе в виде спорта «фристайл» различают четыре периода спортивной подготовки: подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря и климатических условий.

Типичные варианты учебно-тренировочного года: одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый. Примерный образец одноциклового периода спортивной подготовки представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Одноцикловый период спортивной подготовки

| Период спортивной подготовки | Характеристика периода | Этап (по временам года) |
|------------------------------|--|---|
| Подготовительный период | Повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов | 1 этап – весенне-летний |
| | Совершенствование технических элементов | 2 этап – летне-осенний |
| Предсоревновательный период | Развитие специальных физических качеств, совершенствование техники, совершенствование тактического мастерства и достижение необходимой спортивной формы | 3 этап – зимний |
| Соревновательный период | Достижение наивысшей спортивной формы. Содержание тренировок предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема с увеличением интенсивности нагрузки | с 1 января по 30 марта |
| Переходный период | Активный отдых и восстановление после спортивных соревнований. В этот период основное внимание уделяется на поддержание уровня физической подготовленности | Продолжительность до одного месяца (апрель) |

Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «фристайл»

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки.

Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-14 дней. Семидневные микроциклы, которые совпадают по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизнедеятельности обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

Типы микроциклов по характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Типы микроциклов и их направленность

| Тип микроцикла | Направленность |
|-----------------------|---|
| Втягивающий | Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяется на первом этапе подготовительного периода |
| Ударный (развивающий) | Этот микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками |
| Подводящий | Микроцикл направлен на непосредственную спортивную подготовку спортсмена к спортивным соревнованиям |
| Соревновательный | Строится в соответствии с программой спортивных соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности |
| Межсоревновательный | Микроцикл, в котором непосредственная спортивная подготовка к спортивным соревнованиям сочетается с учебно-тренировочными занятиями. Микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер |
| Восстановительный | Проводится после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха, восстановительных процедур. |

Структура недельных микроциклов для девушек такая же, как и у юношей этого возраста, но объем учебно-тренировочных нагрузок снижается до 70%-85% по отношению к юношам.

Возможные варианты микроциклов: двухдневный – один день тренировки, один день отдыха; трехдневный – два дня тренировки, один день отдыха; четырехдневный – три дня тренировки, один день отдыха; семидневный – шесть дней тренировки, один день отдыха.

Рекомендуется в микроциклах проводить следующие варианты сочетания нагрузок: в одно учебно-тренировочное занятие не включать упражнения на развитие силы и выносливости, при сочетании упражнений на развитие быстроты с упражнения на другие качества, упражнения на развитие быстроты выполнять в конце микроцикла. В отдельном учебно-тренировочном занятии обучение и совершенствование техническим приемам проводятся после разминки, иногда упражнения на совершенствование техническим приемам сознательно планируется на конец учебно-тренировочного занятия с целью закрепления навыков выполнения технических элементов на фоне утомления.

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки.

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

4.2.1. Этап начальной подготовки

Основные задачи:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
3. Освоение основ техники двигательных действий выбранного вида спорта;
4. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
5. Укрепление здоровья спортсменов.

Рекомендации по комплексу упражнений в периоды спортивной подготовки учебно-тренировочного процесса для ЭНП представлены в таблице 7.

Рекомендуем на ЭНП не форсировать спортивную подготовку с целью достижения высоких результатов на одном спортивном соревновании.

Таблица 7 – Комплекс упражнений в периоды спортивной подготовки

| Вид спортивной подготовки | Содержание |
|-----------------------------|--|
| Подготовительный период | |
| Общая физическая подготовка | Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения, различные формы ходьбы, бега, прыжков, упражнения для верхнего плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата. |
| | Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, преодоление веса и сопротивления партнера, лазание по лестнице, перетягивание каната. |
| | Упражнения для развития ловкости. |

| | |
|--|--|
| | <p>Разнонаправленные движения рук и ног, перевороты вперед, в сторону, назад, прыжки, равновесие, ведение мяча после кувырков и поворотов.</p> |
| | <p>Упражнения для развития быстроты. Повторный бег на дистанции от 30 до 60 м метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег со старта из различных положений, в том числе из сидя, лежа лицом вниз или вверх в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону относительно направления движения, по сигналу, дистанция 10-30 метров, то же под уклон (10-15°), бег вверх по лестнице.</p> |
| | <p>Упражнения для развития выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800 метров, дозированный бег по пересеченной местности от 10 до минут.</p> |
| | <p>Упражнения для развития гибкости. Всевозможные наклоны, шпагаты, складки, махи. Упражнения для подвижности в суставах.</p> |
| | <p>Игры, игровые упражнения Игры и эстафеты с мячом: «Салки с мячом», «Баши с мячом», «Мяч в стену», «Школа мяча», «Крепость», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч водящему», «Успей спрятаться!», «Снайпер», «Перекасти мяч с ракетки на ракетку», «Поймай мяч от пола», «RollerBall», «Попрыгунчик». Игры и эстафеты с прыжками: «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее до флажка?», «Не задень коробки» Игры с бегом: «Пятнашки с домом», «Пятнашки по кругу», «Рывок за мячом», «Переноска мячей», «Успей выбежать», «Кто быстрее?», «Перемена мест», «Море волнуется!», «Бег цепочкой», «Жмурки». Пионербол, футбол, ручной мяч.</p> |
| | <p>Игры и эстафеты на лыжах: «Догонялки», «По местам», «Гонка-гандикап», «У какой елки меньше ветвей», «Шире шаг», «Кто дальше», «Кто быстрее», «Лыжный патруль», «Меняйся местами», «Умею с палками и без палок», «Трудная дорога», «Лыжная сороконожка», «Смелые спуски», «Быстрые подъемы», «Медленные спуски».</p> |
| <p>Специальная физическая подготовка</p> | <p>Упражнения для развития ловкости: ходьба по гимнастическому бревну, скамейке, бег с изменением направления, поворотами и преодолением препятствий, бег змейкой, упражнения на координационной лестнице. Имитация джиббинга с использованием гимнастической скамейки прыжки на акробатической дорожке, кувырки и их разновидности, командные эстафеты.</p> <p>Упражнения для развития динамического равновесия: бег змейкой, бег с быстрым изменением направления движения и с поворотами, прыжки с поворотами и выполнение различных движений в полете, упражнения на бревне, прыжки через шнур (15 см), напрыгивания на ступеньки из стороны в сторону, боковые напрыгивания на ступеньки</p> <p>Хореография. Упражнения на растягивания лицом к опоре, свободная нога впереди (деми плие на опорной, наклоны вперед; то же в сторону, стоя близко</p> |

