

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по горнолыжному спорту»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Менделеева, 160, корпус 6. Телефон 8(347)246-39-49, e-mail: alpineufa@mail.ru



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШОР
по горнолыжному спорту
А.Н. Кривошеев
«30» декабря 2022г.

Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «ФРИСТАЙЛ»

(Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Фристайл», утвержденного приказом Минспорта России от 31.10.2022 г № 876)

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки: 2-3 года

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

Этап совершенствования спортивного мастерства: не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства: не ограничивается

Составитель программы:
Желтов П.Г. – инструктор-методист
Шаехова Т.Н. - инструктор-методист
Тюменева К.А. - инструктор-методист

УФА 2022

Оглавление

I. Общие положения	3
1. Дисциплины Программы	3
2. Нормативно-правовые акты	3
3. Цель Программы	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
4. Система многолетней подготовки	4
5. Этапы спортивной подготовки	4
6. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	4
7. Установленный возраст для зачисления спортивной подготовки	5
8. Возраст обучающихся на этапах ЭССМ и ВСМ	5
9. Требования к разрядам	5
10. Требования к обучающимся	5
11. Максимальная наполняемость групп	6
12. Объем Программы	6
13. Продолжительность учебно-тренировочного занятия	6
14. Тренировочная работа	6
15. Порядок формирования групп	6
16. Одновременное проведение учебно-тренировочных	6
17. Основные виды (формы) обучения	6
18. Самостоятельные (индивидуальные) занятия	7
19. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия	7
20. Обеспечение круглогодичной спортивной подготовки	8
21. Соревновательная деятельность предусматривает	8
22. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся	9
23. Непрерывный учебно-тренировочный процесс	9
24. Основа воспитательной деятельности	9
25. Антидопинговые мероприятия	10
26. Планы инструкторской и судейской практики	11
27. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	12
28. Средства восстановления	13
III. Система контроля	17
29. Требования к лицу, проходящему спортивную подготовку	17
30. Оценка результатов освоения Программы	18
31. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	18
IV. Рабочая программа по виду спорта	22
32. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	22
33. Многолетняя целенаправленная подготовка от новичка до мастера	22
34. Планирование тренировочных нагрузок	23
35. Общая подготовка	23
36. Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки	24
37. Средства спортивной подготовки	25
38. Материал практических занятий по этапам подготовки	25
39. Содержание занятий по теоретической подготовке	67
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	71
40. Характеристика вида спорта	71
41. Особенности осуществления спортивной подготовки по дисциплинам	74
42. Общие требования безопасности	74
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	77
43. Материально-технические условия реализации Программы	77
44. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём	77
45. Кадровые условия реализации Программы	83
Приложение №1	84
Приложение №2	85
Приложение №3	87

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ФРИСТАЙЛ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке: Дисциплины фристайла: - акробатика; могул; парный могул; ски-кросс; хаф-пайп; слоуп-стайл; биг-эйр; акробатика - группа - смешанная с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фристайл», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 г № 876 (далее – ФССП).

2. Нормативно-правовые акты, регулирующие реализацию Программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению системы подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 14.12.2022 г. № 1216 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Олимпийских зимних игр)» (требования и условия их выполнения по виду спорта «фристайл»);
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся 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";
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.10.2014 г. № 866 «Об утверждении правил вида спорта «фристайл».

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

4. Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, включающую в себя:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, формирования физических качеств и двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

5. При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

Этап начальной подготовки

Задачей этапа является привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям фристайлом, развитие личности, утверждение здорового образа жизни, формирование физических, морально-этических и волевых качеств.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Задачей этапа является укрепление состояния здоровья спортсменов, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы.

Преимущественная направленность - совершенствование техники и тактики движения на склоне, развитие специальных физических качеств, накопление соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задача этапа - специализированная спортивная подготовка перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов.

Преимущественная направленность - совершенствование техники и тактики фристайла, освоение повышенных тренировочных нагрузок, дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Этап высшего спортивного мастерства

Задача этапа - достижение спортсменами высоких стабильных результатов уровня сборной команды РФ.

Преимущественная направленность - подготовка фристайлистов к спортивным соревнованиям и успешное участие в них.

6. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» установлены в таблице 1.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и 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	2-3	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

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

8. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фристайл» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фристайл» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

9. Для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки по фристайлу необходимы:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет - спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет - спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивное звание «мастер спорта России».

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям программы, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается, но обучающемуся может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки.

10. К лицам, проходящим спортивную подготовку устанавливаются следующие требования:

- лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке,

установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

- на всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия фристайлом.

11. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не может превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренных в таблице 1.

12. Объем Программы составляет:

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	1 года	Свыше года
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	14 - 18	20-24	
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	624 - 936	1040-1248	
					1248-1664	

13. Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия - 60 минут (астрономический час).

14. Тренировочная работа ведется на основании настоящей Программы в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, утвержденным директором учреждения.

15. Порядок формирования групп на этапах спортивной подготовки определяется учреждением самостоятельно. Комплектование групп на этапах спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

16. Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает 2 спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечено соблюдение требований техники безопасности.

17. Основными видами (формами) обучения, применяющимися при реализации Программы являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия включающие в себя теоретические и практические занятия, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные и медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль.

- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);
- участие в спортивных соревнованиях (таблица 4).

18. Одним из компонентов спортивной подготовки служат самостоятельные (индивидуальные) занятия, в ходе которых задания, рекомендованные тренером-преподавателем, выполняются обучающимся самостоятельно, без контроля наставника.

Продолжительность самостоятельной подготовки спортсмена составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15 -20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Упражнения в течение дня выполняются в перерывах между занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполняются физические упражнения в течение 10-15 минут.

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности спортсмена. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером-преподавателем.

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

19. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) -3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

20. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса (Таблица 3,4):

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия					
№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

21. Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию оценки возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки

спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

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

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

Таблица 4

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

22. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

23. Учреждение обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (Приложение №1).

24. В основу воспитательной деятельности заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося как творческого содружества единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума. Применяемые воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;

- система наставничества опытных спортсменов.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися об истории региона, округа, истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.;
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского и регионального уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

К программе приложен примерный календарный план воспитательной работы (Приложение №2)

25. Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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

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

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения

допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

Таблица 5

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты Тема «Честная игра»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Тренер-преподаватель
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмен
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты Тема «Честная игра»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмен
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	5. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмен
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

Антидопинговые мероприятия могут проводиться в виде профилактических бесед, семинаров, лекций, размещения наглядной агитации, просмотра видео и фото материалов.

26. Планы инструкторской и судейской практики.

Цель инструкторской и судейской практики – получение обучающимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к

тренерской и судейской работе. Она имеет большое значение - у обучающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, обучающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах на этапе начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В группах на учебно-тренировочном этапе обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах на этапе спортивного совершенствования обучающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

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

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238), этапные и текущие медицинские обследования, врачебные наблюдения.

Углубленные медицинские обследования проводятся 1 раз в год по программам на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Углубленные медицинские обследования проводятся 1 раз в шесть месяцев по программам на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Требования для проведения УМО:

- на фоне полного здоровья;
- проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

График проведения УМО составляется администрацией учреждения совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Этапные (периодические) медицинские обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности учебно-тренировочных занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов. Текущие медицинские обследования проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок. Дополнительные осмотры проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировочном процессе.

28. При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на четыре группы: режимные, психологические, гигиенические, медико-биологические:

Режимные средства восстановления

К таким средствам восстановления относят в первую очередь варьирование интервалов отдыха между повторениями отдельных упражнений, между тренировочными учебно-тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой.

К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха проведение учебно-тренировочных занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой.

Данные средства восстановления определяют правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки.

Они включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма, обучающегося правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных

микро и макроциклов, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха.

- правильное построение отдельно тренировочного занятия с использованием средств, для снятия утомления (индивидуальная разминка, подбор мест занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления);
- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий;
- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах подготовки;
- разработка методики физических упражнений направленной на ускорение восстановления работоспособности обучающегося;

Выбор того или иного из методов и их сочетание должно осуществляться врачом команды и тренером-преподавателем в зависимости от характера и степени напряженности предшествующей нагрузки, характера и степени утомления.

Правильное распределение нагрузки на органы и системы в процессе отдельного занятия и различных по длительности тренировочных циклов способствует активизацию процессов восстановления и повышению эффективности тренировки.

При построении отдельных тренировочных занятий особого внимания заслуживает организация вводной, подготовительной и заключительной частей. Рациональное построение вводной и подготовительной частей способствует более быстрому «вхождению» в работу, обеспечивает высокий уровень работоспособности в основной части. Оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранить утомление. Правильный подбор упражнений и метода их использования в основной части учебно-тренировочных занятий обеспечивает высокую работоспособность обучающегося, необходимый уровень эмоционального состояния, что, в свою очередь, благоприятно сказывается на процессах восстановления.

Чтобы правильно построить микроцикл, нужно точно знать, какое воздействие оказывает на спортсмена нагрузки, различные по величине и направленности, какова динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них.

Важную роль при организации процесса тренировки играют оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в тренировочных микроциклах, а также использование разгрузочных циклов, основная функция, которой - обеспечение полноценного восстановления после напряженной тренировки в предыдущих микроциклах. Считают, что за 3-7 дней до соревнований должны быть исключены из учебно-тренировочных занятий большие нагрузки. Общая нагрузка в предсоревновательной неделе не должна превышать 30-40% от нагрузки обычной недели основного периода.

Одним из средств, способствующих восстановлению, является полноценная разминка.

Режимные средства являются основными и предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого учебно-тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства восстановления

Приоритетными направлениями в психологическом восстановлении служат: аутогенная тренировка, психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых; психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций, выработка толерантности к эмоциональному стрессу; создание благоприятного психологического климата в команде.

В общении со спортсменами следует придерживаться доброжелательного, слегка ироничного тона. Рекомендуются, чтобы поощрительные замечания превалировали над наказаниями при рациональном соотношении между ними 70-80% на 20-30%.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервнопсихического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Психологические средства восстановления применяются тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением учебно-тренировочных занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Гигиенические средства восстановления

Гигиенические средства восстановления - это требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания и т.д. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований в местах учебно-тренировочных занятий, бытовых помещениях, инвентарем.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов назначать в дозе, но не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно - двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), души, ванны, сауны, электростимуляция. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма.

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня. Душ используется после каждой тренировки в течение 5-10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение — сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приемы самомассажа (тех групп мышц рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали).

Теплая ванна (температура воды 38-42°) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду рекомендуется добавлять восстановительные экстракты. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне — 10-15

минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35-39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4-6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8-10 минут.

Гидромассаж (при наличии гидромассажных установок). Температура воды в ванне 35-39°, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер-преподаватель должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, потряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен сразу после тренировки, когда спортсмен прогреется 5-7 минут под теплым душем или в теплой ванне.

