



УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА  
ГОРОДА ТОМСКА»



Королева ул., д. 13, Томск, 634055, тел. (3822) 28-23-88,  
e-mail: [dyssh.zvs@yandex.ru](mailto:dyssh.zvs@yandex.ru), ОГРН/ОКПО 1027000882193/28825699,  
ИНН/КПП 7018048486/701701001

Рассмотрена  
на педагогическом совете  
Протокол  
№ 4 от 15.05.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МАУ ДО СШ ЗВС

С.В. Понеделко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**«ФРИСТАЙЛ»**

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фристайл», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 года № 876 (зарегистрировано в Министерстве Юстиции РФ от 31.10.2022 № 71346) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» (приказ Минспорта России №1140 от 06.12.2022)

Срок реализации программы:

На этапе начальной подготовки – 3 года

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3-5 лет

Исполнитель: Заместитель директора по УР  
Инструкторы-методисты

Томск, 2023

## **Оглавление**

I.Общие	положения	
.....		2
II.Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки		3
.....		
III.Система	контроля	
.....		23
IV. Рабочая программа по виду спорта «фристайл»		40
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам		83
.....		
VI.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки		94
.....		
VII.Перечень	информационного	обеспечения
.....		
		104

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фристайл», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 876 (далее - ФССП).

Целью Программы является:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта);
- создание условий для прохождения этапов спортивной подготовки;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд муниципального образования

целью установить единые принципы организации тренировочного процесса в спортивной школе, оказать помощь тренерам-преподавателям в повышении качества их тренерской деятельности и решении задач роста мастерства спортсменов по фристайлу.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Наполняемость (чел.)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)
Начальной подготовки	3	12	7
		12	7
		12	7
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	10	10
		10	10
		10	10
		10	10
		10	10

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

	Этапы и годы спортивной подготовки							
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	12	18	18
Общее количество часов	312	416	416	624	624	624	936	936

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

учебно-тренировочные занятия проводятся в форме групповых,

самостоятельных на период ежегодного отпуска тренера-преподавателя;  
учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	-	14
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней

### Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки (НП), год обучения			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ), год обучения				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	12	12	12	18	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		12	12	12	10	10	10	10	10
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5

	Общая физическая подготовка (час.)	100 - 140	24 - 166	24 - 166	24 - 166	24 - 166	24 - 166	205 - 234	205 - 234
	Специальная физическая подготовка (час.)	78 - 109	124- 187	124- 187	124- 187	124- 187	124- 187	234 - 327	234 - 327
	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-	-	-	-	-	-	28 - 46	28 - 46
	Техническая подготовка (час.)	40-78	83 - 145	83 - 145	83- 145	83- 145	83- 145	234 - 374	234 - 374
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	612	1-24	12- 24	21- 43	21- 43	21- 43	28 - 56	28 - 56
	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	-	7-14	7-14	7-14	9-18	9-18
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	3 - 9	4- 12	4 - 12	14 - 29	14 - 29	14 - 29	18 - 37	18 - 37
	Самостоятельная работа (час.)	31-62	41-83	41 - 83	72- 145	72 - 145	72 - 145	92 - 188	92 - 188

	Общее количество часов в год	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>
--	------------------------------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## Календарный план воспитательной работы

	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	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; приобретение навыков логики, принятой в виде спорта; судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	<p>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;</p> <p>формирование навыков наставничества;</p> <p>формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <p>- формирование склонности к педагогической работе;</p> <p>формирование склонности к педагогической работе;</p>	В течение года
Здоровьесбережение			

2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>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</p>	<p>В течение года</p>
------	--	---	-----------------------

2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p>	В течение года
Патриотическое воспитание спортсменов			

3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	<p>В течение года</p>
------	--	--	-----------------------

	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</p>	<p>В течение года</p>
	<p>Развитие творческого мышления</p>		

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
------	---	--	----------------

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

*План антидопинговых мероприятий* направлен на формирование нетерпимости к допингу среди занимающихся, повышение уровня знаний занимающимися по предотвращению использования запрещенных в спорте субстанций и методов.

Задачи:

-выявить отношение к проблеме допинга у занимающегося и тренерско-преподавательского состава;

-способствовать осознанию занимающимися Учреждения актуальности проблемы допинга в спорте;

-обучить занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- способствовать проявлениям нравственных качеств «Фэйр Плей» (проявление позитивного поведения спортсмена, демонстрируемого на соревнованиях);

- обучить занимающихся основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;

- обучить спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- обучить занимающихся навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;

- сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и негативное отношение к допингу в спорте;

-увеличить число занимающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План антидопинговых мероприятий для занимающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки реализуется на основании стандартов спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» в разделе «Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка».

Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде занимающихся, предотвращение использования занимающимися

запрещенных в спорте субстанций и методов.

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной

			проверки дома).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской

	тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой		Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

	средств»		
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

### **Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач настоящей Программы является подготовка занимающихся к роли

помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение — у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей,

дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения 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. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является

обязательным для лиц, проходящих спортивную подготовку в соответствии с ФССП.

Необходимо знать обязанности и права участников соревнований; общие обязанности судей, а также - обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша. Подготовка склона.

Спортсмены тренировочного этапа (спортивной специализации) должны овладеть

принятой терминологией; основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; разминки перед соревнованиями; составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и группах спортивной специализации 1-2-го года обучения. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера, секретаря.

<b>Год обучения</b>	<b>Количество инструкторской и судейской практики (часов в год)</b>
УТ-1	7-14
УТ-2	7-14

УТ-3	4-14
УТ-4	9-18
УТ-5	9-19

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебно-тренировочных занятий и судейства соревнований.

Судейские навыки приобретаются путём изучения правил соревнований, знакомства с протоколами соревнований.

В качестве самостоятельных видов деятельности инструкторская и судейская практики на этапе НП не предусмотрены.

### **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. Предназначение. Задачи. Средства и мероприятия. Методические указания для групп НП: Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка. Восстановление функционального состояния организма и работоспособности Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневные водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание. Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме. Для групп УТ(СС): Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного

занятия и соответствие его объема и интенсивности ФССП Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности. 3 мин., 10-20 мин., 5-15 мин. (разминание 60%), 3 мин саморегуляция Во время учебно-тренировочного занятия соревнования: Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности в процессе учебно-тренировочного занятия 3-8 мин., 3 мин. саморегуляция сразу после учебно-тренировочного занятия. Соревнования Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции тканевого обмена. Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный 8-10 мин. Через 2-4 час после учебно-тренировочного занятия Ускорение восстановительного процесса Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый 8-10 мин 5-10 мин. В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день: восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж. Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки, микроцикла, соревнований физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

Результативность учебно-тренировочного процесса на этапе НП осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «фристайл».

Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, Организация рассматривает и утверждает на педагогическом совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания. Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП.

Для перевода на 2-й год занятий этапа НП или зачисления на УТ (этап спортивной специализации) по виду спорта «фристайл» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов для зачисления спортсменов на тренировочный этап.

Для оценки технико-тактической подготовленности спортсменов Организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при оценке уровня технической (техничко-тактической) подготовленности спортсменов, в том числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений.

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативны общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,4	6,7	6,0	6,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	125	140	130
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,1	10,3	9,3	9,5
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3,5	+5	+4	+6
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	25	20
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			15	12	16	13

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений. Тестирование проводится в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. При проведении тестирования необходимо соблюдать требования инструкции и обеспечить единые условия выполнения упражнений для всех занимающихся. Результаты тестирования оформляются

протоколом, который согласовывается членами Комиссии Учреждения.

### **Тесты для определения скоростных качеств спортсменов**

**Бег 30.** Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок. Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся за 10 метров до стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. В момент пересечения бегущим стартовой линии начинается отсчет времени. Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

### **Тесты для определения скоростно-силовых качеств спортсменов**

#### **Прыжок в длину с места**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка. Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается

три попытки. Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

### **Прыжок в высоту с места**

Выполнение: На пол кладется резиновый коврик размером 50x50 см, закрепляется зажим (протягивающее устройство) с сантиметровой лентой и фиксируется начальная цифра на ленте. Верхний конец сантиметровой ленты прикрепляется к поясу испытуемого. По команде испытуемый из исходного положения основная стойка выполняет максимальный подскок вверх со взмахом рук с обязательным приземлением в обозначенном квадрате. Лента при выполнении прыжка, естественно, протягивается, и разница между начальной цифрой на ленте и цифрой на ленте после прыжка и будет высотой выпрыгивания. Спортсмену дается две попытки, лучшая из которых фиксируется. Нельзя во время прыжка прогибаться в поясничном отделе позвоночника. Определяется высота выпрыгивания вверх в сантиметрах.

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

### **Тройной прыжок в длину с места**

Выполнение: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч. Отталкивание с двух ног выполняется, как и в прыжке, в длину с места. После отталкивания прыгун выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее прыгун, «загребаящей» постановкой ставит впереди находящуюся ногу на

грунт, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой. После второго отталкивания выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги. Так же совершается и третье отталкивание, за счет «загребающего» движения ноги. В третьем полете прыгун к маховой ноге присоединяет толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление на две ноги.