| | |
|---------------------------------------|--|
| | <p>к опоре, то же в сторону на расстоянии длины ноги - нога в сторону). Батман тандю, пассэ, батман девлоппэ, гран батман жэтэ. Освоение приставных, переменных шагов, шагов польки, галопа, вальса. Элементы русских танцев: основной ход, «веревочка», присядка, ползунок. Элементы в стиле «диско». Партерная хореография. Равновесия, повороты, прыжки. Переднее равновесие, боковое равновесие у опоры и на середине. Повороты: соединения из пройденных элементов, разноименный, одноименный поворот на 360°. Повороты махом ноги вперед, назад (у опоры и на середине). То же в выпад. Поворот махом ноги вперед, назад в падение в упор лежа. Прыжки по основным позициям ног. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°. Прыжки согнув ноги, согнувшись («щучкой»), прыжки ноги врозь толчком двух ног. Прыжки с одной ноги на другую, подскоки. Акробатические упражнения (кувырки (вперед, назад, боком, через стойку, полет-кувырок, в группировке, с прямыми ногами); стойки на голове, лопатках, руках; различные перевороты.</p> |
| | <p>Упражнения на батуте: хождение по сетке, прыжки на двух ногах на месте, с разным исх. положением рук (по швам, руки вверх, руки произвольно.) невысокие прыжки с одной ноги на другую, прыжки в сед, вставание из седа прыжком, прыжки в полугруппировке, группировке, складке вращения в вертикальной оси. Комбинации из прыжков (3-5).</p> |
| | <p>Роликовая подготовка. Упражнения на развитие баланса на роликах и освоение основы техники на роликах: Стойка, переступание, приседы и т.п. на месте Перенос веса тела на один ролик и отталкивание второй ногой, держа толчковую ногу на весу (поднимая вперед, назад). Катание на параллельных роликах. Приседы, движения руками, наклоны – в движении. Повороты путем смещения тела внутрь поворота. Повороты на параллельных роликах на уклоне. Катание на одной ноге. Летний джиббинг</p> |
| <p>Технико-тактическая подготовка</p> | <p>Подводящие упражнения для обучения движения на лыжах Повороты на месте (переступанием, перемахом, прыжком). Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Торможение падением, упором и плугом. Поворот переступанием в движении. Поворот на двух лыжах. Прямой спуск в средней стойке. Косые спуски в средней стойке. Спуск по неровному склону. Подъем лесенкой и елочкой.</p> |

| | |
|-------------------------|---|
| | <p>Коньковый шаг.</p> <p>Перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске. Сгибание-разгибание ног при спуске.</p> <p>Торможение упором и плугом в прямом и косом спусках. Повороты упором и плугом.</p> <p>Повороты с опорой на палку.</p> <p>Повороты без опоры на палку.</p> <p>Боковое соскальзывание.</p> <p>Остановка разворотом лыж.</p> <p>Прохождение открытых ворот (2-3).</p> <p>Прохождение широкой змейки.</p> <p>Прохождение трассы слалом (5-10 ворот).</p> <p>Спуски, скольжение на одной лыжи.</p> <p>Прохождение трассы детский могул (кисточки.)</p> <p>Прямые прыжки с трамплина (20-40 см, с безопасной зоной приземления) с акцентом на активное отталкивание и устойчивое приземление.</p> <p>Скольжение по боксу.</p> <p>Скольжение по пластиковой трубе разными сторонами.</p> <p>Игры на лыжах, эстафеты.</p> |
| Соревновательный период | |
| Спортивные мероприятия | Контрольные спортивные соревнования |

Периодизация спортивной подготовки на ЭНП представлена в годичном цикле в основе построения которого лежит закономерность фазового развития спортивной формы в различные периоды подготовки обучающихся (таблица 8)

4.2.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет

Основные задачи:

1. Совершенствование технической подготовленности;
2. обучение технике и тактике фристайла;
3. Накопление соревновательного опыта.

Рекомендации.

Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов должен характеризоваться исключительным разнообразием средств и методов.

Стремление увеличить объем специально-подготовительных упражнений, погоня за выполнением разрядных нормативов в отдельных номерах программ приводят к быстрому росту результатов в подростковом возрасте, что в дальнейшем неизбежно отрицательно сказывается на становлении спортивного мастерства.

Не следует допускать форсирования физической подготовки, прежде всего силовой, с целью освоения технических приемов с высокой значимостью силового компонента (Stone, 2004). Силовая подготовленность должна быть побочным результатом разносторонней двигательной активности, скоростной, технической и координационной подготовки. Возможно использование и специальных программ силовой направленности, однако ориентированных исключительно на развитие нейрорегуляторных компонентов силовой подготовленности, разнообразие упражнений и относительно невысокие отягощения – до 50-60% доступных (Манолаки, 2021).

На УТЭ до трех лет обучающийся должен освоить технику разнообразных специально-подготовительных упражнений, которая формирует у него способности к быстрому освоению и постоянному совершенствованию техники избранного вида спорта, соответствующей его морфофункциональным возможностям, в дальнейшем обеспечивает спортсмену умение варьировать основные параметры технического мастерства в зависимости от условий конкретных соревнований, функционального состояния в разных стадиях соревновательной деятельности (Платонов, 2015).

Особое внимание нужно обращать на развитие различных форм проявления быстроты, а также координационных способностей и гибкости. При высоком естественном темпе прироста физических способностей нецелесообразно планировать остро воздействующие тренировочные средства – комплексы упражнений с высокой интенсивностью и непродолжительными паузами, ответственные соревнования, учебно-тренировочные занятия с большими нагрузками и т. п.