После больших нагрузок тренер-преподаватель сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15-20 минут в промежутках между тренировками или перед сном.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро- и бальнеотерапию, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фристайл»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

31. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в таблицах 6-10

Таблица 6

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,4	6,7	6,0	6,2
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	125	140	130
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,1	10,3	9,3	9,5
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3,5	+5	+4	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	25	20
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество во раз	не менее		не менее	
			15	12	16	13

Таблица 7

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

Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации) по виду спорта «фристайл»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			11,2	11,6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			5	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			-	15
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			32	27
1.7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			30	25
2.2	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	4
2.3	Бег 800 м	мин, с	не более	
			4.30	4.45
2.3	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			30	25
3. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «акробатика»				

3.1	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			8	6
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 8

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

Этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Фристайл»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	9,2	10,4
1.3	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	см	не менее	
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	215	200
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	-
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
1.7	Челночный бег 3x10 м	с	45	40
1.8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
2.2	Тройной прыжок в длину с места	м	40	35
2.3	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			7,0	6,5
			Не менее	
			35	30
3. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «акробатика»				
3.1	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			10	8
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 9

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

Этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Фристайл»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8.2	9.6
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	9.30
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	

			225	210
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	30
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			45	40
1.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			50	43
2.2	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,5	7
2.3	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			38	32
3. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «акробатика»				
3.1	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			15	10
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

Таблица 10

Особенности формирования этапа обучающихся с учетом этапов реализации Программы

Образовательная программа этапа обучающихся с учетом этапов реализации Программы						
Этап	Период	Продолжительность этапов (в годах)	Наименование периода	Минимальный возраст обучающихся	Количество лиц (человек)	Спортивный разряд для зачисления на этап (не ниже)
1 этап - начальной подготовки	До одного года	3	НП-1	7	12-24	-
	Свыше одного года		НП-2			-
			НП-3			-
2 этап - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	3-5	ТЭ-1	10	10-20	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
	Свыше трех лет		ТЭ-2			
			ТЭ-3			
			ТЭ-4			
			ТЭ-5			
3 этап совершенствования спортивного мастерства	Не	Без ограничений	ССМ	13	4-8	КМС
4 этап высшего спортивного мастерства	Весь период	Без ограничений	ВСМ	14	2-4	МС

IV. Рабочая программа по виду спорта

32. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Каждое учебно-тренировочное занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть учебно-тренировочного занятия предназначена для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени учебно-тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и общеразвивающие упражнения. Ведущей формой организации обучающихся служит фронтальный способ.

Основная часть учебно-тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки фристайлистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на развитие определенных качеств, а также выполнение технических и тактических задач. Приоритетными организационными формами данной части учебно-тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего учебно-тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные упражнения и растяжки.

Моторная плотность учебно-тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

33. В современных соревнованиях, при возросшем уровне и плотности результатов, успешно конкурировать и побеждать своих соперников могут только те обучающиеся, которые обладают сильными морально-волевыми качествами, высокой работоспособностью, совершенной техникой, тактическим мастерством и высоким интеллектом. Успех наряду с совершенствованием методики подготовки сильнейших спортсменов в значительной степени обуславливается совершенствованием системы подготовки резерва, высоким организационным и методическим уровнем работы с детьми, подростками, юношами и молодежью. В этих условиях для достижения высоких стабильных результатов все большее значение приобретает многолетняя целенаправленная подготовка от новичка до мастера, которая строится как единый процесс, где перед новичком, более зрелым спортсменом и спортсменом высокого класса стоят различные задачи по этапам подготовки, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования и направленные на достижение одной главной цели высшего спортивного мастерства.

В подготовке начинающего спортсмена, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваивается выполнение больших тренировочных объемов, изучаются и закрепляются основы

техники фристайла, накапливается тактический опыт, развивается интеллект спортсмена.

На следующем этапе подготовки, продолжая уделять большое внимание общей физической подготовке и освоению возрастающих тренировочных объемов, совершенствуя свое техническое и тактическое мастерство, спортсмен создает базу для достижения в дальнейшем высоких результатов.

Тренировки по общей подготовке, как и раньше, в основном комбинированные. Несколько увеличивается их интенсивность. Постепенно увеличивается вес применяемых отягощений. Упражнения в учебно-тренировочных занятиях по общей физической подготовке приобретают более специализированный характер. Для развития силовой выносливости применяются круговые тренировки с набором упражнений с отягощениями и общеразвивающих упражнений.

На этом этапе подготовки целесообразно произвести отбор наиболее одаренных обучающихся с целью организации более тщательной их подготовки. При этом необходимо ориентироваться на антропометрические данные, уровень и динамику физического развития, морально-волевые качества и целеустремленность спортсмена.

Постепенно плотность и объем учебно-тренировочных занятий по общей подготовке возрастают, увеличивается вес отягощений, сокращаются паузы в круговых тренировках.

Плотность и объем тренировок постепенно увеличивается, увеличивается количество соревнований, в которых обучающийся совершенствует свое техническое и тактическое мастерство, вырабатывает стойкость к сбивающим факторам.

Период достижения наивысших спортивных результатов характеризуется интенсификацией тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменением соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведением до совершенства технического и тактического мастерства.

34. При планировании тренировочных нагрузок и соотношения средств общей и специальной подготовки и при проведении учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что обучающийся добивается более высокого и надежного прироста достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается относительно осторожно.

Скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки.

35. Общая подготовка не должна исключаться в соревновательном периоде, т.к. в этом случае выработанные в подготовительном периоде необходимые для спортсмена физические качества, частично утрачиваются. В юношеском возрасте даже неспециализированные тренировочные нагрузки приводят к росту спортивного результата. Наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне остальных, т.е. формированию физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении. Общее физическое развитие является основой для повышения уровня

функциональных возможностей и технического мастерства спортсмена и на них базируется его спортивный результат.

36. Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки:

1. Этап начальной подготовки:

Цель этапа - базовая подготовка.

Задачи этапа - формирование устойчивого интереса к занятиям фристайлом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники двигательных действий, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Средства подготовки:

- физическая подготовка - подвижные и спортивные игры, общеразвивающие и специальные упражнения, в том числе с небольшими и средними отягощениями;
- техническая подготовка - специальные упражнения для двигательных умений в фристайле;
- теоретическая подготовка - анализ соревнований, видеоматериалов, встреч с известными спортсменами, рассказы и беседы, специальная литература.

Применяемые методы: игровой, равномерный, повторный, круговая тренировка и другие.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Цель этапа - специализация и углубленная тренировка в выбранной специализации.

Задачи этапа - формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

Средства подготовки:

- физическая подготовка - специальные упражнения с использованием различных отягощений и тренажерных устройств; общеразвивающие упражнения;
- техническая подготовка - специальные упражнения по фристайлу;
- теоретическая и тактическая подготовка - анализ соревновательной деятельности, кино и видеоматериал, специальная литература.

Применяемые методы: равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговая тренировка и др. соответствующие возрасту, половым возможностям организма спортсменов.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства:

Цель этапа - создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов.

Задачи этапа - повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовленности; совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Средства подготовки:

- физическая подготовка - специальные упражнения, в том числе с применением тренажерных устройств, общеразвивающие упражнения;

- техническая подготовка - упражнения, соответствующие специфике соревновательной деятельности и технике выбранных дисциплин; тренировочные формы соревновательных упражнений и собственно соревновательные упражнения;
- теоретическая и тактическая подготовки - анализ собственной соревновательной практики, кино и видеоматериалов, анализ специальной (в том числе иностранной) литературы.

Применяемые методы: повторный, круговой, переменный, игровой, соревновательный.

4. Этап высшего спортивного мастерства:

Цель этапа- достижение максимального уровня подготовленности.

Задачи этапа - индивидуализация техники выполнения соревновательных упражнений, реализация оптимальных тактических вариантов на соревнованиях.

Этот этап тренировки характеризуется сугубо индивидуальными особенностями построения тренировочного процесса. Большой тренировочный опыт подготовки конкретного спортсмена помогает всесторонне изучить присущие ему особенности, слабые и сильные стороны подготовленности, выявить наиболее эффективные методы и средства подготовки, варианты планирования тренировочной нагрузки.

37. В спортивной подготовке традиционно выделяют следующие средства:

Физическая подготовка - процесс формирования физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

38. Материал практических занятий по этапам подготовки включает следующее:

Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям фристайлом;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники катания на фристайле и других физических упражнений;
- формирование черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности;
- выполнение соответствующего разряда по фристайлу.

При проведении занятий необходимо подобрать доступный материал. Группы спортсменов различны по усвоению материала, в связи с этим необходимо использовать большое количество подготовительных и подводящих упражнений при овладении техникой фристайла. Занятия должны быть построены с многократным использованием показа самим тренером-преподавателем. Успешное освоение большого по объему материала 2-го и 3-го года подготовки этапа начальной подготовки может быть достигнуто на основе хорошего физического развития обучающихся. В это период необходимо развивать такие качества, как быстрота и ловкость. В процессе учебно-тренировочных занятий использовать широкий круг средств и по возможности чаще менять места учебно-тренировочных занятий.

Общая физическая подготовка.

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

Специальная физическая подготовка.

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

Методы тренировки: повторный, игровой, переменный, контрольный.

Специальная техническая подготовка

Освоение техники спуска на горных лыжах. Освоение специально-подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой. Прямой спуск в стойке. Косые спуски в стойке. Перенос веса тела на одну лыжу при спуске. Освоение поворота на параллельных лыжах. Освоение поворота из упора и плугом. Освоение поворота с упором на палку. Освоение разных приёмов на лыжах. Освоение остановки на лыжах. Игры на горных лыжах.

Для групп начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер. Можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный и соревновательный. Подготовительный период состоит из

следующих этапов: осенний (сентябрь- ноябрь) (1-11 недели); переходный (апрель) (32-36 недели); летний — май-август (37-52 недели). Соревновательный период состоит из одного этапа: зимний - декабрь - март (12-31 недель). В случае отсутствия снега на трассах для проведения тренировочных занятий по специально-технической подготовке в осенне-зимний и весенний этапы занятия проводятся в спортивном зале, на батутах, либо на роликовых коньках и асфальтовых дорожках с различным уклоном.

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода для групп начальной подготовки (до года) (5 неделя)

Задачи:

1. Развитие ловкости, быстроты, гибкости, устойчивости вестибулярного аппарата статическим и динамическим нагрузкам.
2. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся
3. Привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Занятие 1

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (10 мин).

Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности (8 мин).

Общеразвивающие упражнения (10 мин).

Упражнения на равновесие (5 мин).

Эстафетный бег 6 x 15 м (7 мин).

Подвижные игры (30 мин).

Упражнения на гибкость (5 мин).

Эстафеты в ловле и бросках мяча (10 мин)

Упражнения с переносом мячей (10 мин).

Упражнения на расслабление (5 мин)

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (10 мин).

Занятие 2

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности (8 мин)

Общеразвивающие упражнения (в движении и на месте) (15 мин).

Эстафетный бег между препятствиями 8 x 15 м (15 мин).

Упражнения на расслабление (7 мин).

Подвижные игры (25 мин).

Упражнения на равновесие (10 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 3

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности (10 мин).

Обще-развивающие упражнения (в движении и на месте) (15 мин).

Бег под гору, по прямой (4 x 10 м) и с изменением направления между препятствиями (4 x 15 м) (10 мин).

Прыжки в глубину (5 мин).

Комбинированные эстафеты с обеганием препятствий и выполнением прыжков в глубину (этап 15-20 метров) (20 мин).

Упражнения на расслабление (5 мин).

Подвижные игры на местности (15 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода для групп начальной подготовки (свыше года) (16 неделя)

Задачи:

1. Изучение и совершенствование основной стойки горнолыжника, переноса веса тела на одну ногу, движения «сгибание-разгибание-сгибание».
2. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.
3. Привитие интереса к занятиям фристайлом.

Занятие 1

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (15 мин).

Прямые и косые спуски по пологому склону (10 мин).

Прямые спуски с выполнением движения «сгибание-разгибание-сгибание» (на пологом склоне проезд под наклоненные древки) (15 мин).