Оборудование и материалы: прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой,

рулетка.

### **Тесты для определения силовых качеств спортсменов**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Выполнение: Исходное положение – упор лежа, голова-туловище-ноги составляют

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

Оборудование и материалы: резиновый коврик, мягкий кубик.

### **Подтягивание из виса на перекладине**

Выполнение: высота перекладины должна быть такой, чтобы спортсмен не касался

ногами пола (или земли). Подтягивания выполняются прямым хватом на ширине плеч за счет силы мышц, без инерции и раскачивания тела. Подбородок поднимаем выше перекладины. Необходимо сделать максимальное количество.

Оборудование и материалы: перекладина, турник.

### **Тесты для определения силовой выносливости спортсменов**

**Подъем туловища лёжа на спине**

Выполнение: исходное положение – лёжа, ноги зафиксированы, руки за головой.

Спортсмен поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в исходное положение. Учитывается количество правильных повторений.

Оборудование и материалы: коврик или гимнастический материал.

### **Тесты для определения координации спортсменов**

#### **Челночный бег 3x10 м**

Выполнение: В зале или на беговой дорожке отмечается отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и ставит вперёд толчковую ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперёд и касается одного кубика. По команде «Марш!» бежит с до конца отрезка и касается другого кубика, затем возвращается к первому кубику и возвращается к линии финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда спортсмен пересечёт линию финиша.

Оборудование и материалы: секундомер, кубики.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка. Описание теста: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры вместе. Сгибая руки в локтевых суставах необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Результат: Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Разрешается одна попытка. Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги"; 3)

отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП; 4) одновременное разгибание рук.

**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 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.

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для всех спортивных дисциплин</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,2	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	27
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин</b>				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			30	25
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	4

2.3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.30	4.45
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	25
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины "акробатика"</b>				
3.1.	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			8	6
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
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"		

### **Бег 60 м**

Выполнение: по команде «На старт!» испытуемый становится к линии старта, ставит

толчковую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад. По команде «Внимание!» испытуемый сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги. Руки сгибаются в локтевых суставах и одну, разноименную ноге, выставляют вперед. По команде «Марш!» бегун отталкивается от грунта впереди стоящей ногой маховая нога (сзади стоящая)

активно выносятся вперед от бедра, руки работают перекрестно, начинается движение, набирая скорость.

На максимальной скорости пересекает линию старта, пробегает заданную дистанцию и финиширует. Результат определяется временем преодоления дистанции.

Оборудование и материалы: свисток, секундомер, мел (или конусы), система электронного хронометража.

### **Тесты для определения скоростно-силовых качеств спортсменов**

#### **Прыжок в длину с места**

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

Оборудование и материалы: рулетка, прыжок в длину можно выполнять в спортивном зале на резиновой дорожке или на полу, где сделана разметка).

#### **Прыжок в высоту с места**

Выполнение: На пол кладется резиновый коврик размером 50x50 см, закрепляется зажим (протягивающее устройство) с сантиметровой лентой и фиксируется начальная цифра на ленте.

Верхний конец сантиметровой ленты прикрепляется к поясу испытуемого. По команде испытуемый из исходного положения основная стойка выполняет максимальный подскок вверх со взмахом рук с обязательным приземлением в обозначенном квадрате. Лента при выполнении прыжка, естественно, протягивается, и разница между начальной цифрой на ленте и цифрой на ленте после прыжка и будет высотой выпрыгивания. Спортсмену дается две попытки, лучшая из которых фиксируется. Нельзя во время прыжка прогибаться в

поясничном отделе позвоночника. Определяется высота выпрыгивания вверх в сантиметрах.

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

### **Тройной прыжок в длину с места**

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

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

### **Тесты для определения силовых качеств спортсменов**

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

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

Оборудование и материалы: резиновый коврик, мягкий кубик.

### **Подтягивание из виса на перекладине**

Выполнение: высота перекладины должна быть такой, чтобы спортсмен не касался

ногами пола (или земли). Подтягивания выполняются прямым хватом на ширине плеч за счет силы мышц, без инерции и раскачивания тела. Подбородок поднимаем выше перекладины.

Необходимо сделать максимальное количество.

Оборудование и материалы: перекладина, турник.

### **Тесты для определения силовой выносливости спортсменов**

Подъем туловища лёжа на спине

Выполнение: исходное положение – лёжа, ноги зафиксированы, руки за головой.

Спортсмен поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в исходное положение. Учитывается количество правильных повторений за 1 мин.

Оборудование и материалы: коврик или гимнастический мат.