Рекомендации по комплексу упражнений в периоды спортивной подготовки учебно-тренировочного процесса для УТЭ до трех лет представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Комплекс упражнений в периоды спортивной подготовки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет

| Вид спортивной подготовки | Содержание |
|--|--|
| Общая физическая подготовка | Подготовительный период |
| | <p style="text-align: center;">Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <p>Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны, круговые движения головой. Наклоны, круговые движения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.</p> |
| | <p style="text-align: center;">Базовые координационные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на скамейке (равновесие); - прыжки в сочетании с бегом; с различными вращениями (рук, ног); - комплекс упражнений с мячами разного размера; - упражнения со скакалкой на месте, в движении; - упражнения со скакалкой, сложенной вчетверо. |
| | <p style="text-align: center;">Упражнения на развитие скоростных качеств:</p> <p>Бег – 15 м, 30 м, 60 м, 100 м, 200 м, 400 м, челночный бег, бег в горку, под горку, с препятствиями (разновысотные барьеры), отягощением, сопротивлением, бег с гандикапом.</p> <p style="text-align: center;">Беговые упражнения:</p> <p>бег по прямой, бег с вращением бедра наружу, бег с вращением бедра внутрь, бег с прямыми ногами (вперед, назад, в стороны), бег (вперед лицом/спиной), бег с прыжками, бег с высоким подниманием бедра и др.</p> |
| | <p style="text-align: center;">Упражнения на развитие общей выносливости:</p> <p>Кроссы на стадионе, по пересеченной местности от 30 мин, плавание, а также выполнение упражнений с большим количеством повторений, интенсивность – средняя или ниже средней.</p> <p style="text-align: center;">Развитие специальной выносливости:</p> <p>имитационные упражнения, выполняемые с интенсивностью выше средней и максимальной, по временным интервалам, соответствующим прохождению трасс различного уровня сложности от 30 с, прыжки на возвышенность высотой от 50, прыжки через тумбу от 25 до 50 см, сухой слалом различной конфигурации, прыжки на скакалке.</p> |
| <p style="text-align: center;">Комплексная тренировка для развития прыгучести:</p> <p>прыжки с подтягиванием коленей к груди; прыжки через линию; соскок с тумбы; прыжок на скамью с двумя ногами; станова тяга, отжимания от пола, упор присев упор прогнувшись, упор присев упор ноги в сторону, многоскоки с 2х на 2е, на 1й ноге (Л/П), прямо,</p> | |

| | |
|-----------------------------------|--|
| | <p>со стороны в сторону, а также прыжки через барьеры прямо и со сменой направления движения в стороны. В зависимости от направленности тренировки варьируется высота: от 20 до 35 см на скорость, от 35 до 60 см – на взрывную силу.</p> |
| | <p>Упражнения на сохранение равновесия: Упор лежа на предплечьях; упор лежа на боку; баланс стоя на одной ноге, приседания на одной ноге. Те же упражнения с использованием не стабильной опоры.</p> |
| | <p>Упражнения на развитие силы: упражнения с отягощениями (гантели, штанги, тренажеры), а также работа с собственным весом на препятствиях и спортивных снарядах (турники, брусья, канаты, рукоходы, шведская стенка и т.д.).</p> |
| | <p>Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи: сгибание шеи с сопротивлением; мостик на плечах; подтягивание; тяга гантели одной рукой; подъем гантели в стороны на наклонной скамье; жим гантелей сидя, лежа</p> |
| | <p>Упражнения для мышц груди: Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на гимнастическом мяче (мячи разные); жим штанги лежа; «пуловер» с гантелью; сведение рук на блоке; сведение рук на тренажере</p> |
| | <p>Упражнения для мышц рук: Упражнения на брусьях; сгибание рук на бицепс с эластичным эспандером; тяга блока вниз; разгибание рук на блоке; сгибание рук со штангой, жим штанги от груди, тяга штанги к груди в наклоне, подтягивание на турнике различным хватом</p> |
| | <p>Упражнения для пресса (с использованием предмета и без предмета): Подъемы туловища с различным положением рук и ног. Подъемы ног (попеременные, одновременные), из разных положений (сидя, лежа, в вися). Скручивания. Упражнения на снарядах (наклонная скамья, Фитбол, «Стоялки»).</p> |
| | <p>Упражнения для мышц спины и таза: Броски мяча лежа; передача мяча сидя с поворотом корпуса «перетягивание каната»; разгибание спины на гимнастическом мяче (скамье); обратное разгибание ног на гимнастическом мяче(скамье); разгибание спины лежа на полу; разгибание спины на наклонной римской скамье; наклоны вперед со штангой.</p> |
| | <p>Упражнения для мышц ног: Подъем на носках с партнером; сгибание ног с сопротивлением; приведение ноги лежа; разгибание ноги в тазобедренном суставе на блоке; разгибание ног в коленных суставах; приседания со штангой, пистолеты, приседания, приседания с партнером спиной к спине; приседания с партнером; выпрыгивания с партнером; приседания на одной ноге; прыжки через барьеры; выпады на степ платформы; выпады со штангой.</p> |
| | <p>Специально-подготовительный период</p> |
| Специальная физическая подготовка | <p>Упражнения на развитие быстроты поворотных движений: шашечки, прыжки через скамейку, прыжки через натянутый шнур, напрыгивание на тумбу, прыжки на гимнастической дорожке, ковре, имитационные прыжки на батуте, минитрампе, имитационные прыжки по ступенькам/склону вверх, вниз.</p> |
| | <p>Развитие координационных способностей:</p> |

| | |
|--------------------------------|--|
| | <p>Упражнения на батуте: прыжки прямые руки по швам, руки вверх, руки произвольно, прыжки на живот, спину, в сед, связки этих элементов в различной последовательности, прыжки с вращениями в горизонтальной и вертикальной плоскостях (180°, 360°, 540°, 720°).</p> <p style="text-align: center;">Хореография:</p> <p>Упражнения на растягивания лицом к опоре, свободная нога впереди (деми плие на опорной, наклоны вперед; то же в сторону, стоя близко к опоре, то же в сторону на расстоянии длины ноги – нога в сторону). Батман тандю, пассэ, батман девлопэ, гран батман жэтэ. Освоение приставных, переменных шагов, шагов польки, галопа, вальса. Элементы русских танцев: основной ход, «веревочка», присядка, ползунок.</p> <p style="text-align: center;">Элементы в стиле «диско».</p> <p style="text-align: center;">Партерная хореография.</p> <p style="text-align: center;">Равновесия, повороты, прыжки.</p> <p>Переднее равновесие, боковое равновесие у опоры и на середине. Повороты: соединения из пройденных элементов, разноименный, одноименный поворот на 360°.</p> <p style="text-align: center;">Повороты махом ноги вперед, назад (у опоры и на середине). То же в выпад.</p> <p style="text-align: center;">Поворот махом ноги вперед, назад в падение в упор лежа.</p> <p style="text-align: center;">Прыжки по основным позициям ног.</p> <p style="text-align: center;">Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°.</p> <p>Прыжки согнув ноги, согнувшись («щучкой»), прыжки ноги врозь толчком двух ног. Прыжки с одной ноги на другую, подскоки.</p> <p style="text-align: center;">Акробатика:</p> <p>Комбинации акробатических элементов: кувырки, отскоки на гимнастическом ковре/акробатической дорожке, колесо, рондат, сальто вперед, назад, перевороты вперед.</p> <p style="text-align: center;">Гимнастические упражнения:</p> <p>Перекладина: вис, размахивания, подъем переворотом, подъем разгибом, выход в упор силой, из упора отмах, соскок.</p> <p>Брусья: упор, размахивания в упоре, в упоре на предплечьях, подъем махом назад из упора на предплечьях, стойка на плечах, кувырок вперед, соскок махом назад и вперед, махом назад стойка на руках, с прыжка вис углом и подъем разгибом.</p> <p style="text-align: center;">Гибкость.</p> <p style="text-align: center;">Упражнения для активной и пассивной гибкости.</p> <p>Катание на роликовых коньках по различным препятствиям и специальным фигурам, прохождение специально поставленных трасс различной сложности, а также различные прыжки с выполнением различных упражнений (группировка, вращения 180-360°).</p> |
| Технико-тактическая подготовка | <p style="text-align: center;">Общая лыжная подготовка:</p> <p>Спуски прямые, косые, в низкой, средней и высокой стойке.</p> <p>Специально-подготовительные упражнения на лыжах (преимущественно разминка): прыжки с одной на одну ногу, прыжки с двух на две ноги, прыжки на одной ноге, разворот на 180° с опорой на палки через носки лыж, вращение на плоских лыжах (вальсирование -180°; 360°; 540°; 720°; 1080° в левую, правую сторону) с ограниченной видимостью, в полном приседе, на одной лыже.</p> |