Преодоление одиночного небольшого бугра на склоне крутизной 8-10° (10 мин)

Изменение направления движения на бугре способом сгибание из косого и прямого спусков (25 мин).

Игра на лыжах (проезд под скрещенными древками, подбор и перенос предметов и т.д.) (15 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин)

Занятие 2

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (15 мин).

Прямые спуски с выполнением движения «сгибание-разгибание-сгибание» (10 мин).

Изменение направления движения способом «сгибание-разгибание-сгибание» склоне крутизной 8-10° (10 мин).

Прямые и косые спуски по неровному склону (15 мин).

Изменение направления движения переступанием, 2-4 поворота на склоне 100 м. крутизной 8-10° (20 мин).

Игра на лыжах (на пологом склоне на отрезке 20-30 м прямые и косые спуски в парах (20 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 3

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (15 мин).

Прямые и косые спуски с поочередным скольжением на одной лыже на склоне крутизной 8-10° (10 мин).

Прямые спуски с выполнением движения «сгибание-разгибание- сгибание» и скольжением на одной лыже 1-2 м после выполнения сгибания- разгибания-сгибания (25 мин).

Изменение направления способом «сгибание-разгибание-сгибание» с подниманием внутренней лыжи над склоном (20 мин).

Совершенствование в выполнении поворота переступанием в движении (20 мин).

Заклучительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 4

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (15 мин).

Прямые и косые спуски с поочередным скольжением на одной лыже на склоне крутизной 8-10° (10 мин).

Прямые спуски с выполнением движения «сгибание-разгибание- сгибание» и скольжением на одной лыже 1-2 м после выполнения сгибания- разгибания-сгибания (25 мин).

Изменение направления способом «сгибание-разгибание-сгибание» с подниманием внутренней лыжи над склоном (20 мин).

Совершенствование в выполнении поворота переступанием в движении (20 мин).

Заклучительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода для групп начальной подготовки (до года) (30 неделя)

Задачи:

1. Освоение техники выполнения поворотов среднего и большого радиуса на отрезках склона
2. Преодоление неровностей склона при прохождении отрезков трассы.
3. Ознакомление с правилами прохождения трассы ски-кросса.

Занятие 1

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (15 мин).

Прямые и косые спуски по неровному склону крутизной до 10°, 3х100-120 м (10 мин).

Свободные спуски с выполнением поворотов среднего и большого радиуса (20 мин).

Выполнение серии поворотов среднего радиуса на отрезках до 50 м склон крутизной 10-12° 8х50 м (30 мин).

Эстафеты с использованием конькового шага в прямом и косом спусках на склоне крутизной до 10° (этап 30 метров) 4х30 м (10 мин)

Произвольные спуски 2х100-120 м (5 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 2

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (15 мин).

Свободные спуски с выполнением поворотов среднего и большого радиуса на склоне крутизной до 12°, 2х100-120 м (20 мин).

Спуски с выполнением конькового шага и преодолением одиночных неровностей склона в прямом и косом спусках на отрезках 50-60 м на склоне крутизной 10-12° (15 мин).

Выполнение серии поворотов малого и среднего радиуса на отрезках до 50 м, склоне крутизной до 12°, 10х50 м (25 мин).

Соревнование в прохождении отрезка 15-20 м коньковым шагом на склоне крутизной до 8-10 (10 мин)

Произвольные спуски 2х100-120 м (5 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 3

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (15 мин).

Произвольные спуски 2х100-120 м (5 мин).

Прямые и косые спуски с изменением направления движения до и после преодоления неровностей склона 6х100-120 м (25 мин).

Выполнение серии поворотов малого и среднего радиуса на отрезках до 50 м на склоне крутизной до 12° и преодолением неровностей склона в прямом спуске, 10х50 м (20 мин).

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

Произвольные спуски 2х100-120 м (5 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Примерные недельные микроциклы для групп учебно- тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

В учебно-тренировочных группах до 3-х лет подготовки спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-

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

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

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

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств; совершенствование умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий;
- ознакомление, разучивание и совершенствование техники поворотов во фристайле;
- изучение тактики во фристайле;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту;
- выполнение соответствующего разряда по фристайлу.

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

Общая физическая подготовка

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

Методы тренировки - равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка

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

Специальная техническая подготовка

Подводящие упражнения и упражнения для освоения управления движением на лыжах. Освоение и совершенствование техники горнолыжного спорта и фристайла. Освоение техники спуска на горных лыжах. Освоение специально - подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой. Прямой спуск в основной стойке. Косые спуски в основной стойке. Спуски с преодолением неровностей. Перенос веса тела на одну лыжу при спуске. Освоение поворота на двух лыжах. Освоение ведения дуги поворота на внешней лыже. Освоение поворота на параллельных лыжах. Освоение остановки разворотом лыж. Прохождение отрезков трасс поворотами малого и среднего радиуса. Прыжки с трамплинов и неровностей. Игры на лыжах.

Для учебно-тренировочных групп можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный и соревновательный. Подготовительный период состоит из следующих этапов: осенний - сентябрь-ноябрь (1-11 недели); переходный - апрель (32-36 недели); летний - май-август (37-52 недели). Соревновательный период состоит из одного этапа: зимний - декабрь-март (12-31 недели).

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода для групп учебно- тренировочного этапа (до трех лет) (2 неделя)

Задачи:

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие профилирующих качеств фристайлиста (координации, быстроты, гибкости, устойчивости вестибулярного аппарата к статическим и динамическим нагрузкам)
3. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

Занятие 1

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности (10 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (15 мин).

Бег с ускорениями по 4х15-20 м (5 мин).

Прыжки с ноги на ногу с поворотами вправо, влево 15х8 (5 мин)

Упражнения на батуте (10 мин).

Комбинированные эстафеты с мячами, бегом и прыжками с изменением направления движения (15 мин).

Подвижная игра, элементы спортивной игры с мячом (20 мин).

Упражнения на гибкость (5 мин).

Упражнения на расслабление (5 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 2

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности (10 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (15 мин).

Акробатические упражнения (прыжки, перевороты, стойки) (20 мин).

Комбинированная эстафета с элементами акробатики (10 мин).

Упражнения на равновесие (ходьба по бревну, тросу) (10 мин).

Подвижная игра, моменты спортивных игр (15 мин).

Упражнения на гибкость (5 мин).

Упражнения на расслабление (5 мин)

Заклучительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 3

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности (10 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (15 мин).

Акробатические упражнения (прыжки, кувырки, перевороты, стойки) (15 мин).

Комбинированная эстафета с элементами акробатики (15 мин).

Прыжки, кувырки, перевороты на батуте (15 мин).

Подвижные игры (15 мин).

Упражнения на гибкость (5 мин).

Упражнения на расслабление (5 мин)

Заклучительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (10 мин).

Занятие 4

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности (10 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (15 мин).

Повторный бег 4 x 20м (проводится, как эстафета) (5 мин).

Подвижные игры (10 мин).

Прыжки, много - скоки с поворотами кругом, вправо, влево (5мин)

Упражнения на расслабление и на гибкость (10 мин).

Упражнения в ловле, бросках и ведении мяча (15 мин).

Подвижные игры с мячом (15 мин).

Упражнения на расслабление (5 мин)

Заклучительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 5

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности (10 мин).
 Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (15 мин).
 Бег «змейкой» между предметами 4х30 м (10-12 предметов) (5 мин).
 Повторный бег 4 х30м (проводится, как эстафета) (5 мин).
 Упражнения на расслабление и на гибкость (10 мин).
 Упражнения в ловле, бросках и ведении мяча (15 мин).
 Подвижные игры с мячом (20 мин).
 Упражнения на расслабление (10 мин)
 Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 6

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).
 Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности (10 мин).
 Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (15 мин).
 Бег «змейкой» между предметами 4х30 м (10-12 предметов) (5 мин).
 Повторный бег 4 х30м (проводится, как эстафета) (5 мин).
 Упражнения на расслабление и на гибкость (10 мин).
 Упражнения в ловле, бросках и ведении мяча (15 мин).
 Подвижные игры с мячом (20 мин).
 Упражнения на расслабление (10 мин)
 Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода для групп учебно- тренировочного этапа (свыше 3 лет) (5 неделя)

Задачи:

1. Совершенствование общего физического развития.
2. Совершенствование профилирующих физических качеств (адапционной ловкости, способности выполнять различные по характеристикам и структуре действия в одном упражнении, точности восприятия ситуации).
3. Укрепление мышц, непосредственно участвующих в выполнении специальных приемов во фристайле.

Занятие 1

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).
 Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин).
 Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (5 мин).
 Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (15 мин)
 Бег с ускорениями 2х20, 30. 40 м (ускорения выполняются по сигналу тренера при смешанном передвижении группы шагом, скрестными шагами, приставными шагами и т. п.) (15 мин).
 Прыжки в глубину и с подкидной доски с вращениями (15 мин).
 Комбинированная эстафета (бег, прыжки) (10 мин).
 Прыжки и имитационные упражнения на батуте (40 мин).
 Спортивная игра (баскетбол, ручной мяч) (30 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 2

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин).

Специально-подготовительные упражнения (развивающие и подготовительные) (25 мин).

Упражнения на гибкость (20 мин).

Упражнения на ловкость и реакцию (10 мин).

Комбинированная эстафета с бегом, прыжками, переносом мяча (10 мин)

Многоскоки (прыжки по «шинной» дорожке, по «шашкам») (10 мин).

Акробатические упражнения (кувырки стойки, перевороты и т. п.) (20 мин).

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

Подвижные игры 4х4 мин (20 мин).

Упражнения на расслабление (5 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 3

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег низкой интенсивности (15 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (20 мин).

Специально-подготовительные упражнения (подводящие) (10 мин).

Упражнения на роликовых коньках (имитационные) (60 мин).

Игра в волейбол (35 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 4

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (20 мин).

Специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие) (25 мин).

Многоскоки (прыжки по «шинной» дорожке, по «шашкам») (10 мин).

Подвижная игра (15 мин).

Упражнения на гимнастических снарядах (30 мин).

Упражнения на равновесие, устойчивость (15 мин).

Волейбол (20 мин).

Упражнения на расслабление (5 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 5

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин).

Общеразвивающие упражнения в движении (20 мин).

Специально-подготовительные упражнения (подводящие) (10 мин).

Упражнения на роликовых коньках (имитационные) (60 мин).

Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (15 мин).

Подвижные игры (30 мин).

Упражнения на расслабление (5 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 6

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (15 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (20 мин).

Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (10 мин).

Многоскоки (прыжки по «шинной» дорожке, по «шашкам») (20 мин)

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты и т. п.) и упражнения на равновесие (55 мин).

Упражнения на гибкость (20 мин).

Упражнения на расслабление в движении (10 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода для групп учебно-тренировочного этапа (до трех лет) (7 неделя)

Задачи:

1. Обеспечение всестороннего физического развития.
2. Развитие профилирующих физических качеств (адаптационной ловкости, точности восприятия ситуации, смелости, решительности).
3. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

Занятие 1

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (10 мин).

Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (10 мин)

Упражнения на равновесие (10 мин).

Прыжки и имитационные упражнения на батуте (40 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 2

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (10 мин).

Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (10 мин)

Упражнения на гибкость (10 мин).

Прыжки и имитационные упражнения на батуте (40 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 3

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (10 мин).

Прыжки, многоскоки (10 мин).

Комбинированная эстафета (бег, прыжки) (10 мин).

Упражнения на гибкость и расслабление (10 мин).

Упражнения с мячами (передача в движении) (10 мин).

Подвижные игры (20 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 4

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (10 мин).

Упражнения на равновесие (10 мин).