Тесты для определения координации спортсменов

### **Челночный бег 3x10 м**

Выполнение: В зале или на беговой дорожке отмечается отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и ставит вперёд толчковую ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперёд и касается одного кубика. По команде «Марш!» бежит с до конца отрезка и касается другого кубика, затем возвращается к первому кубику и возвращается к линии финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда спортсмен пересечёт линию финиша.

Оборудование и материалы: секундомер, кубики.

### **Тесты для определения гибкости спортсменов**

### **Наклон вперед из положения сидя**

Выполнение: из исходного положения сидя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Оборудование и материалы: линейка.

### **Тесты для определения качества выносливости спортсменов**

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

Оборудование и материалы: секундомер, мел (или конусы).

**Бег 60.** Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 60 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок. Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся за 10 метров до стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся

сигнал стартера. В момент пересечения бегущим стартовой линии начинается отсчет времени. Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

**Бег на 800 м.** Проводится по пересеченной местности в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Оборудование: Секундомеры, тщательно промеренная дистанция 2000 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок. Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Результат: Время с точностью до секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка. Описание теста: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры вместе. Сгибая руки в локтевых суставах необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Результат: Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Разрешается одна попытка. Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги"; 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП; 4) разновременное разгибание рук.

**Челночный бег 3x10 м.** Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Описание теста: Участник, не наступая на стартовую линию, принимает

положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека. Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка. Проведение зачёта по теоретической подготовке осуществляется тренером-преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений.

**Прыжок в длину с места.** Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка. Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается три попытки. Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

**Прыжок в высоту с места.** Проба по Абалакову. Проводится в спортивном зале. Описание теста: Прыжок выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или лентой по методике В.М. Абалакова. Разрешается две попытки. Результат: Определяется высота выпрыгивания вверх в сантиметрах.

**Прыжок в высоту с места** характеризуются энергичным отталкиванием вверх, обеспечивающим вертикальное движение туловища. Может выполняться как одиночный прыжок типа «подпрыгни и достань», прыжок вверх с перепрыгиванием через кубик и т.д., напрыгивание на возвышенность (горка, мат и т.д.). Выполняются толчком обеих ног, толчком одной с приземлением на обе ноги; направлены прямо, боком, спиной вперед

**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.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее - обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную

функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФРИСТАЙЛ»**

##### **Характеристика вида спорта «фристайл»**

Фристайл – лыжный вид спорта, состоящий из нескольких дисциплин:

лыжная

акробатика (далее – АЕ), биг-эйр (Big-Air, от англ. большой воздух, также Straight Jump, далее ВА), ски-кросс (ski-cross, далее – SX), могул (mogul, от англ. бугор, далее – МО) и new-school skiing – слоуп-стайл (slope-style, далее – SS), хаф-пайп (half-pipe, далее – НР).

В условиях нашего региона развиваются следующие дисциплины:

МО (могул) – дисциплина фристайла, лыжники спускаются по специально оборудованному склону, на котором в шахматном порядке расположены бугры. Во время спуска спортсмены должны выполнить два прыжка с расположенных на трассе трамплинов. Судьями оцениваются три компонента:

- техника прохождения трассы – эстетика спуска: качество, ритмичность, быстрота поворотов, подъезд к трамплинам и вхождение в трассу после прыжков;
- скорость – время по определённой формуле пересчитывают в баллы;
- прыжки – их сложность, траектория, амплитуда, высота, техническое исполнение и качество приземления.

SX (ски-кросс) – дисциплина фристайла, в которой лыжники проходят трассу с

препятствиями в виде виражей и различных трамплинов. Соревнования SX разделяются на два этапа: квалификация и финалы. Во время квалификации участники проходят трассу по одному, стремясь показать лучшее время, в финальную стадию соревнований попадают не более 32 лыжников. Затем их разбивают на четвёрки и проводятся заезды по трассе в четвёрках. В следующую стадию выходят два участника, первыми 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.

Цель, которая стоит перед спортсменами в SS – выполнить как можно более сложные трюки на трассе для соревнований, содержащей различные препятствия (от перил до биг-эйра и квотер-пайпа). При этом спортсмены должны стремиться к разнообразию исполняемых трюков, а не демонстрировать умение выполнять один и тот же, пусть сложный трюк.

Спортсмен может воспользоваться каждым из препятствий на трассе, чтобы продемонстрировать свой уровень. Трамплины могут быть сколь угодно маленьких или крупных размеров, но в основном их длина укладывается в границы от 6 до 24 метров.