| | |
|-------------------------------|---|
| | <p>Преодоление неровностей рельефа склона: Волны (простые, нарастающие), косогор под левую, правую ногу (преодолевающие, уступающие), прыжки, уступы.</p> <p>Повороты малого радиуса: Слалом змейка, резанный поворот, перекантовка (с прыжком, через плоские лыжи), вход в поворот, прохождение поворота и выход из поворота.</p> |
| Ски-кросс | <p>Прохождение сочетания поворотов: Короткие отрезки (50-100 м, 100-150 м). на скорость, на сложность, на технику, с хода 10-15 ворот (10-12м м/у воротами) крутизна склона 10-15°, преодоление серии небольших бугров с последующим переходом в косой спуск с последующей остановкой, прохождение трассы слалом (6-10 ворот) с преодолением одиночных бугров до и после трассы, прохождение трассы слалом.</p> <p>Прохождение «змейки» на скорость, на технику: параллельное ведение (узкое, среднее, широкое); на одной ноге; с перекантовкой; переступание.</p> <p>Повороты среднего радиуса (слалом - гигант) -параллельное ведение лыж.</p> <p>Повороты большого радиуса (супер - гигант) -отработка обтекаемой стойки (яйцо), -параллельное ведение (палка под коленями).</p> <p>Прыжки на лыжах (средние и дальние полеты): полет в группировке (5 м, 15 м, 20 м), опережающий прыжок, преодолевающий прыжок, прыжок с высокого трамплина (высота 1 м, 1,5 м, 2 м).</p> <p>Старт, стартовый разгон: отработка старта со стартовой калитки, стартового разгона с помощью палок, коньковым шагом (на отрезках 10 м, 20 м, 30 м).</p> |
| Специальная лыжная подготовка | |
| Ски-кросс | <p>Преодоление неровностей рельефа склона (специальные препятствия):</p> <ul style="list-style-type: none"> - контр-уклоны +/-, трапеция, волны, ютанг, трамплины, индивидуально, в парах, в четверках, - в цепочке с интервалом 1.5 м, 3 м, 5 м, 7 м, 10 м, -«верблюд» на опережение, гашение, - преодоление трапеции друг за другом, параллельно. <p>Прямой и косой спуски в стойке скоростного спуска по склону крутизной 10- 25°: в парах, в четверках.</p> <p>Прохождение трассы из 3-4 препятствий в парах, друг за другом на время, сходу.</p> <p>Прохождение отрезка 100м коньковым шагом.</p> <p>Старт и стартовый разгон:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с места одними палками (10, 20, 30 м), - с места коньковым шагом и палками, - с калитки, - с калитки в парах, в четверках, с гандикапом, - с преодолением ютанга. |
| Могул | <p>Преодоление неровностей рельефа склона: волны (простые, нарастающие).</p> <p>Спуски по трассе «детской могул» (кисточки).</p> <p>Спуски по трассе «могул» разной длины без трамплинов с разным положением рук и палок, с использованием вариации скорости.</p> <p>Спуски по трассе «могул» с 2-мя прыжками (уклон не более 22 градусов).</p> |

| | |
|-----------------------------------|---|
| | Различные сложнокоординационные прыжки, освоенные на водных и зимних трамплинах, имеющих разные углы отталкивания и длины приземления. Основное внимание прямым прыжками (группировка, S, T, K, D, TS, TT, DD, TTT, TTS, G и т.д.). Сложнокоординационные прыжки в вертикальной и горизонтальной оси, то же с захватами (3, 3 p, 3G, 7, bT, bP, bp, bG, fT, l.). Основное внимание - подъезд к трамплину, отталкивание, форма, приземление. |
| Слоуп-стайл, Биг-эйр, Хаф- пайп | Джиббинговая подготовка. - левой ногой вперед; - правой ногой вперед; - сход в стойку свич; - вращение на сход 270 градусов фронт сайд/бэк сайд; - переход Фронт сайд/бэк сайд; - скольжение с вращением л/п; - скольжение на 1-й ноге. Прыжки в вертикальной и горизонтальных осях с различными захватами, из различных положений (лицом/спиной вперед). - классические прыжки на лыжах с трамплина пролетом до 2м (S, T, K, 1 л/п, 3 л/п, sw1 л/п); - прыжки на трамплинах с пролетом до 5 м (1, SW1, 3, SW3, 5, SW5 с захватом лыж и без). |
| Акробатика | Сложнокоординационные прыжки на водном трамплине и на снегу в вертикальной оси, с вращениями (bT, bP, bL, bF, bdF, bTTs, bLT, bLL, bFT, bLF). |
| Психологическая подготовка | Предусматривает формирование личностных качеств спортсмена: целеустремленности, инициативности, настойчивости, смелости, решительности, морально-волевые качества. |
| Соревновательный период | |
| Спортивные мероприятия | Учебно-тренировочные мероприятия |
| | Спортивные соревнования |
| | Инструкторская и судейская практика |
| Переходный период | |
| Медико-биологическое обследование | Восстановительные мероприятия |

Сокращения, используемые в таблице и далее по тексту таблиц:

S – Spread;

T – Twister;

K – Kosak;

D – Daffy;