Имитационные упражнения (10 мин)

Бег с ускорениями 4-15-20 м между предметами (10 мин).

Прыжки в глубину, прыжки в глубину с вращением, запрыгивания на тумбу различной высоты, многоскоки по склону (15 мин).

Упражнения на гибкость и расслабление (20 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (10 мин).

Занятие 5

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (10 мин).

Упражнения на гибкость (10 мин).

Акробатические упражнения (30 мин)

Комбинированные эстафеты с элементами акробатики, упражнения на равновесие, бег между препятствиями (15 мин).

Подвижная игра (10 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (10 мин).

Занятие 6

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (10 мин).

Упражнения на гибкость (10 мин).

Акробатические упражнения (30 мин).

Комбинированные эстафеты с элементами акробатики, упражнения на равновесие, бег между препятствиями (15 мин).

Подвижная игра (10 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (10 мин).

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода для групп учебно-тренировочного этапа (свыше 3 лет) (9 неделя)

Задачи:

1. Совершенствование уровня всестороннего физического развития.
 2. Развитие и повышение, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
 3. Совершенствование умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий профилирующих физических качеств (адаптационной ловкости, точности восприятия ситуации, смелости, решительности).
 4. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.
- дальнейшее

Занятие 1

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (15 мин).

Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (10 мин)

Упражнения на равновесие (15 мин).

Акробатические упражнения (25 мин).

Прыжки и имитационные упражнения на батуте (40 мин).

Подвижные игры (15 мин).

Упражнения на гибкость (10 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 2

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (10 мин).

Упражнения для локального развития мышечных групп (10 мин).

Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (10 мин).

Специально-подготовительные упражнения силовой направленности (15 мин).

Упражнения на гибкость (10 мин).

Прыжки и имитационные упражнения на батуте (40 мин).

Упражнения на гимнастических снарядах (35 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 3

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (10 мин).

Прыжки, многоскоки (10 мин).

Имитационные упражнения (10 мин).

Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (10 мин).

Акробатические упражнения (25 мин).

Прыжки и имитационные упражнения на батуте (40 мин).

Подвижные игры (15 мин).

Упражнения на гибкость (10 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 4

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (10 мин).

Упражнения для локального развития мышечных групп (10 мин).

Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (10 мин).

Специально-подготовительные упражнения силовой направленности (15 мин).

Упражнения на гибкость (10 мин).

Прыжки и имитационные упражнения на батуте (40 мин).

Упражнения на гимнастических снарядах (35 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 5

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (10 мин).

Упражнения на гибкость (10 мин).

Упражнения на гибкость (выполняются с партнером) (10 мин).

Упражнения для локального развития мышечных групп (10 мин).

Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (10 мин).

Акробатические упражнения (30 мин)

Комбинированные эстафеты с элементами акробатики, упражнения на равновесие, бег между препятствиями (15 мин).

Подвижная игра (35 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 6

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (10 мин).

Упражнения для локального развития мышечных групп (10 мин).

Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (10 мин).

Специально-подготовительные упражнения силовой направленности (15 мин).

Упражнения на гибкость (10 мин).

Прыжки и имитационные упражнения на батуте (40 мин).

Упражнения на гимнастических снарядах (35 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода для групп учебно- тренировочного этапа (до трех лет) (15 недель)

Задачи:

1. Совершенствование техники поворотов малого радиуса.
2. Изучение основ техники поворотов на параллельных лыжах.
3. Совершенствование техники преодоления бугров без отрыва лыж от склона.
4. Совершенствование навыков управления лыжами.

Занятие 1

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (10 мин).

Специально-подготовительные и обще-развивающие упражнения (10 мин).

Прямые и косые спуски в основной стойке. Склон крутизной 18-20° (10 мин).

Спуск по неровному склону (10 мин).

Прохождение бугров (серии из 12-15 бугров) (10 мин).

Повороты малого радиуса на параллельных лыжах (20 мин).

Прохождение отрезка трассы с 12-15 буграми. Склон крутизной 18-20° (20 мин)
Эстафета на лыжах с прохождением этапа 15-20 метров на одной лыже (другая поднята) с изменением направления движения (15 мин).

Произвольные спуски (5 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (10 мин).

Занятие 2

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (10 мин).

Специально-подготовительные и общеразвивающих упражнения (10 мин).

Прямые и косые спуски в основной стойке. Склон крутизной 20-22° (15 мин).

Прохождение бугров (серии из 12-15 бугров) (20 мин).

Прохождение отрезка трассы с 12-15 буграми. Склон крутизной 20-22° (15 мин).

Произвольные спуски (5 мин).

Элементы фигурного катания на лыжах (25 мин).

Произвольные спуски с элементами фигурного катания на лыжах (10 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (10 мин).

Занятие 3

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (10 мин).

Специально-подготовительные и общеразвивающих упражнения (10 мин).

Прямые и косые спуски в основной стойке по неровному склону, непрерывные спуски (200-250 м), поворотами малого и среднего радиуса. Склон крутизной 20-22° (25 мин).

Прохождение отрезка трассы с 12-15 буграми. Склон крутизной 20-22° (30 мин).

Прямые и косые спуски в основной стойке по неровному склону, непрерывные спуски (200-250 м), поворотами малого и среднего радиуса. Склон крутизной 20-22° (25 мин).

Эстафеты на лыжах (10 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (10 мин).

Занятие 4

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (10 мин).

Специально-подготовительные и общеразвивающих упражнения (10 мин).

Прямые и косые спуски в основной стойке по неровному склону поворотами малого и среднего радиуса с преодолением серии отдельно расположенных препятствий (5х120-150 м). Склон крутизной 20-22° (30 мин).

Эстафета на лыжах (передвижение коньковым шагом). Склон крутизной 20-22° (30 мин).

Прямые и косые спуски в основной стойке по неровному склону, непрерывные спуски (200-250 м), поворотами малого и среднего радиуса. Склон крутизной 20-22° (25 мин).

Произвольные спуски (5 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (10 мин).

Занятие 5

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключки, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (10 мин).

Специально-подготовительные и обще-развивающие упражнения (10 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов малого и среднего радиуса, прямые и косые спуски по неровному рельефу (20 мин).

Прохождение отрезка трассы с 15-18 буграми. Склон крутизной 20-22° (35 мин).

Преодоление серии бугров на склоне крутизной 18-22° без отрыва лыж от снега (25 мин).

Произвольные спуски с элементами фигурного катания на лыжах (10 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (10 мин).

Занятие 6

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключки, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (10 мин).

Специально-подготовительные и обще-развивающие упражнения (10 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов малого и среднего радиуса, прямые и косые спуски по неровному рельефу (20 мин).

Прохождение отрезка трассы с 15-18 буграми. Склон крутизной 20-22° (35 мин).

Преодоление серии бугров на склоне крутизной 18-22° без отрыва лыж от снега (25 мин).

Произвольные спуски с элементами фигурного катания на лыжах (10 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (10 мин).

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода для групп учебно-тренировочного этапа (свыше трех лет) (22 неделя)

Задачи:

1. Совершенствование техники поворотов малого и среднего радиуса.
2. Изучение основ техники скольжения в прямых и косых спусках или отрезках до 300 м на склонах с крутизной 18-20°
3. Совершенствование техники преодоления бугров без отрыва лыж от склона.
4. Совершенствование навыков управления лыжами.

Занятие 1

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключки, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Специально-подготовительные и обще-развивающие упражнения (20 мин).

Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса. Склон крутизной 18-20°, 120-150 м (20 мин).

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

Прохождение отрезков трасс с плавным изменением радиуса поворотов. Склон 150м 200 м крутизной до 20° (45 мин).

Прямой спуск 100-120 м с остановкой в заданной зоне или на контруклоне. Склон крутизной до 20° (20 мин).

Соревнование на точность остановки после прямого спуска по склону длиной 30-40м крутизной до 20° (20 мин)

Произвольные спуски (5 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 2

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Специально-подготовительные и общеразвивающих упражнения (20 мин).

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

Прохождение отрезков трасс с плавным изменением радиуса поворотов. Склон 15° 200 м крутизной до 20° (45 мин).

Выполнение серии поворотов малого радиуса по склону длиной 120-140 м крутизной до 20°. После серии поворотов торможение разворотом лыж (30 мин)

Эстафеты на лыжах с преодолением отдельных неровностей склона различными способами (20 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 3

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Специально-подготовительные и общеразвивающих упражнения (20 мин).

Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса с преодолением естественных неровностей склона (бугры, ямы и т. п.), торможениями разворотом лыж и остановкой в заданном месте. Склон крутизной до 20° (25 мин)

Прохождение трасс длиной 150-200 м крутизной до 20° с плавным изменением; радиуса поворотов (50 мин).

Выполнение серии поворотов малого радиуса по склону длиной 120 - 140 м крутизной до 20° с остановкой в ограниченной зоне (30 мин).

Игра на пыхах (спуски по двое, держась за руки, с подниманием одной лыжи скольжением на другой) (25 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 4

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Специально-подготовительные и общеразвивающих упражнения (20 мин).

Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса с преодолением естественных неровностей склона (бугры, ямы и т. п.), торможениями разворотом

лыж и остановкой в заданном месте. Склон крутизной до 20° . Длина безостановочного спуска 200-250 (40 мин).

Выполнение безостановочной серии поворотов среднего радиуса по склону длиной 150-180 м крутизной до 20° с остановкой в ограниченной зоне (30 мин).

Прохождение трасс длиной 100-120 м крутизной до 22° с изменением радиуса поворотов (40 мин).

Игра на лыжах (занимающиеся делятся на команды и выстраиваются в одну линию, игра проводится по правилам «Вызов номеров», но без возвращения к месту старта) Склон крутизной $8-12^\circ$, длина этапа 15-20 м (20 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 5

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Специально-подготовительные и обще-развивающие упражнения (20 мин).

Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса с преодолением естественных неровностей склона (бугры, ямы и т. п.). Склон крутизной до 20° Длина безостановочного спуска 150-200 м (35 мин).

Преодоление неровностей склона в косом спуске (20 мин).

Соревнование в преодолении неровностей склона без отрыва лыж от снега на отрезке 100-120 м (результат участника оценивается по технике и времени прохождения отрезка) (40 мин).

Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса. Длина безостановочного спуска 200-300 м (20 мин).

Произвольные спуски с элементами фигурного катания на лыжах (15 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 6

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Специально-подготовительные и обще-развивающие упражнения (20 мин).

Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса с преодолением естественных неровностей склона (бугры, ямы и т. п.). Склон крутизной до 20° Длина безостановочного спуска 150-200 м (35 мин).

Преодоление неровностей склона в косом спуске (20 мин).

Соревнование в преодолении неровностей склона без отрыва лыж от снега на отрезке 100-120 м (результат участника оценивается по технике и времени прохождения отрезка) (40 мин).

Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса. Длина безостановочного спуска 200-300 м (20 мин).

Произвольные спуски с элементами фигурного катания на лыжах (15 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Этап совершенствования спортивного мастерства

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

Начало углубленной специализации тренировочный процесс должен быть более индивидуальным. Тренеры-преподаватели и спортсмены должны использовать разнообразные, наиболее эффективные специальные средства, методы и формы тренировки.

Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которое позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество.

Продолжает совершенствование спортивной техники и тактики ведения спортивной борьбы.

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

Основными задачами групп совершенствования спортивного мастерства являются:

- повышение уровня специальной подготовленности;
- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- совершенствование техники и тактики во фристайле;
- приобретение опыта участия на всероссийских и международных соревнованиях;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту;
- выполнение норматива мастера спорта России.