ВА (биг-эйр) - спортсмен должен выполнить одиночный прыжок с большого трамплина. В 2015 году дисциплина включена в программу Олимпийских игр.

АЕ (лыжная акробатика) – дисциплина фристайла, предусматривающая исполнение спортсменами максимально сложных акробатических прыжков со специально спроектированного трамплина, который строится на склонах горнолыжных курортов или в городских условиях. В спортивной программе ведущих лыжных акробатов мира – двойные и тройные сальто с вращениями вокруг своей оси.

НР (хаф-пайп) – дисциплина фристайла, в данном соревновании участники стартуют поодиночке с края хаф-пайпа: полукруглого рва или специально построенной рампы в форме полуцилиндра (обычно расположенную на склоне) глубиной от 8 до 22 футов (6,7 м). Используя скорость, набранную на склоне, лыжники подлетают над краем пайпа и выполняют акробатические трюки в воздухе. Целью соревнований в НР является выполнение сложных трюков идеальной формы. Дисциплина НР оценивается судьями путём присуждения

общего результата на основании критериев сложности, вариативности и амплитуды.

Независимо от специализации, спортсмены-фристайлисты должны иметь высокий уровень развития координации, скоростно-силовых и волевых качеств. Физическая подготовка определяется уровнем развития физических качеств фристайлистов – той базы, на которой строится их техническое мастерство. Подготовка в современном фристайле помимо общей и специальной физической подготовки, общей и специальной лыжной подготовки, включает акробатические упражнения, прыжковые упражнения на батуте и водном трамплине.

Важной особенностью лыжного фристайла является раннее обучение, поэтому тренеру-преподавателю необходимо в совершенстве знать возрастную физиологию, педагогику и психологию. Взаимодействовать не только со спортсменом, но и с его родителями (законными представителями).

На сегодняшний день олимпийскими дисциплинами фристайла являются лыжная акробатика, могул, ски-кросс, слоуп-стайл, хаф-пайп.

**Лыжная акробатика** - дисциплина фристайла. Спортивные соревнования по лыжной акробатике проходят на специально подготовленной трассе длиной около 120 м, состоящей из склона разгона, транзита, трамплинов и склона приземления, зоны выката и торможения, на которой участники выполняют различные акробатические прыжки.

**Могул** - дисциплина фристайла. Спортивные соревнования в могуле проходит на специально подготовленной трассе длиной около 200-250 м, состоящей из трамплинов, бугров, участков приземления, зоны выката и торможения. Трасса спуска содержит два трамплина, на которых лыжник демонстрирует прыжки. Выступление оценивается по следующим критериям: техника поворотов, сложность прыжков и качество их исполнения, а также время спуска.

**Ски-кросс** - дисциплина фристайла. Ски-кросс - гонка по специальной

горнолыжной трассе, длиной около 800-1200 м, перепад высот 150-250 м, включающая в себя снежные препятствия в виде различных трамплинов, волн, и виражей. Спортивные соревнования по ски-кроссу проходят в два этапа. На первом этапе, в квалификации, спортсмены проходят трассу на время по одному. По результатам квалификации спортсмены распределяются по группам в 5 человек для участия в финалах. Финальные заезды проходят по олимпийской схеме, с выбыванием. Побеждает тот, кто приходит к финишу первым.

**Слоуп-стайл** - дисциплина фристайла. Спортивные соревнования по слоуп-стайлу, состоящий из выполнения серии акробатических прыжков на трамплинах, пирамидах, контруклонах, дропах, перилах и т.д., расположенных последовательно на всем протяжении трассы. Во время спортивных соревнований участник осуществляет спуск по трассе, выполняя различные трюки и прыжки с использованием этих препятствий. Слоуп-стайл требует хорошей технической подготовки спортсменов и точности выполнения трюков, так как падение на трассе может привести к потере скорости и невозможности выполнения следующего трюка. Фигуры на трассе могут быть расположены в один, два или более рядов и, проходя трассу по тому или иному участку, спортсмен имеет возможность выбора препятствия.

**Лыжный 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.

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

Фристайл - вид лыжного спорта, входящий в программу зимних Олимпийских игр.

Дисциплинами фристайла являются лыжная акробатика, могул, ски-кросс, лыжный хаф-пайп, слоуп-стайл.

Организационно фристайл входит в число лыжных видов спорта, спортивные соревнования по которым проводятся под эгидой Международной федерации лыжного спорта.

Фристайл является относительно молодым зимним видом спорта, начиная с 1950-х годов. До этого фристайл представлял собой горное шоу в виде лыжного балета, предназначенное для развлечения отдыхающей публики и извлечения доходов.