TS – Twister- Spread;

TT – Twister- Twister;

DD – Daffy- Daffy;

TTT – Twister- Twister- Twister;

TTS – Twister- Twister- Spread;

P – Position;

G – Grab;
 3 – 360;
 3 P – 360 P;
 3G – 360 G;
 7 – 720;
 7op – Off Axis 720 Position;
 7oG – Off Axis 720 Grab;
 bT – Back Tuck;
 bP – Back Pike;
 bL – Back Lay;
 bp – Back Position;
 bG – Back Grab;
 bF – Back full;
 l – Loop;
 lp – Loop position;
 lG – Loop Grab;
 fT – Front Tuck;
 bdF – Back Double Full;
 bTTs – Back Tuck-Tuck*;
 bLT – Back Lay-Tuck;
 bLL – Back Lay-Lay;
 bFT – Back Full-Tuck;

Учебно-тренировочный этап (этапа спортивной специализации) свыше трех лет

Основные задачи:

1. Обеспечение всестороннего физического развития.
2. Развитие профилирующих физических качеств (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение, восприятия ситуации, смелости, решительности).
3. Совершенствование техники прохождения отдельных участков трасс.
4. Совершенствование технических элементов и тактики фристайла.
5. Повышение функциональной подготовленности
6. Накопление соревновательного опыта, выполнение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».
7. Совершенствование умения переходить с выполнения одних движений (действий) к другим.
8. Обучение выполнению обязанностей спортивных судей на муниципальных и региональных соревнованиях: в качестве помощников спортивных судей,

контролеров на трассах, помощников начальников трасс (при построении и оформлении трасс).

Рекомендации.

Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов должен характеризоваться исключительным разнообразием средств и методов.

Стремление увеличить объем специально-подготовительных упражнений, погоня за выполнением разрядных нормативов в отдельных номерах программ приводят к быстрому росту результатов в подростковом возрасте, что в дальнейшем неизбежно отрицательно сказывается на становлении спортивного мастерства.

Не следует допускать форсирования физической подготовки, прежде всего силовой, с целью освоения технических приемов с высокой значимостью силового компонента (Stone, 2004). Силовая подготовленность должна быть побочным результатом разносторонней двигательной активности, скоростной, технической и координационной подготовки. Возможно использование и специальных программ силовой направленности, однако ориентированных исключительно на развитие нейрорегуляторных компонентов силовой подготовленности, разнообразие упражнений и относительно невысокие отягощения до 50-60% доступных (Манолаки, 2021).

Эффективность спортивной тренировки на УТЭ обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техники ски-кросса и физической подготовки обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки, как правило, приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, но в дальнейшем может отрицательно отразиться на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на УТЭ должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Рекомендации по комплексу упражнений, используемых в периоды спортивной подготовки учебно-тренировочного процесса для УТЭ свыше трех лет приведены в таблице 11.

Таблица 11 – Комплекс упражнений в периоды спортивной подготовки для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет

| Вид спортивной подготовки | Содержание |
|-----------------------------|---|
| Общая физическая подготовка | <p style="text-align: center;">Подготовительный период</p> <p>Упражнения на развитие силы: сгибания-разгибания рук в упоре лежа, подтягивания, тяга и подъем гантелей, жим и рывок штанги, наклоны с грифом, приседания в парах спиной к спине, выпады со штангой, приседания на одной ноге, статические упражнения в упоре лежа, упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса (с предметами и без).</p> <p>Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи: мостик на плечах; подтягивание; тяга гантели одной рукой; подъем гантели в стороны на наклонной скамье; сгибание и разгибание шеи на тренажере, жим гантелей сидя, лежа</p> <p>Упражнения для грудных мышц: сгибание-разгибание рук в упоре лежа на гимнастическом мяче (мячи разные); жим штанги лежа; «пуловер» с гантелью; сведение рук на блоке; сведение рук на тренажере и др.</p> <p>Упражнения для мышц спины и тазового пояса: броски мяча лежа; передача мяча сидя с поворотом корпуса; «перетягивание каната»; разгибание спины на гимнастическом мяче; обратное разгибание ног на гимнастическом мяче; разгибание спины лежа на полу; разгибание спины на наклонной римской скамье; наклоны вперед со штангой.</p> <p>Упражнения для мышц живота (с собственным весом и отягощениями): подъем корпуса (ног) с различным положением рук; подъем корпуса (ног) с различным на гимнастических снарядах; скручивание; скручивание с предметом; «велосипед»; скручивание на гимнастическом мяче; скручивание в висе с согнутыми ногами, «книжка» (одновременное поднятие рук и ног, с касанием носков в верхней точке), подъем ног на перекладине и шведской стенке, удержание уголка на перекладине и шведской стенке.</p> <p>Сохранение равновесия: упор лежа на предплечьях; упор лежа на боку; укрепление мышц задней поверхности бедра; баланс стоя на одной ноге; приседания; прыжки с различными вращениями.</p> <p>Упражнения для мышц ног: подъем на носках с партнером; приведение и отведение ног лежа/стоя с предметом/без предмета; разгибание ног в коленных суставах; приседания со штангой; приседания в парах спиной к спине; приседания с партнером; выпрыгивания с партнером; приседания на одной ноге; прыжки через барьеры; выпады на степ платформы; выпады со штангой.</p> |
| | <p style="text-align: center;">Упражнения для развития ловкости.</p> <p>Например, упражнения с мячами и без них; кувырок вперед и кувырок назад из положения полуприседа; серия кувырков: один кувырок вперед, один кувырок назад; серия кувырков через левое и правое плечо; прыжки через скамейку; скоростной бег между фишками.</p> <p>Упражнения, выполняемые с мячами: кувырок с мячом в руках вперед и кувырок назад с мячом в руках; подкинуть мяч вверх руками, сделать кувырок вперед и постараться поймать мяч. Ведение мяча (руками/ногами) между фишками или конусами.</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>Также допустимы упражнения с баскетбольным, волейбольным, теннисными мячами.</p> |
| | <p>Базовые упражнения на развитие координационных способностей: упражнения на скамейке (равновесие); прыжки в сочетании с бегом; комплекс упражнений с мячами разного размера; упражнения со скакалкой; комбинации акробатических упражнений; кувырки, отскоки на гимнастическом ковре/акробатической дорожке</p> |
| | <p>Упражнения для развития быстроты и выносливости. Различные беговые упражнения. С использованием разного темпа (ускорения /замедления). С сменой направления по сигналу. Со использованием разноуровневых барьеров. С различными упражнениями по станциям.</p> |
| | <p>Развитие специальной выносливости: имитационные упражнения, выполняемые с интенсивностью выше средней и максимальной, по временным интервалам, соответствующим прохождению трасс различного уровня сложности (от 30 с до 1,5-2 мин); прыжки на возвышенность высотой от 50 до 100 см; прыжки через тумбу от 25 до 50 см; сухой слалом различной конфигурации; имитационные прыжки на батуте.</p> |
| | <p>Комплексная тренировка для развития прыгучести: прыжки с подтягиванием коленей к груди; прыжки через линию; соскок с тумбы; прыжок на скамью с двумя ногами; станова тяга, упор присев упор прогнувшись, упор присев упор ноги в сторону; многоскоки, прямо, со стороны в сторону; прыжки через барьеры прямо и со сменой направления движения в стороны. В зависимости от направленности тренировки варьируется высота: от 20 до 55 см на скорость.</p> |
| | <p>Упражнения для развития гибкости. Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в движении. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Повороты, наклоны. Полушпагат, шпагат, складка, мостик, ходьба в мостике.</p> |
| | <p>Упражнения на развитие скоростных качеств: бег-15 м, 30 м, 60 м, 100 м, 200 м, 400 м, челночный бег. Бег в горку, под горку, с препятствиями, отягощением, сопротивлением, бег с гандикапом, бег по прямой, бег с вращением бедра наружу, бег с вращением бедра внутрь, бег с прыжками, бег спиной вперед, бег поперек площадки, бег с высоким подниманием бедра, бег со сменой направления.</p> |
| | <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (прыжки с двух ног одинарный, тройной, пятерной, десятерной; бег с сопротивлением; запрыгивания на тумбу с двух ног, с одной ноги на одну; запрыгивания вверх по ступеням, через одну ступень, боковые запрыгивания, прыжки через препятствия, выпрыгивания с отягощением, прыжки через разновысотные барьеры).</p> |
| | <p>Специально-подготовительный период</p> |
| <p>Специальная физическая подготовка</p> | <p>Упражнения на развитие быстроты поворотных движений: «шашечки» (прыжки через скамейку, прыжки через натянутый жгут, прыжки на скамейку через стороны, прыжки на гимнастической дорожке в группировке из стороны в сторону, прыжки на батуте, прыжки на минитрампе, запрыгивания вверх по ступеням из стороны в сторону, боковые запрыгивания на ступени, прыжки в расчерченном квадрате по четырем направлениям, прыжки на скакалке в движении).</p> |