Общая физическая подготовка

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

Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Имитационные упражнения: на месте, в движении, с палками и без них. Имитация поворотов на роликовых коньках. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных

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

Специальная техническая подготовка

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

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

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

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

Подготовительный период состоит из следующих этапов: осенний — сентябрь-октябрь (1-10 недели); осенне-зимний — ноябрь-середина декабря (11-16 недели); весеннее - летний — май-июнь (37-43 недели); летний — июль-август (44-52 недели). Соревновательный период состоит из одного этапа: зимний — ноябрь — март (12-31 недели). Переходный период — середина апреля — середина мая (33-38 недели).

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода для групп совершенствования спортивного мастерства (до года) (5 недель)

Задачи:

1. Совершенствование общего физического развития и укрепление здоровья обучающихся.
2. Совершенствование специальных физических качеств.
3. Укрепление мышечного и связочного аппарата

Занятие 1

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (15 мин).

Общеразвивающие упражнения в движении и на месте (25 мин).
 Подвижные игры, эстафеты (30 мин).
 Велосипед (кросс по слабопересеченной местности) (50 мин).
 Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (40 мин).
 Подвижные и спортивные игры (35 мин).
 Упражнения на расслабление (15 мин).
 Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 2

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).
 Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) (30 мин).
 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (развивающие) в движении и на месте (20 мин).
 Прыжки, многоскоки, подвижные игры с прыжками (30 мин).
 Упражнения на гибкость в парах (20 мин).
 Комбинированные эстафеты на местности с прыжками в глубину, бегом между деревьями (этап до 40 м) (30 мин).
 Игра в футбол (50 мин).
 Упражнения на расслабление (15 мин).
 Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) (15 мин).
 Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 3

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).
 Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (20 мин).
 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (развивающие) в движении и на месте (35 мин).
 Акробатические и гимнастические упражнения, прыжки с трамплинов (вода) (110 мин).
 Комбинированные эстафеты с элементами акробатики (25 мин).
 Ходьба, бег низкой интенсивности, упражнения на расслабление (20 мин).
 Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 4

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).
 Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (20 мин).
 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (развивающие) в движении и на месте (30 мин).
 Прыжки на батуте (80 мин).
 Акробатические и гимнастические упражнения, прыжки с трамплинов (вода) (60 мин).
 Упражнения на расслабление (20 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 5

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (20 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (10 мин).

Прыжки на батуте (60 мин).

Бег с ускорениями, с прыжками. Ускорения 6-8х10-15 м, прыжки — 5-10-скоки с ноги на ногу 8-10 раз (20 мин).

Упражнения и эстафеты с мячами (20 мин).

Подвижные и спортивные игры (40 мин).

Упражнения на гибкость (с партнером) (20 мин).

Бег низкой интенсивности, ходьба (10 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода для групп совершенствования спортивного мастерства (свыше года) (6 недель)

Задачи:

1. Совершенствование общего физического развития и укрепление здоровья обучающихся.
2. Совершенствование специальных физических качеств.
3. Укрепление мышечного и связочного аппарата

Занятие 1

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (15 мин).

Общеразвивающие упражнения в движении и на месте (25 мин).

Акробатические упражнения, эстафеты с элементами акробатики, прыжками (50 мин).

Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (40 мин).

Прыжки и имитационные упражнения на батуте (35 мин).

Подвижные игры, эстафеты (30 мин).

Упражнения на расслабление (15 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 2

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) (30 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (развивающие) в движении и на месте (20 мин).

Прыжки, многоскоки, подвижные игры с прыжками (30 мин).

Упражнения на гибкость в парах (20 мин).

Комбинированные эстафеты на местности с прыжками в глубину, бегом между деревьями (этап до 40 м) (50 мин).

Игра в волейбол (30 мин).

Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) (15 мин).

Упражнения на расслабление (15 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 3

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (20 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (развивающие) в движении и на месте (35 мин).

Прыжки, многоскоки, эстафеты с бегом и прыжками (30 мин).

Прыжки и имитационные упражнения на батуте (40 мин).

Акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на минитрампе (50 мин).

Упражнения на гибкость и расслабление (15 мин).

Ходьба, бег низкой интенсивности, упражнения на расслабление (20 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 4

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Велосипед (работа с низкой и средней интенсивностью) (50 мин).

Ходьба, бег, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (30 мин).

Эстафета на велосипедах (этап 150-200 м, движение с изменением направления) (20 мин).

Велокросс 2х5 км (35 мин).

Упражнения на гибкость (15 мин).

Спортивные и подвижные игры на местности (45 мин)

Упражнения на расслабление (15 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 5

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (30 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (15 мин).

Бег с ускорениями, с прыжками. Ускорения 6-8х10-15 м, прыжки — 5-10-скоки с ноги на ногу 8-10 раз (20 мин).

Упражнения и эстафеты с мячами (20 мин).

Подвижные и спортивные игры (80 мин).

Упражнения на гибкость (с партнером) (20 мин).

Бег низкой интенсивности, ходьба (10 мин).

Упражнения на расслабление (15 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода для групп совершенствования спортивного мастерства (до года) (20 неделя)

Задачи:

1. Совершенствование техники и тактики прохождения трассы.
3. Повышение уровня специальной физической подготовленности.
4. Формирование мобилизационной готовности у спортсменов.

Занятие 1

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (20 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса, торможением разворотом лыж, выполнением поворотов на одной лыже по неровному рельефу 4-5х150-200 м (25 мин).

Прохождение горнолыжной трассы слалома из 8-10 ворот с расстоянием между древками 5-7 м на склоне переменной крутизны 15-22° (50 мин).

Выполнение активного старта и прохождение отрезка ритмичной трассы (35 мин).

Прохождение ритмичной трассы могула «резаными» поворотами малого радиуса без отрыва лыж от снега с изменением скорости движения. Склон крутизной 22-24° (50 мин).

Произвольные спуски (безостановочный спуск по всей длине склона со скоростью 45-50 км/ч) (30 мин)

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 2

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (20 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса 6х150-200 м (35 мин).

Прохождение отрезка ритмичной трассы «резаными» поворотами малого радиуса без отрыва лыж от снега с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° (50 мин).

Прохождение ритмичной трассы с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° (60 мин).

Подвижная игра на лыжах на совершенствование координационной выносливости, умения управлять движением на лыжах. (Игра проводится на пологом участке склона на отрезке 100-150 м. Занимающиеся разбиваются на пары: «ведущий» и «ведомый». «Ведущий» встает на линию старта, «ведомый» - на 3-5 м

выше. По сигналу оба начинают движение. Задача «ведомого», следуя по пути «ведущего», догнать его. Побеждает «ведущий», затративший на свое перемещение от старта до финиша наибольшее время и не пойманный «ведомым» (35 мин).

Произвольные спуски (10 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 3

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (20 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего радиуса, а также выполнением поворотов на одной лыже по неровному рельефу 4- 5х150-200 м (45 мин).

Прохождение горнолыжной трассы слалома из 10-12 ворот с расстоянием между древками 4-5 м на склоне переменной крутизны 15-24° (50 мин).

Прохождение ритмичной трассы могула с прыжками различной сложности с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° (60 мин).

Игры на лыжах, элементы фигурного катания на лыжах (35 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 4

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (20 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса, а также выполнением поворотов на одной лыже по неровному рельефу 4- 5х250-300 м (35 мин).

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

Произвольный спуск по всей длине склона с выполнением поворотов малого радиуса (35 мин).

Совершенствование выполнения поворотов малого радиуса на отрезке 150-200 м (40 мин).

Прохождение ритмичной трассы могула с прыжками с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° (30 мин).

Игры на лыжах, элементы фигурного катания на лыжах (30 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 5

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (20 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса, торможением разворотом лыж, выполнением поворотов на одной лыже по неровному рельефу 4- 5х250-300 м (40 мин).

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

Повторное прохождение ритмичной трассы различной степени сложности с хронометрированием и оценкой техники прохождения трассы. Склон крутизной 24-26° (80 мин).

Подвижная игра «Самый ловкий лыжник» (На отрезке склона 80-100 м спортсмены выполняют в безостановочном спуске различные технические приемы и элементы фигурного катания. Побеждает спортсмен, выполнивший наибольшее количество приемов и элементов) (30 мин).

Произвольный спуск по всей длине склона (20 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода для групп совершенствования спортивного мастерства (свыше года) (21 неделя)

Задачи:

1. Совершенствование техники и тактики прохождения трассы.
2. Подготовка к участию в соревнованиях по ски-кроссу.
3. Развитие специальной выносливости.
4. Формирование мобилизационной готовности у спортсменов.

Занятие 1

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (30 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов малого и среднего радиуса по склону с соревновательным рельефом (30 мин).

Упражнения на гибкость (10 мин).

Отработка комбинаций на трассах с соревновательным профилем (20 мин).

Повторная тренировка на трассе с хронометрированием и отработкой основных соревновательных программ (90 мин).

Произвольные спуски (30 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 2

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (30 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов малого и среднего радиуса по склону с соревновательным рельефом (30 мин).

Упражнения на гибкость (10 мин).

- Отработка комбинаций на трассах с соревновательным профилем (20 мин).
- Повторная тренировка на трассе с хронометрированием и отработкой основных соревновательных программ (90 мин).
- Произвольные спуски (30 мин).
- Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 3

- Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).
- Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (40 мин).
- Произвольные спуски с выполнением поворотов малого и среднего радиуса (40 мин).
- Упражнения на гибкость, идеомоторные и психорегулирующие процедуры (30 мин).
- Повторная тренировка на соревновательной трассе с отработкой основных соревновательных программ (70 мин).
- Произвольное катание (30 мин).
- Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Участие в соревнованиях по ски-кроссу.

День отдыха.

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода для групп совершенствования спортивного мастерства (свыше года) (6 недель)

Задачи:

1. Совершенствование общего физического развития и укрепление здоровья обучающихся.
2. Совершенствование специальных физических качеств.
3. Укрепление мышечного и связочного аппарата.

Занятие 1

- Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).
- Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (15 мин).
- Общеразвивающие упражнения в движении и на месте (25 мин).
- Акробатические упражнения, эстафеты с элементами акробатики, прыжками (50 мин).
- Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (40 мин).
- Прыжки и имитационные упражнения на батуте (35 мин).
- Подвижные игры, эстафеты (30 мин).
- Упражнения на расслабление (15 мин).
- Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 2

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) (30 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (развивающие) в движении и на месте (20 мин).

Прыжки, многоскоки, подвижные игры с прыжками (30 мин).

Упражнения на гибкость в парах (20 мин).

Комбинированные эстафеты на местности с прыжками в глубину, бегом между деревьями (этап до 40 м) (50 мин).

Игра в волейбол (30 мин).

Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) (15 мин).

Упражнения на расслабление (15 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 3

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (20 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (развивающие) в движении и на месте (35 мин).

Прыжки, многоскоки, эстафеты с бегом и прыжками (30 мин).

Прыжки и имитационные упражнения на батуте (40 мин).

Акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на минитрампе (50 мин).

Упражнения на гибкость и расслабление (15 мин).

Ходьба, бег низкой интенсивности, упражнения на расслабление (20 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 4

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Велосипед (работа с низкой и средней интенсивностью) (50 мин).

Ходьба, бег, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (30 мин).

Эстафета на велосипедах (этап 150-200 м, движение с изменением направления) (20 мин).

Велокросс 2х5 км (35 мин).

Упражнения на гибкость (15 мин).

Спортивные и подвижные игры на местности (45 мин)

Упражнения на расслабление (15 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 5

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (30 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (15 мин).

Бег с ускорениями, с прыжками. Ускорения 6-8х10-15 м, прыжки — 5-10-скоки с ноги на ногу 8-10 раз (20 мин).

Упражнения и эстафеты с мячами (20 мин).