Фристайл, как вид спорта, первоначально возник как смесь горных лыж и акробатики. Первые спортивные соревнования по фристайлу были проведены в [Attitash](#), Нью-Хэмпшир в 1966 году.

Кубок мира по фристайлу разыгрывается с 1978 года. В 1986 году во французском Тине был проведён первый чемпионат мира.

На Зимней Олимпиаде фристайл впервые был представлен в качестве показательных выступлений в 1988 году, на XV зимней Олимпиаде в Калгари.

Спортивные дисциплины вида спорта «фристайл» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» (далее - Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

#### **Спортивные дисциплины вида спорта «фристайл»:**

Фристайл	051 000 3 6 1 1 Я	акробатика	051 001 3 6 1 1 Я
		акробатика - группа - смешанная	051 008 3 6 1 1 Я
		могул	051 002 3 6 1 1 Я
		парный могул	051 003 3 8 1 1 Я

		ски-кросс	051 004 3 6 1 1 Я
		слоуп-стайл	051 006 3 6 1 1 Я
		хаф-пайп	051 005 3 6 1 1 Я
		биг-эйр	051 007 3 6 1 1 Я

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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.

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные

знания на практике – в условиях учебно-тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий. Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности.

Темы: 1. Инструктаж по ТБ, правила поведения на учебно-тренировочном занятии. Требования к занимающимся в зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Правила техники безопасности на занятиях. Краткие сведения о спортивных травмах. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. 2. Основы личной гигиены. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом. Навыки систематического контроля за состоянием мест занятий. 3. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Понятие о режиме дня, его значение в жизнедеятельности человека. Закаливание, его значение для здоровья и спортивных результатов. Закаливание естественными факторами природы (солнце, воздух, вода). Понятие о здоровом образе жизни. 4. Основы спортивного питания. Питание спортсменов, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. 5. Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма. 6. Кратко о спорте. Терминология вида спорта спорт. История зарождения и развития спорта на международной арене и в России. Тенденции и перспективы развития спорта. Терминология спорта. Основные термины изучаемых

упражнений. 7. Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники обучения. Правила соревнований. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям.

#### Общая физическая подготовка

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. На этапе начальной подготовки основное внимание тренера-преподавателя нацелено на создание у учащихся фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники двигательных действий (и элементов).

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 (СФП) – это процесс воспитания

физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

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 специальноподготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой. Прямой спуск в стойке. Косые спуски в стойке. Перенос тяжести 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 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 либо на роликовых коньках и асфальтовых дорожках с различным уклоном.

Примерные недельные микроциклы для групп начальной подготовки:

Примерный недельный микроцикл обще-подготовительного этапа

подготовительного периода (5 неделя)

Задачи:

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

2. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся

3. Привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Занятие 1

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

Общеразвивающие упражнения (10 мин).

Упражнения на равновесие (5 мин).

Эстафетный бег 6 x15 м (7 мин).

Подвижные игры («Волк во рву». «Прыжки по полоскам») (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)

Занятие 2

Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности (8 мин)

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

Эстафетный бег между препятствиями 8 x15 м (15 мин).

Упражнения на расслабление (7 мин).

Подвижные игры (типа «Прыгающие воробышки») (25 мин).

Упражнения на равновесие (10 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин)

Занятие 3

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

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

Бег под гору, по прямой (4 x10 м) и с изменением направления между

препятствиями (4 x15 м) (10 мин).

Прыжки в глубину (5 мин).

Комбинированные эстафеты с обеганием препятствий и выполнением прыжков в глубину (этап 15-20 метров) (10 мин).

Упражнения на расслабление (5 мин).

Подвижные игры на местности (32 мин).

Упражнения на расслабление (5 мин).

Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа подготовительного периода (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

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).

Занятие 2

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (15 мин)

Прямые спуски с выполнением движения «сгибание-разгибание-сгибание» (5 мин)

Изменение направления движения способом «сгибание-разгибание-сгибание» склоне крутизной 8-10° (15 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

Занятие 3

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).

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

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода (30 неделя)

Задачи:

Освоение техники выполнения поворотов среднего и большого радиуса на отрезках склона

Преодоление неровностей склона при прохождении отрезков трассы.

Ознакомление с правилами прохождения трассы ски-кросса.

Занятие 1

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (15 мин)

Прямые и косые спуски по неровному склону крутизной до 10°, 3 x100-120 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°. 8 x50 м (30 мин).

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

Произвольные спуски 2 x 100 -120 м (5 мин).

Занятие 2 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (15 мин).

Свободные спуски с выполнением поворотов среднего и большой радиуса на склоне крутизной до 12°, 2 x100-120 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°, 10x50 м (25 мин).