| | |
|---------------------------------------|---|
| | <p>Развитие координационных способностей на батуте: различные связки, связанные с такими элементами как: прыжки на спину, живот, сед и разные вращения между ними 180°, 360°, 540°, 720°, 900°, 1080°; сальто назад, сальто вперед, бланш назад, бланш вперед с вращением на 180°, 360°, 540°, 720°; боковое сальто, двойное сальто вперед, двойное сальто назад, двойное боковое сальто.</p> <p>Катание на роликах по различным препятствиям и специальным фигурам, прохождение специально поставленных трасс различной сложности, а также прыжки с выполнением различных упражнений (группировка, вращения 180-360°). Использование пам-треков и трамплинов с воздушной подушкой.</p> <p>Использование имитационных упражнений (летний джиббинг, летний трамплин (квотер-пайп) с приземлением в воду или воздушную (наклонную) подушку.</p> |
| <p>Технико-тактическая подготовка</p> | <p>Общая лыжная подготовка.</p> <p>Спуски прямые, косые в низкой, средней и высокой стойке: с различным положением рук/палок (перед собой, горизонтально, вертикально и т.д); с выполнением конькового шага, торможение плугом/боковым соскальзыванием и полная остановка в коридоре 30*15м при скорости 50км/ч.</p> <p>Специально-подготовительные упражнения на лыжах (преимущественно разминка): прыжки с одной на одну ногу; прыжки с двух на две ноги; прыжки на одной ноге; разворот на 180° с опорой на палки через носки лыж; вращение на плоских лыжах (вальсирование – 180°; 360°; 540°; 720°; 1080° в левую, правую сторону) с ограниченной видимостью, в полном приседе, на одной ноге (Л/П), езда спиной вперед.</p> <p>Преодоление неровностей рельефа склона: волны (простые, нарастающие); косягор под левую, правую ногу (преодолевающие, уступающие); спрыгивания, прохождение уступов.</p> <p>Повороты малого, среднего, большого радиуса. С различными упражнениями.</p> |
| <p>Ски-кросс</p> | <p>Прохождение сочетания поворотов: короткие отрезки (50-100м, 100-150м). на скорость, на сложность, на технику, с хода 10-15 ворот (10-12м м/у воротами) крутизна склона 10-15°, преодоление серии небольших бугров с последующим переходом в косой спуск с последующей остановкой, прохождение трассы слалома(6-10 ворот) с преодолением одиночных бугров до и после трассы, прохождение трассы слалома.</p> <p>Прохождение «змейки» на скорость, на технику: - параллельное ведение (узкое, среднее, широкое) - на одной ноге, с перекантовкой, переступание.</p> <p>Повороты среднего радиуса (слалом-гигант): -параллельное ведение лыж.</p> <p>Повороты большого радиуса (супер гигант): - отработка обтекаемой стойки (яйцо), - параллельное ведение (палка под коленями),</p> <p>Прыжки на лыжах (средние и дальние полеты): полет в группировке (5 м, 15 м, 20 м), опережающий прыжок, преодолевающий прыжок, прыжок с высокого трамплина (высота 1 м, 1,5 м, 2 м).</p> <p>Старт, стартовый разгон: отработка старта с стартовой калитки, калитки, отработка стартового разгона с помощью палок, коньковым шагом (на отрезках 10 м, 20 м, 30 м).</p> |