Подвижные и спортивные игры (80 мин).

Упражнения на гибкость (с партнером) (20 мин).

Бег низкой интенсивности, ходьба (10 мин).

Упражнения на расслабление (15 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода для групп совершенствования спортивного мастерства (до года) (44 неделя)

Задачи:

1. Совершенствование технической подготовки.

2. Закаливание и укрепление здоровья занимающихся.

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

4. Повышение общей и специальной физической подготовки.

Занятие 1

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (15 мин).

Общеразвивающие упражнения в движении и на месте (25 мин).

Подвижные игры, эстафеты (30 мин).

Велосипед (кросс по слабопересеченной местности) (50 мин).

Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (40 мин).

Подвижные и спортивные игры (35 мин).

Упражнения на расслабление (15 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 2

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) (30 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (развивающие) в движении и на месте (20 мин).

Прыжки, многоскоки, подвижные игры с прыжками (30 мин).

Упражнения на гибкость в парах (20 мин).

Комбинированные эстафеты на местности с прыжками в глубину, бегом между деревьями (этап до 40 м) (30 мин).

Игра в футбол (50 мин).

Упражнения на расслабление (15 мин).

Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) (15 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 3

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (20 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (развивающие) в движении и на месте (35 мин).

Акробатические и гимнастические упражнения, прыжки с трамплинов (вода) (110 мин).

Комбинированные эстафеты с элементами акробатики (25 мин).

Ходьба, бег низкой интенсивности, упражнения на расслабление (20 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 4

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (20 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (развивающие) в движении и на месте (30 мин).

Прыжки на батуте (80 мин).

Акробатические и гимнастические упражнения, прыжки с трамплинов (вода) (60 мин).

Упражнения на расслабление (20 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 5

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (20 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (10 мин).

Прыжки на батуте (60 мин).

Упражнения на гибкость (с партнером) (20 мин).

Акробатические и гимнастические упражнения, прыжки с трамплинов (вода) (90 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода для групп спортивного совершенствования свыше 3 лет (7 недель)

Задачи:

1. Совершенствование уровня общего физического развития и укрепление здоровья занимающихся.
2. Укрепление мышц и связок, принимающих участие в выполнении типичных для фристайла движений.
3. Совершенствование специальных физических качеств.

Занятие 1

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (20 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (40 мин).

Акробатические упражнения, эстафеты с элементами акробатики (30 мин).

Прыжки на батуте (45 мин).

Упражнения на развитие способности к запоминанию и выполнению двигательного действия без предварительного опробования (Игра «Демонстратор». Спортсмен объявляет последовательность выполнения различных прыжков и выполняет объявленную программу на батуте. Следующий выполняет заданную программу и задает очередную и т.д. Побеждает спортсмен, не имеющий ошибок при исполнении) (30 мин).

Подвижные и спортивные игры (30 мин).

Бег, ходьба, упражнения на расслабление (15 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 2

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Велосипед (движение низкой и средней интенсивности). Ознакомление с трассой велокросса (30 мин).

Ходьба, бег, общеразвивающие в движении (20 мин).

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

Велокросс 2x5-6 км (40 мин).

Роликовые коньки (60 мин).

Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) (20 мин).

Бег, ходьба, упражнения на расслабление (20 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 3

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (20 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (40 мин).

Прыжки, многоскоки, эстафеты с прыжками (20 мин).

Прыжки, имитационные упражнения на батуте (40 мин).

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

Упражнения на гибкость (с партнером) (15 мин).

Кросс (смешанное передвижение: в подъем — шагом, с горы — бегом) (30 мин).

Упражнения на расслабление (15 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 4

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (20 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (40 мин).

Акробатические упражнения, упражнения на равновесие, упражнения на гимнастических снарядах (60 мин).

Комбинированные эстафеты (30 мин).

Роликовые коньки (45 мин).

Бег, ходьба, упражнения на расслабление (15 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 5

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (20 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (40 мин).

Акробатические упражнения, прыжки, многоскоки (50 мин).

Упражнения с мячами, подвижные игры «Борьба за мяч», «Не давай мяча водящему» (20 мин).

Баскетбол (60 мин).

Бег, ходьба, упражнения на расслабление (20 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 6

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) (15 мин).

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (30 мин).

Прыжки на батуте на лыжах, специально-могульские комбинации (90 мин).

Упражнения на гибкость и расслабление (20 мин).

Спортивная игра (футбол) (30 мин).

Велосипед (движение низкой интенсивности) (10 мин).

Упражнения на расслабление (15 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода для групп спортивного совершенствования свыше 3 лет (26 неделя)

Задачи:

Совершенствование техники и тактики прохождения трассы.

2. Совершенствование специальных физических качеств.

Занятие 1

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключки, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (20 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса по неровному рельефу (30 мин).

Прохождение отрезка ритмичной трассы могула «резаными» поворотами малого радиуса без отрыва лыж от снега с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° (35 мин).

Прохождение ритмичной трассы могула с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° (60 мин).

Произвольный спуск 250 м (20 мин).

Упражнения на равновесие (спуски на одной лыже, спуск «ласточка», соревнование в спуске на одной лыже) (25 мин).

Произвольный скоростной безостановочный спуск без поворотов 2x200- 250 м с остановкой в ограниченной зоне (20 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 2

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключки, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (30 мин).

Произвольные спуски с выполнением упражнений на равновесие (спуск на одной лыже, спиной вперед и т.п.) (35 мин).

Выполнение активного старта и прохождение отрезка ритмичной трассы (25 мин).

Прохождение ритмичной трассы могула. Склон крутизной 24-26° (90 мин), произвольные спуски с выполнением элементов фигурного катания на лыжах (30 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин).

Занятие 3

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключки, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (30 мин).

Прямые и косые спуски по неровному склону (60 мин).

Повторное прохождение ритмичной трассы могула с хронометрированием. Склон крутизной 24-26° (90 мин).

Произвольные спуски с выполнением элементов фигурного катания, игры на лыжах (30 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин)

Занятие 4

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключки, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (20 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса по неровному рельефу 4-5х300-400 м (20 мин).

Прохождение ритмичной трассы с хронометрированием. Склон крутизной 24-26° (90 мин).

«Параллельный» спуск (проводится как соревнование с выбыванием) (50 мин).

Произвольные спуски с выполнением элементов фигурного катания, игры на лыжах (30 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин)

Занятие 5

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключки, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные (подводящие) упражнения на месте и в движении (25 мин).

Произвольные спуски с выполнением освоенных технических приемов (25 мин).

Прохождение отрезка ритмичной трассы (25 мин).

Прохождение ритмичной трассы могула с хронометрированием и судейской оценкой техники поворотов. Склон крутизной 24-26° (90 мин).

Игры на лыжах (25 мин).

Произвольные спуски на лыжах (20 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин)

Занятие 6

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключки, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные (подводящие) упражнения на месте и в движении (20 мин).

Произвольные спуски с выполнением технических приемов, необходимых для преодоления трассы (20 мин).

Прохождение отрезка ритмичной трассы могула с прыжками и вхождением в трассу (20 мин).

Повторное прохождение ритмичной трассы с хронометрированием и судейской оценкой техники поворотов. Склон крутизной 24-26° (90 мин).

Свободное катание («фрирайд»). Игры на лыжах (60 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин)

Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа подготовительного периода для групп спортивного совершенствования выше 3 лет (47 неделя)

Задачи:

Совершенствование управления движением на лыжах.

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

3. Повышение общей и специальной функциональной подготовленности.

4. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

Занятие 1

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (30 мин).

Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса (35 мин).

Прохождение отрезков ритмичных трасс поворотами малого радиуса с изменением скорости движения (60 мин).

Совершенствование техники выполнения поворотов малого и среднего радиуса на параллельных лыжах на тренировочном рельефе (40 мин).

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

Бег, ходьба, упражнения на расслабление в движении (15 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин)

Занятие 2

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, перекличка, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (25 мин).

Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса с торможением разворотом лыж, поворотами в движении на 180° и 360° (25 мин).

Совершенствование техники выполнения поворотов малого и среднего радиуса на параллельных лыжах на тренировочном рельефе (40 мин).

Совершенствование техники выполнения «резаных» поворотов малого радиуса при прохождении трасс (60 мин).

Совершенствование управления движением на лыжах (синхронное выполнение поворотов, элементов фигурного катания, торможения и остановки двумя-тремя лыжниками, двигающимися параллельно) (35 мин).

Бег, ходьба, упражнения на расслабление в движении (25 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин)

Занятие 3

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключки, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (25 мин).

Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса с торможением разворотом лыж, поворотами в движении на 180 и 360° (25 мин).

Совершенствование техники выполнения поворотов малого и среднего радиуса на параллельных лыжах на различной скорости на тренировочном рельефе (60 мин).

Прохождение ритмичной трассы могула с прыжками различной степени сложности. Склон крутизной 24-26° (60 мин).

Игры на лыжах (25 мин).

Бег, ходьба, упражнения на расслабление (15 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин)

Занятие 4

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключки, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (25 мин).

Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса с торможением разворотом лыж, поворотами в движении на 360° (35 мин).

Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса по неровному рельефу (35 мин).

Прохождение трасс специального слалома с увеличенной начальной скоростью — длина стартового разгона 20-30 м, 8х180-200 м (18-20 ворот) (60 мин).

Соревнование в прохождении специальных трасс: 2-3 ворот — выполнение «вальсета» — проходление 3-4 ворот — выполнение «вальсета» — «змейка» — выполнение «вальсета» — финиш, 130-150 м (10-12 ворот) х 4 (40 мин).

Бег, ходьба, упражнения на расслабление (15 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин)

Занятие 5

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключки, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (35 мин).

Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса по неровному рельефу и тренировочному рельефу с выполнением прыжков с бугра на бугор (60 мин).

Прохождение ритмичной трассы могула с прыжками различной степени сложности. Склон крутизной 24-26° (90 мин).

Бег, ходьба, упражнения на расслабление (25 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин)

Занятие 6

Подготовительные мероприятия (план-конспект, построение, переключки, подготовка спортивной площадки/спортивного зала и т.д.) (15 мин).

Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (25 мин).

Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса по неровному рельефу и тренировочному рельефу с выполнением прыжков с бугра на бугор (40 мин).

Прохождение ритмичной трассы могула с прыжками различной степени сложности. Склон крутизной 24-26° (60 мин).

Параллельный спуск (20 мин).

Подвижная игра «Самый ловкий лыжник» (30 мин).

Упражнение на выносливость (игра «Ведущий и ведомый») (15 мин).

Ходьба, упражнения на расслабление (20 мин).

Заключительные мероприятия (разбор ошибок, сбор трассы, задания на дом и т.д.) (15 мин)

Этап высшего спортивного мастерства

На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью спортивных результатов на крупнейших состязаниях. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки — достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях.

При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально освоенные спортсменом объемы тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарь соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня специальной физической подготовленности и технико-тактического мастерства спортсмена.

Основными задачами групп высшего спортивного мастерства являются следующие:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение спортивно-технического и тактического мастерства;
- поддержание высокого уровня развития физических качеств и функциональных возможностей организма на основе оптимального соотношения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- успешное и стабильное выступление на всероссийских и международных соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту I категории.

Общая физическая подготовка

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

Специальная физическая подготовка

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

Специальная техническая подготовка

Совершенствование технического мастерства спортсменов-фристайлистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов, а также в различных условиях снежного покрова (мягкий снег, лед и т.п.) и на трассах различного рельефа.