Соревнование в прохождении отрезка 15-20 м коньковым шагом на склоне крутизной до 8-10 (10 мин) Произвольные спуски 2x100-120 м (5 мин).

Занятие 3 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (15 мин).

Произвольные спуски 2 x 100-120 м (5 мин).

Прямые и косые спуски с изменением направления движения до и после преодоления неровностей склона 6 x100-120 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, 10x50 м (20 мин)

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

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

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

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

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 звание судьи по спорту;
- выполнение соответствующего разряда по фристайлу;
- укрепление здоровья.

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 средствам сужаются, что позволяет более направленно развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование техники поворотов на лыжах.

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 управлением движения 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 тяжести 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 общеподготовительного этапа  
подготовительного периода (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

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

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

Бег с ускорениями по 4x15-20 м (5 мин).

Прыжки с ноги на ногу с поворотами вправо, влево 15x8 (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).

Занятие 2

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)

### Занятие 3

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

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

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки) (10 мин).

Комбинированная эстафета с элементами акробатики (этап 15-20 м) (15 мин).

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

Подвижная игра (типа «Кот идет», «Совушка») (15 мин).

Упражнения на гибкость (5 мин).

Упражнения на расслабление (5 мин).

### Занятие 4

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)

Подвижная игра («Вызов номеров», «Команда быстроногих» и т.п.) (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)

## Занятие 5

Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности (10 мин)

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

Бег «змейкой» между предметами 4 x30 м (10-12 предметов) (5 мин)

Эстафетный бег «змейкой» с мячом в руках 4 x30 м (10 мин)

Упражнения на расслабление и на гибкость (5 мин)

Подвижная игра, элементы спортивных игр (35 мин)

Упражнения на расслабление и на гибкость (10 мин)

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода (5 неделя)

Задачи:

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

## Занятие 1

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 2x20, 30. 40 м (ускорения выполняются по сигналу тренера при смешанном передвижении группы шагом, скрестными шагами, приставными шагами и т. п.) (5 мин).

Прыжки в глубину и с подкидной доски с вращениями (10 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).

## Занятие 2

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

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

Упражнения на гибкость (15 мин).

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

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

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

Подвижная игра («Борьба за мяч», «Мяч капитану») 4 х 4 мин (20 мин),

Упражнения на расслабление (5 мин).

Занятие 3 Ходьба, бег низкой интенсивности (15 мин).

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

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

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

Игра в футбол (30 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин).

## Занятие 4

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

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

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

Прыжки, многоскоки. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» (15 мин).

Упражнения на гимнастических снарядах (30 мин). Упражнения на равновесие, устойчивость («Бой петухов», «Тяни в круг») (15 мин).

Баскетбол (ручной мяч) 2 x 10 мин (25 мин).

Упражнения на расслабление (5 мин).

Занятие 5

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

Общеразвивающие упражнения в движении (10 мин).

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

Упражнения на роликовых коньках (имитационные) (30 мин).

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

Упражнения с мячами (ловля, броски, ведение) (15 мин).

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

Упражнения на расслабление (5 мин).

Занятие 6

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

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

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

Прыжки, многоскоки. Подвижные игры «Удочка», «Веревочка под ногами» (20 мин)

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты и т. п.) и упражнения на равновесие (40 мин).

Упражнения на гибкость (20 мин).

Упражнения на расслабление в движении (10 мин).

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

Задачи:

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

Занятие 1

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

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

Бег, ускорениями 5х10-15 м (5 мин).

Подвижная игра («День и ночь», «Вызов номеров») (10 мин).

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

Упражнения на равновесие (рейнское колесо, качающееся бревно и др. ) (10 мин).

Прыжки на батуте (40 мин).

Имитационные упражнения на батуте (20 мин).

Упражнения на гибкость и расслабление (15 мин).

Занятие 2

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

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

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

Упражнения на роликовых коньках (60 мин).

Упражнения на гибкость и расслабление (15 мин).

Упражнения с мячами (на месте и движении) (10 мин).

Подвижная игра «Мяч капитану» (10 мин).

Упражнения на расслабление (5 мин).

### Занятие 3

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

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

Прыжки, многоскоки (10 мин).

Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, подвижные игры («Бег командами», «Белые медведи») (30 мин).

Упражнения на расслабление и гибкость (упражнения на гибкость выполняются в парах) (20 мин).

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

Эстафеты с бегом ведением, бросками и ловлей мяча (15 мин).

Подвижная игра («Мяч капитану», «Мяч соседу» и т. п.) (20 мин).

Упражнения на расслабление (5 мин).

### Занятие 4

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (12 мин).