| Специальная лыжная подготовка | |
|--------------------------------|---|
| Ски-кросс | <p>Преодоление неровностей рельефа склона (специальные препятствия): контр-уклоны +/-, трапеция, волны, ютанг, трамплины, индивидуально, в парах, в четверках, в цепочке с интервалом 1.5 м, 3 м, 5 м, 7 м, 10 м, «верблюды» на опережение, гашение, преодоление трапеции друг за другом, параллельно.</p> <p>Прямой и косой спуски в стойке скоростного спуска по склону крутизной 10- 25°: в парах, в четверках.</p> <p>Прохождение трассы из 3-4 препятствий в парах, друг за другом на время, сходу. Прохождение отрезка 100 м коньковым шагом. Старт и стартовый разгон: с места одними палками (10, 20, 30 м), с места коньковым шагом и с палками, с калитки, с калитки в парах, в четверках, с гандикапом, с преодолением ютанга.</p> <p>Прохождение бугра, уступа, выката, впадины, уклона индивидуально, в парах, четверках, друг за другом на скорости 50-60 км/ч: полет в группировке 10-25 м., перелет с препятствия на препятствие, прыжок со входом/выходом в/из поворота.</p> <p>Прохождение специальной трассы, состоящей из полосы препятствий различной сложности (от 4-6 до 8-10): на время, на технику, в соревновательном режиме, в парах, четверках, друг за другом.</p> <p>Прохождение спецучастков трассы в стойке скоростного спуска на склоне переменной крутизны 20-30 градусов в парах, четверках, индивидуально</p> |
| Могул | <p>Различные сложнокоординационные прыжки, освоенные на водных и зимних трамплинах, имеющих разные углы отталкивания и длины приземления. Спуски по трассе могула разной длины без трамплинов с разным положением рук и палок, с использованием вариации скорости. Спуски на скорости по различным участкам трассы без прыжков. Спуски по трассе (22-26 градусов) с прыжками.</p> <p>Специальная прыжковая подготовка (сложнокоординационные прыжки на водном трамплине и на снегу 3, 3G, 7, bT, bP, bG, bL, bF, 7op, 7oG и т.д.</p> |
| Слоуп-стайл, биг-эйр, хаф-пайп | <p>Различные сложнокоординационные прыжки, освоенные на летних и зимних трамплинах (воздушная подушка с наклонным приземлением).</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на трамплинах с пролетом от 5 м; - выполнение переворотов через голову и прыжки со смещением оси вращения (сальто назад, вперед, боковое, диагональное, корк, мисти, родео, флет, био). Джиббинг летний/зимний. Квотер-пайп. -заход с вращением на 270° и более градусов. <p>Всевозможные сочетания заходов, переходов и сходов с фигур.</p> |
| Акробатика | Различные сложнокоординационные прыжки, освоенные на водных и зимних трамплинах bT, bP, bL, bF, bLT, bLL. |
| Психологическая подготовка | Формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости, регуляции психического состояния спортсменов. |
| Соревновательный период | |
| Спортивные мероприятия | Учебно-тренировочные мероприятия |
| | Спортивные соревнования |
| | Инструкторская и судейская практика |
| Переходный период | |

| | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| Медико-биологическое обследование | Восстановительные мероприятия |
|-----------------------------------|-------------------------------|

4.2.3. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Основные задачи ССМ и ВСМ:

Программный материал включает в себя:

- 1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;
- 2) совершенствование технического мастерства к максимальной реализации функционального потенциала;
- 3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена.

Для обучающихся на этапах ССМ и ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП).

ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса прописанных в приложении № 5 к ФССП.

Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких операций:

- анализ данных предшествующего сезона,
- выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена,
- постановка целей и задач на планируемый период,
- разработка модели динамики изменения состояния спортсмена,
- выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок,
- определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

Рекомендации. Так как учебно-тренировочный процесс характеризуется широким использованием средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Суммарные величины объема и интенсивности учебно-тренировочной работы достигают величин, близких к максимальным. Широко планируются учебно-тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 10-12 и более, резко возрастают соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки (В.Н. Платонов, 2015).

4.3. Требования к безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности на всех этапах спортивной подготовки

К учебно-тренировочным занятиям на горнолыжном склоне допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и медицинский осмотр.

При проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта «фристайл» и его спортивным дисциплинам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: обморожение или переохлаждение, потертости от неправильно подобранной обуви, травмы при падении и столкновении на склоне и трассе подъема, травмы при выполнении упражнений без разминки.

При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы отдыха.

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

Учебно-тренировочные занятия на склоне проводятся при температуре воздуха не ниже $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ (без ветра) и не ниже $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$ (с ветром).

Запрещается выходить на склон без задания тренера-преподавателя.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от учебно-тренировочного занятия.

При необходимости, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

Обучающиеся, перед началом учебно-тренировочных занятий должны тщательно проверить личный спортивный инвентарь (лыжи, крепления, палки, шлем, защиту) и подготовить его к использованию.

Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

Тренер-преподаватель должен проверить место проведения учебно-тренировочного занятия и качество подготовки склона.

В период проведения учебно-тренировочного занятия на склоне не должно быть посторонних лиц, во избежание столкновений, а также посторонних предметов, которые могут стать причиной травмы.

Требования безопасности в период учебно-тренировочных занятий

Обучающийся:

- обязан соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя;
- запрещается без разрешения тренера-преподавателя выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки;
- должен быть внимательным в период учебно-тренировочных занятий, особенно при падении, где ему необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- в период учебно-тренировочных занятий запрещается жевать и употреблять пищу;
- прежде, чем начать спуск и перейти на трассу необходимо убедиться в безопасности движения, внимательно осмотрев верхнюю часть склона;
- регулирует скорость спуска и перемещение на склоне в соответствии с уровнем физической и технической подготовленности, а также с учетом состояния трассы, рельефа и погодных условий;
- находясь наверху трассы, должен выбирать такое направление спуска, чтобы гарантировать безопасность нижерасположенных спортсменов;
- должен выполняться обгон широким маневром: сверху и снизу, слева и справа, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего;
- должен строго соблюдать правила поведения на канатном подъемнике;
- должен держать лыжи параллельно, расставленными на ширину плеч во время подъема по канатной дороге;
- должен стараться быстро освободить колею трассы и подъема в случае падения;
- при сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

Обучающийся:

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при плохом самочувствии прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- тренер-преподаватель:
- учебно-тренировочных занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;
- о каждом несчастном случае, травме тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации Организации.

Общие рекомендации для Организаций при заполнении раздела

Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;
4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;
5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес

объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годовичного цикла;

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное развитие и совершенствование физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды;

9. Сенситивные (чувствительные) периоды изменения роста и весовых показателей и развития физических качеств обучающихся различного возраста.

4.4. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фристайл» основаны на особенностях вида спорта «фристайл» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фристайл», по которым осуществляется спортивная подготовка.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фристайл» учитываются Организационными Комитетами при формировании Программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

5. 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фристайл»

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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 № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- 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.

Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного с учетом минимальных требований ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фристайл»

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленные: Приказом №952н, Приказом №362н, Приказом № 237н, Приказом №192н, Приказом №916н.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на УТЭ, ССМ и ВСМ, 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).