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

Совершенствование техники поворотов и прыжков на лыжах проводится в ходе тренировки. В подготовительном периоде используются все средства подготовки, такие, как имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерах,

роликовые коньки, подготовительные и специальные упражнения. С выходом на снег совершенствование техники вначале осуществляется на низкой скорости, далее скорость спуска возрастает. Необходимо уделять внимание совершенствованию техники поворотов и прыжков различной степени сложности на фоне утомления, в различных условиях рельефа трассы, для приобретения спортсменами специализированного восприятия, а также для способности управлять своими движениями в различных условиях соревновательной деятельности.

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

При планировании объема тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать выполненные спортсменом нагрузки на предыдущих этапах подготовки. Планирование в группах высшего спортивного мастерства отличается тем, что для каждого спортсмена, зачисленного в группу спортивного совершенствования, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена и его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

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

**Примерный недельный микроцикл общеподготовительного этапа
подготовительного периода для групп высшего спортивного мастерства
(мезоцикл: втягивающий)**

Дни микроцикла тренировки/Задачи/ Средства и методы

- 1-я тренировка - Развитие общей выносливости, силы и силовой выносливости/ Кросс, упражнения с отягощениями/ Равномерный метод тренировки.
- 2-я тренировка - Развитие гибкости и двигательных качеств/ Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, имитационные упражнения, упражнения на равновесие.
- 3-я тренировка - Развитие общей выносливости, силы и силовой выносливости /Кросс, упражнения с отягощениями/ Равномерный метод тренировки.
- 4-я тренировка - Развитие координации движений/ Спортивные и подвижные игры.
- 5-я тренировка - Развитие специальной скоростносиловой подготовленности/ Бег, прыжки, многоскоки и другие упражнения скоростно-силовой направленности.
- 6-я тренировка - Восстановительные мероприятия/ Сауна, бассейн, массаж.
- 7-я тренировка - Развитие координации движений/ Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры, роликовые коньки, прыжки на батуте на лыжах.
- 8-я тренировка - Развитие силы и силовой выносливости/ Упражнения с отягощениями, на тренажерах, бадминтон и др.
- 9-я тренировка - Развитие скоростно-силовой подготовленности/ Бег на короткие дистанции, прыжки, многоскоки/ Повторный метод тренировки.

10-я тренировка - Развитие гибкости и координации движений/Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры, роликовые коньки.

11- я тренировка - Развитие общей выносливости и силовой подготовленности/Кросс, упражнения с отягощениями/ Равномерный метод тренировки.

12-я тренировка - Восстановительные мероприятия/Сауна, бассейн, массаж, витаминизация.

7- й день -Активный отдых.

Примерный недельный микроцикл общеподготовительного этапа подготовительного периода для групп высшего спортивного мастерства

Дни микроцикла тренировки/Задачи/Средства и методы

1- я тренировка - Развитие скоростной выносливости и скоростных качеств/Ускорения на отрезках/Интервальный и повторный методы тренировки.

2-я тренировка - Развитие гибкости и координации движений/Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, имитационные упражнения, упражнения на равновесие.

3- я тренировка - Развитие специальной выносливости и совершенствование техники/ Имитационные упражнения на роликовых коньках.

4-я тренировка - Развитие силы и силовой выносливости/Упражнения с отягощениями, на тренажерах. Спортивные и подвижные игры.

5- я тренировка - Развитие скоростно-силовых качеств/Бег, прыжки, многоскоки и другие упражнения скоростно-силовой направленности/ Повторный метод тренировки.

6-я тренировка - Развитие гибкости и координации движений/ Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, имитационные упражнения, упражнения на равновесие.

7- я тренировка - Развитие специальной выносливости и совершенствование техники прыжков/Имитационные упражнения на роликовых коньках.

8-я тренировка - Развитие силы и силовой выносливости/Упражнения с отягощениями, на тренажерах Спортивные и подвижные игры.

9- я тренировка - Совершенствование техники прыжков на лыжах/Прыжки на лыжах с трамплина с искусственным покрытием.

10-я тренировка - Развитие гибкости и координации движений/Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры, роликовые коньки.

11- я тренировка - Развитие скоростной выносливости и скоростных качеств/Ускорения на отрезках/ Интервальный и повторный методы тренировки.

12-я тренировка - Восстановительные мероприятия/ Сауна, массаж, витаминизация.

7- й день -Активный отдых.

Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа подготовительного периода для групп высшего спортивного мастерства

Дни микроцикла тренировки/Задачи/ Средства и методы

1-я тренировка - Совершенствование техники поворотов фристайл/Произвольные спуски на лыжах.

2-я тренировка - Совершенствование техники прыжков на лыжах/Выполнение разнообразных прыжков.

3-я тренировка - Совершенствование техники спусков с гор/Произвольные спуски на лыжах с гор.

4-я тренировка - Совершенствование техники прыжков на лыжах/Выполнение разнообразных прыжков.

5-я тренировка - Совершенствование техники владения лыжами/Выполнение спусков на одной лыже, повороты вокруг собственной оси, перевороты и т.п.

6-я тренировка - Развитие гибкости и координации движений/Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, имитационные упражнения, упражнения на равновесие.

7-я тренировка - Совершенствование техники спусков с гор условиях трасс/Прохождение слаломных трасс типа «змейка», «боннэ».

8-я тренировка -Совершенствование техники прыжков на лыжах/Выполнение прыжков.

9-я тренировка - Совершенствование техники спусков с гор скоростной направленностью/Прохождение трасс с максимальной скоростью.

10-я тренировка - Развитие гибкости и координации движений/Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры. роликовые коньки.

11-я тренировка - Совершенствование техники спусков с гор/Прохождение трасс ски-кросса.

12-я тренировка -Восстановительные мероприятия/Сауна, массаж, витаминизация.

7-й день -Активный отдых

39. Содержание занятий по теоретической подготовке указано в учебно-тематическом плане (Таблица 11).

Таблица 11

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			
	Закаливание организма	= 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	= 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	= 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	= 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	= 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания и жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	= 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	= 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	= 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	= 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	= 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	= 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	= 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	= 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	= 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	= 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	= 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	= 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	= 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность	= 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	= 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	= 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	= 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	= 200	февраль-март	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	= 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	= 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание
	Социальные функции спорта	= 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	= 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	= 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

40. **Фристайл** (англ. Freestyle skiing) — вид опасного лыжного спорта, включённый в программу зимних Олимпийских игр с 1992 года. Кубок мира FIS, Чемпионат мира FIS, Олимпийские игры - основные турниры международного уровня, в рамках которых проходят соревнования среди взрослых спортсменов, которые представляют данный лыжный спорт. Кубок мира разыгрывается ежегодно, в основном, в зимнее время года. На Чемпионат мира, спортсмены, представляющие этот лыжный спорт, приезжают раз в два года.

Фристайл включает в себя 5 дисциплин, представленных в программе зимних Олимпийских игр: акробатика, могул, ски-кросс, слоуп-стайл, хаф-пайп.

Родоначальником фристайла является лыжная акробатика. Точную дату рождения этого вида спорта назвать довольно трудно. Принято считать, что история фристайла в том виде, в котором он существует сейчас, начинается с 1971 года, когда в Нью-Хэмпшире (США) прошли первые официальные соревнования.

Акробатика.

В акробатике спортсмены со специально спроектированного трамплина совершают серию из двух различных по сложности прыжков.

Трамплины бывают 3 видов: большой (тройной) (высота 4,05 метра, уклон 70°); средний (двойной) (3.5 метра. 65°); малый (сальтовый) (2.1 метра. 55°). Гора приземления должна быть покрыта рыхлым снегом. Очки начисляются за технику отрыва от трамплина, траекторию полета, фигуру и приземление. 5 судей оценивают фигуру (из 7 баллов), 2 судей оценивают приземление (из 3 баллов). Наибольшую и наименьшую оценку за полет отбрасывают, оставшиеся 3 оценки суммируют. Из оценок за приземление выводят среднюю оценку и умножают её на 3. Полученные суммы за полет (максимум - 21 балл) и приземление (максимум - 9 баллов), складывают и умножают на коэффициент сложности элемента. По наибольшему числу баллов определяется победитель. На данный момент, неофициальным рекордом является сумма баллов - 268.7 (PETERSON Jeret (США) 11.01.2007).

Могул.

Могул — дисциплина зимнего олимпийского лыжного спорта «фристайл», в которой спортсмены спускаются по бугристой трассе, оснащенной 2 акробатическими трамплинами. Специально оборудованный склон, по которому спускаются лыжники, имеет длину около 235 (+/- 35) м, на нем в шахматном порядке расположены снежные бугры, могулы (mogul англ. - бугор). Во время спуска спортсмены должны выполнить 2 прыжка с расположенных на трассе трамплинов. Лыжный спорт в дисциплине «могул» подразумевает оценку трех компонентов: техника прохождения трассы, скорость и прыжки. Судьи оценивают эстетику спуска лыжников по трассе: качество, ритмичность, быстроту поворотов, подъезд к трамплинам и вхождение в трассу после прыжков, на оценку прыжков влияют их сложность, траектория, амплитуда, высота, техническое исполнение и качество приземления. Время, за которое спортсмен прошел трассу по определенной формуле, пересчитывают в баллы. Компоненты судейства в могуле: повороты, прыжки, скорость.

Ски-кросс.

Ски-кросс (лыжный кросс) — вид горнолыжного спорта, в котором лыжники стартуют по 4 человек одновременно и вместе проходят трассу с препятствиями в виде виражей и различных трамплинов, стараясь обогнать друг друга и прийти к финишу первым. Ски-кросс относится к фристайлу. С 2010 года является олимпийским видом спорта.

Лыжи для лыжного кросса сочетают в себе достаточно выраженную карвинговую геометрию и способность разгоняться в повороте не хуже, чем спортивные модели для более традиционных дисциплин — слалома и слалом-гиганта. Несколько большая эластичность делает их менее требовательными к качеству подготовки трасс и помогает лучше амортизировать неровности. В результате лыжи, хотя и требуют в большинстве случаев от лыжника хорошей техники катания, получаются более комфортными, более универсальными и более подходящими для свободного катания. В настоящее время производителями предлагается достаточно большое число моделей так или иначе ориентированных на лыжный кросс. Нижние модели по сути близки к обыкновенным лыжам для отдыха, а вот с верхними под силу справиться лишь профессионалам.

Соревнования по ски-кроссу разделяются на два этапа: квалификация и финалы. Во время квалификации участники проходят трассу на время по одному. В финальную стадию соревнований попадают 32 лучших лыжника. Затем их разбивают на четвёрки и проводятся заезды по трассе в четвёрках. В следующую стадию выходят два участника, первые пришедшие к финишу. В конце соревнований проводится два финальных заезда. В малом финале участники борются за 5-8 места, а в большом финале за 1-4 места.

Хаф-пайп.

Хаф-пайп (англ. *Halfpipe* — «половина трубы») — это U-образная труба, по которой можно ездить с одной стороны на другую, выполняя различные трюки на поворотах. Первоначально эти приспособления использовались скейтбордистами и роллерами, позже их адаптировали и к зимним видам спорта — сноубордингу и фристайлу.

Хаф-пайп дисциплина фристайла в которой спортсмены демонстрируют катание и трюки в специальном спортивном сооружении дугообразной конструкции с двумя встречными скатами и пространством между ними, поверхность которого покрыта плотным снегом. Перемещаясь от стены к стене, спортсмены выполняют прыжки и трюки «вылетая» из хаф-пайпа.

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

Слоуп-стайл.

Слоуп-стайл (англ. *slopestyle*, от англ. *slope* — склон (гора для катания) и англ. *style* — стиль) — тип соревнований по таким видам спорта как: фристайл, сноуборд, маунтинбординг, состоящий из выполнения серии акробатических прыжков на трамплинах, пирамидах, контруклонах, дропах, перилах и т.д., расположенных последовательно на всём протяжении трассы.

Слоуп-стайл требует хорошей технической подготовки спортсменов и точности выполнения трюков, так как падение на трассе может привести к потере скорости и

невозможности выполнения следующего трюка. Фигуры на трассе могут быть расположены в один, два или более рядов и, проходя трассу по тому или иному участку, спортсмен имеет возможность выбора препятствия. Спортсмены стремятся выполнить наиболее сложные трюки при достижении максимальной амплитуды прыжка. Важно, что лыжники должны стремиться к разнообразию, а не демонстрировать умение выполнять один и тот же, пусть сложный трюк.

Лыжи для катания в слоуп-стайле имеют существенную особенность: задние концы лыж скруглены и загнуты вверх, как и передние, из-за чего такие лыжи получили название «твин типы». Это позволяет лыжнику двигаться или приземляться спиной вперед, не беспокоясь о том, что концы лыж могут закопаться в снег.

По мере развития слоуп-стайла, трюки спортсменов претерпели серьёзные изменения. В основном все элементы, из которых состоят трюки можно поделить на четыре категории: спины (вращения), грэбы (захват лыжи), грайнды (скольжения по перилам), и флипы. Грэбы - это трюки, при исполнении которых спортсмен во время прыжка хватает свои лыжи и придерживает их в течение максимально возможного времени. Грэбы отличаются друг от друга тем, в каком месте именно спортсмен перехватывает лыжи и в каком они положении находятся. Грайнды - скольжения по перилам.

Различные снежные препятствия, от перил до биг-эйра и квотер-пайпа могут располагаться на трассе для соревнований по слоуп-стайлу. Спортсмен должен воспользоваться каждым из них, чтобы продемонстрировать свой уровень. Трамплины, расположенные на трассе, могут быть сколь угодно маленьких или крупных размеров, но в основном их длина составляет от 6 до 24 метров.

Слоуп-стайл в лыжном фристайле и сноуборде включён в программу зимних Олимпийских игр 2014 года в Сочи.

Биг-эйр.

Биг-эйр (англ. *Big-Air*— «большой воздух») - соревнования 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.

Соревнования по дисциплине «биг-эйр» могут проводиться в нескольких форматах: стандартный формат и формат с выбыванием.

Во всех форматах порядок старта в первой попытке определяется жеребьевкой.

При любом формате для того, чтобы результаты соревнования были действительными, должна быть завершена, по крайней мере, одна попытка.

Порядок старта во второй попытке может быть обратным по отношению к результатам первой попытке.

Если какая-либо попытка не может быть завершена, то действительными считаются результаты последней, завершившейся попытки.

В программу олимпийского фристайла биг-эйр включили в 2022 г.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся.

41. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фристайл» учитываются при формировании Программы, в том числе годового учебного плана.

В учреждении осуществляется подготовка спортсменов в дисциплинах: акробатика; могул; парный могул; ски-кросс; хаф-пайп; слоуп-стайл; биг-эйр; акробатика - группа - смешанная.

42. Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фристайл»:

Общие требования безопасности:

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;
- с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения учебно-тренировочных занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);
- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи;
- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа обучающихся по правилам безопасности во время учебно-тренировочных занятий;
- для учебно-тренировочных занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения;
- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь.
- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от учебно-тренировочных занятий. Перед началом очередного учебно-тренировочного занятия со всеми обучающимися проводится инструктаж.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:

- в случае занятий в зале - спортивный зал открывается за 5 мин до начала учебно-тренировочных занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на состояние и исправность инвентаря и оборудования;
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °, влажность - не более 30-40%;
- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:

- учебно-тренировочных занятия на базе спортивного сооружения, на площадках, в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем Учреждения;
- учебно-тренировочных занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя; тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время учебно-тренировочных занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- выход спортсменов с территории спортивного сооружения, спортивной площадки, спортивного зала во время учебно-тренировочных занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Меры безопасности при занятиях фристайлом на склоне:

- к занятиям на склоне допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья;
- при проведении учебно-тренировочных занятий по фристайлу возможно действие на спортсменов 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;
- в наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи;
- учебно-тренировочных занятия на склоне проводятся при температуре воздуха не ниже -20° (без ветра) и не ниже -15° (с ветром);
- запрещается выходить на склон без задания тренера-преподавателя; требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий: тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (фристайл, крепления, шлем, защиту) и подготовить его к использованию, использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий, проверить место занятий и качество подготовки склона, на склоне не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм, надеть спортивную форму;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя, без разрешения тренера-преподавателя запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки, провести разминку, при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы, во время 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, скорость спуска и перемещение на склоне должны соответствовать технической подготовленности и физическим возможностям спортсмена, а также необходимо учитывать состояние трассы, рельеф и погодные условия, находясь наверху, следует выбирать такое направление спуска, чтобы гарантировать безопасность нижерасположенных лыжников, обгон лыжника сверху и снизу, слева и справа должен выполняться широким маневром, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего, строго соблюдать правила поведения на канатном подъемнике. Во

время подъема на канатной дороге в случае падения стараться быстро освободить колею трассы подъема, при сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации спортивного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель, тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;
- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия:

- после окончании учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из мест проведения занятий;
- в случае занятий в зале - проветрить спортивный зал; в раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, лицам, обучающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
- по окончании учебно-тренировочных занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

43. Материально-технические условия реализации Программы включают в себя:

- горнолыжные склоны на территории МАУ ДО СШОР по горнолыжному спорту;
- тренажёрный зал, медицинский пункт, раздевалки и душевые.

44. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки, производится в соответствии с требованиями ФССП (Таблицы 12-15):

Таблица 12

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными столами и матами	штук	1
2.	Лонжа, батутная страховочная на резиновых жгутах	штук	2
3.	Кисточки-ворота	штук	100
4.	Роликовые коньки	пар	12
5.	Измеритель скорости движущегося объекта	штук	1
6.	Весы медицинские	штук	2
7.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
8.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
9.	Доска информационная	штук	5
10.	Дрель аккумуляторная (бур)	штук	6
11.	Измеритель скорости ветра	штук	1
12.	Крепления лыжные для вида спорта «фристайл»	комплект	12
13.	Лыжи для вида спорта «фристайл»	пар	12
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
16.	Палки лыжные для вида спорта «фристайл»	пар	12
17.	Пояс утяжелительный	штук	12
18.	Ратрак – снегоуплотнительная машина с комплектом приспособлений для прокладки трасс для фристайла	штук	1
19.	Сани спасательные	штук	5
20.	Сети безопасности (В, С)	метр	1000
21.	Скакалка гимнастическая	штук	12
22.	Скамейка гимнастическая	штук	6
23.	Снегоход	штук	1
24.	Станок для заточки кантов лыж для вида спорта «фристайл»	штук	2
25.	Стенка гимнастическая	штук	8

26.	Термометр наружный	штук	4
27.	Утяжелители для ног	комплект	12
28.	Утяжелители для рук	комплект	12
29.	Флаг на древки для разметки трасс для фристайла	штук	100
30.	Штанга тренировочная	штук	1
31.	Электромегафон	штук	2
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
32.	Гидрокостюм	штук	10
33.	Лыжные парафины, ускорители, порошки, эмульсии (на каждую температуру)	комплект	5

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ботинки горнолыжные для вида спорта «фристайл»	пар	12
2	Защита для вида спорта «фристайл»	комплект	12
3	Очки защитные	штук	12
4	Чехол для лыж	штук	12
5	Шлем	штук	12

Таблица 15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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

7.	Носки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	6	1	12	1
8.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	2	1
9.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	2	1
10.	Перчатки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	1	2	1
11.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	2	1
12.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1	2
13.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	3	1	3	1	3

45. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечения 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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №2 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный №54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916 и (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

46. Перечень информационно-методического обеспечения Программы предоставлен в Приложении №3.

Годовой учебно-тренировочный план

№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			
						Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
						Наполняемость групп (человек)			
						4-8			
12-24		10-20		20-25		15-25			
1.	Общая физическая подготовка, %	30-45	30-40	25-30	22-25	20-25	20-25	20-25	
2.	Специальная физическая подготовка, %	25-35	30-45	25-35	25-35	20-30	20-25	20-25	
3.	Участие в спортивных соревнованиях, %	-	-	3-5	3-5	5-8	5-10	5-10	
4.	Техническая подготовка, %	15-25	20-35	20-35	25-40	25-45	30-50	30-50	
5.	Тактическая подготовка, %	2-4	3-6	3-6	3-6	4-6	4-6	4-6	
6.	Теоретическая подготовка, %	-	-	1-2	1-2	1-4	1-4	1-4	
7.	Психологическая подготовка, %	-	-	1-2	1-2	1-4	1-4	1-4	
8.	Инструкторская практика, %	-	-	1-2	1-2	1-4	1-4	1-4	
9.	Судейская практика, %	-	-	1-2	1-2	1-4	1-4	1-4	
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, %	-	-	1-2	1-2	1-4	1-4	1-4	
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), %	1-3	1-3	2-4	2-4	3-5	4-6	4-6	
12.	Восстановительные мероприятия, %	-	-	1-2	1-2	1-4	1-4	1-4	
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664	1248-1664	

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха,	В течение года

		восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
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
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

Перечень информационно-методического обеспечения

1. Бониз О., Можуа Ж. Лыжи по-французски. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 207 с.
2. Былеева Л.В., Короткое И.М. Подвижные игры: Учеб. пособие для институтов физ. культ. — Изд. 5-е, перераб. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 224 с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176 с.
4. Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — М.: Изд. Центр «Академия», 2001. — 448 с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. — 136 с.
6. Данилов К.Ю. Тренировка батутиста. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 209 с.
7. Двигательная подготовка спортсменов высшей квалификации во фристайле: Методические рекомендации / Сост. Ю.В. Адамов и др. Под общ. ред. К.Ю. Данилова. — М., 1988. — 48 с.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 200 с.
9. Зотов Ю.В. Могул // Физкультура и спорт. — 1987. - №2. — с.27, 34-35.
10. Зотов Ю.В., Шершаков Н.В. Фигурное катание на горных лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 94 с.
11. Зырянов В.А. Подготовка горнолыжника. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 191 с.
12. Мартяшев А.Ю. Горные лыжи для начинающих. — М.: ООО «Издательство Аст-рель», ООО «Издательство АСТ», 2000. — 192 с.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для институтов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
14. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 224 с.
15. Миронов В.М. Базовая двигательная подготовка гимнаста: Учеб. пособие. — Мн.: Армита, Маркетинг, Менеджмент, 1997. — 95 с. 84
16. Морозевич-Шилук Т.А. Структура и содержание базовой подготовки начинающих акробатов: Автореф. дис... канд. пед. наук — Мн., 1999. — 18 с.
17. Морозевич Т.А., Миронов В.М. Базовая подготовка юных акробатов: Уч. пособие / Морозевич Т.А., Миронов В.М. — Мн.: БГАФК, 2002. — 108 с.
18. Орехов Л.И., Дельвер П.А. Тренировка горнолыжников: Учеб. пособие. — Алма-Ата, 1983. — 92 с.
19. Подвижные игры: Учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / Коротков И.М. и др. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 229 с.
20. Подвижные игры. Практический материал: Учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / Былеева Л.В. и др. — М.: Спорт Академ Пресс, 2002. — 279 с.
21. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 72 с.
22. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. — Киев: Олимпийская литература, 1999. — 462 с.
23. Сферин Б.А. Лыжные мази. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — 40 с. 85
24. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 208с.
25. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1974. — 232 с.