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фристайл»

1. Боженинов, О.М., Жилияков, А.А., Основные направления совершенствования техники прыжка на лыжах: Методические рекомендации. – М: ЦНИИС, РГАФК, 1993.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / Ю.В. Верхошанский – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.

3. Грозин, Е.А. Методика обучения прыжкам на лыжах // Лыжная подготовка и лыжный спорт. – Л., 1981.

4. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т./ Ю.К. Гавердовский. - М.: Советский спорт, 2014.

5. Гимнастика: теория и практика (Текст): методическое приложение к журналу «Гимнастика»/авт.-сост. Н.Г. Сучилин; Федерация спортивной гимнастики России. – Вып.2. – М.: Советский спорт, 2011. – 96 с.: ил.

6. Гимнастика: теория и практика (Текст): методическое приложение к журналу «Гимнастика»/авт.-сост. Н.Г. Сучилин; Федерация спортивной гимнастики России. – Вып.3. – М.: Советский спорт, 2013. – 88 с.: ил.

7. Епишин, Н.Д. Методика формирования навыков управления движениями гимнастов: учебное пособие для студентов вузов физической культуры. / Н.Д. Епишин: моск.гос.акад.физ.культуры-Малаховка, МГАФК, 2016.-с.136.

8. Зайцев, В.Н. Виды, локализация, механизмы и причины спортивных травм у юных гимнасток / В.Н. Зайцев, Р.М. Тухватулин, А.Э. Козлова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4(134). – С. 80-83.

9. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания (Текст) / В.М. Зациорский. 3-е изд.-М.: Советский спорт, 2009-200 с.: ил. (Серия «Спорт без границ»).

10. Зебзеев, В.В. Методика технической подготовки юных прыгунов на лыжах с трамплина: монография Пермь, Издательско-полиграфический комплекс «ОТ и ДО», 2016. – 86 с.

11. Злыднев, А.А. Средства тренировки общей и специальной направленности в подготовке квалифицированных лыжников-двоеборцев СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – С. 40-44.

12. Новожилова, Д.А. Травматизм и его особенности в различных гимнастических дисциплинах / Д.А. Новожилова, Р.В. Титаренко // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сб. тр. XXIX Всерос. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов, молодых ученых. – Ростов-на-Дону, 2018. – С. 255-257.

13. Семенов, Д.В. Технология подготовки гимнастов на этапе начальной спортивной специализации: монография / Д.В. Семенов, В.Н. Шляхтов, А.А. Румянцев; Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта. – Великие Луки: [б. и.], 2018. – 126 с.: ил. – Библиогр.: 293.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdnie.pdf)

Информационные образовательные ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://school-collection.edu.ru>

2. Федеральный центр информационных образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://fcior.edu.ru>

3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] URL: <http://window.edu.ru>

4. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] URL: <http://www.edu.ru>

5. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс]
URL: <http://www.school.edu.ru/default.asp>
6. Сеть творческих учителей [Электронный ресурс] URL: <http://www.it-n.ru>

Информационные спортивно-методические ресурсы:

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <https://emir.gov.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1
к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план (образец)

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|----------|---|---|------------|--|----------------|--|--|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | до года | свыше года | до трех лет | свыше трех лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 4,5* | 6* | 10* | 14* | 20* | 24* |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 70-105 | 94-125 | 130-156 | 160-182 | 208-260 | 187-312 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 59-82 | 94-140 | 130-182 | 182-255 | 208-312 | 250-312 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 16-26 | 22-36 | 52-83 | 62-125 |
| 4. | Техническая подготовка | 35-59 | 62-109 | 104-182 | 182-291 | 260-468 | 374-624 |
| 5. | Тактическая подготовка | 1-3 | 3-6 | 6-12 | 7-10 | 14-18 | 18-28 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 2-3 | 3-6 | 4-7 | 7-10 | 14-18 | 14-18 |
| 7. | Психологическая подготовка | 1-3 | 3-6 | 6-12 | 7-22 | 14-26 | 18-28 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1-5 | 1-3 | 4-9 | 5-10 | 6-12 | 10-25 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 3-5 | 3-7 | 5-15 | 6-20 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 2-5 | 4-8 | 5-26 | 6-30 |

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------|------|------|------|-------|-------|
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 0,5-1 | 1-3 | 3-6 | 5-10 | 10-20 | 20-25 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 0,5-1 | 1-3 | 3-6 | 5-9 | 15-20 | 20-25 |
| Общее количество часов в год | | 234* | 312* | 520* | 728* | 1040* | 1248* |

*Минимальный объем Программы

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---|--|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; <li style="text-align: center;">- ... | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; <li style="text-align: center;">- ... | В течение года |
| 1.3. | ... | ... | ... |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов) | В течение года |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| | | к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ... | |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ... | В течение года |
| 2.3 | ... | ... | ... |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ... | В течение года |
| 3.3. | ... | ... | ... |

| 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; - ... | В течение года |
| 4.2. | ... | ... | ... |
| 5. | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | ... | ... |

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

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

| Этапы спортивной подготовки | Содержание мероприятий и их форма | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|-----------------------------|---|--|------------------|--|
| Начальной подготовки | Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| | Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 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 |
| | 7. Семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

| | | | | |
|---|------------------------------------|--|----------------|--|
| | | антидопинговой культуры» | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях |
| | Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| | 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 |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| | Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

План инструкторской и судейской практики

| Этапы подготовки | Вид практики | Описание |
|------------------|-------------------------|--|
| ЭНП | - | - |
| УТЭ | Инструкторская практика | Проведение общеразвивающих упражнений в процессе разминки; показ и исполнение технических элементов; теоретические знания и практические умения о выполнении упражнений и технических приемов. |
| | Судейская практика | Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера и помощника судьи. |
| ССМ ВСМ | Инструкторская практика | Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, теоретические знания и практические умения при совершенствовании технического действия. |
| | Судейская практика | Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта «фристайл». Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта. |

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план

| Этапы спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Краткое содержание |
|-----------------------------|--|---|
| Этап начальной подготовки | История возникновения вида спорта и его развитие | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |

| | | |
|---|---|--|
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «фристайл». | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Подбор спортивного инвентаря. Как ухаживать за спортивным инвентарем. Подготовка спортивного инвентаря к использованию в учебно-тренировочном процессе. |
| | ... | ... |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 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 | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет. |
| | Режим дня и питание обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «фристайл». | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

| | ... | ... |
|---|--|---|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| | ... | ... |

| | | |
|-------------------------------------|---|---|
| Этап высшего спортивного мастерства | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | Восстановительные средства и мероприятия | 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 |
| | ... | ... |