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

Упражнения на равновесие («Бой петухов», «Тяни в круг») (10 мин).

Имитационные упражнения (10 мин).

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

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

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

Упражнения на гибкость (10 мин). Игра в футбол или баскетбол (25 мин).

Упражнения на расслабление (8 мин).

#### Занятие 5

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

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

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

Упражнения на гибкость (10 мин).

Акробатические упражнения (30 мин).

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

Упражнения с мячами (на месте и движении) (10 мин).

Подвижная игра «Борьба за мяч» или баскетбол 2 x 10 мин (20 мин).

Упражнения на гибкость и расслабление (10 мин).

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

Задачи:

1. Совершенствование физического развития.
2. Развитие профилирующих физических качеств.
3. Укрепление здоровья и закачивание организма занимающихся.

#### Занятие 1

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (8 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (12 мин).

Ускорения 4 x 10-15 м, повторный бег 2 x 30 м (5 мин).

Прыжки, многоскоки (8 мин).

Подвижная игра («Два мороза») (10 мин)

Акробатические упражнения (15 мин)

Имитационные упражнения (5 мин).

Упражнения для локального развития мышечных групп (10 мин)

Игра в футбол (30 мин). Упражнения на расслабление (5 мин).

## Занятие 2

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

Общеразвивающие упражнения в движении (10 мин).

Упражнения для локального развития мышечных групп (15 мин).

Имитационные упражнения (10 мин).

Прыжки с использованием подкидного мостика (5 мин)

Прыжки на батуте (30 мин)

Имитационные упражнения на батуте (15 мин).

Упражнения на гибкость и расслабление (13 мин)

## Занятие 3

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин)

Общеразвивающие упражнения в движении (10 мин).

Упражнения для локального развития мышечных групп (10 мин).

Упражнения в бросках, ловле и ведении мяча (10 мин).

Подвижные игры с мячом («Не давай мяча водящему», «Охотники и утки»)

5х5 мин (35 мин).

Упражнения на расслабление (5 мин).

Упражнения на равновесие (5 мин).

Комбинированные эстафеты (13 мин).

Упражнения на гибкость и расслабление (10 мин).

## Занятие 4

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

Общеразвивающие упражнения в движении (10 мин).

Упражнения для локального развития мышечных групп (10 мин).

Имитационные упражнения (5 мин).

Упражнения на роликовых коньках (40 мин).

Подвижная игра («Тяни в круг», «Бой петухов») (25 мин).

Упражнения на расслабление (8 мин).

#### Занятие 5

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (12 мин).

Общеразвивающие упражнения в движении (15 мин).

Имитационные упражнения на батуте (10 мин).

Упражнения на гимнастических снарядах (30 мин).

Комбинированные эстафеты с элементами акробатики (15 мин).

Специально-подготовительные упражнения силовой направленности (10 мин).

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

Упражнения на расслабление (6 мин).

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода (15 неделя)

Задачи:

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

#### Занятие 1

Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения (10 мин).

Прямые и косые спуски в основной стойке.

Склон крутизной 18-20° (10 мин).

Спуск по неровному склону (5 мин).

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

Повороты малого радиуса на параллельных лыжах (20 мин).

Эстафета на лыжах с прохождением этапа 15-20 метров на одной лыже (другая поднята) с изменением направления движения (18 мин).

Произвольные спуски (5 мин).

## Занятие 2

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° (35 мин).

Произвольные спуски (5 мин).

Элементы фигурного катания на лыжах (15 мин).

Произвольные спуски с элементами фигурного катания на лыжах (8 мин).

## Занятие 3

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° (20 мин).

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

Элементы фигурного катания на лыжах, косые спуски со скольжением на внутренней (верхней) и внешней (долинной), различные вращения на лыжах и прыжки (35 мин).

Эстафеты на лыжах (13 мин).

#### Занятие 4

Специально-подготовительные и общеразвивающих упражнения (10 мин).

Произвольные спуски (5 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° (20 мин).

Прохождение отрезка трассы с 12-15 буграми. Склон крутизной 18-20° (20 мин)

#### Занятие 5

Специально-подготовительные и общеразвивающие 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° (40 мин).

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

Произвольные спуски с элементами фигурного катания на лыжах (13 мин).

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода (16 неделя)

Задачи:

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

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

3. Закаливание организма и укрепление здоровья занимающихся.

## Занятие 1

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

Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса по неровному рельефу (10 мин).

Прохождение отрезка ритмичной трассы «резаными» поворотами малого радиуса без отрыва лыж от снега с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° (15 мин).

Совершенствование техники прохождения трассы (20 мин).

Прохождение ритмичной трассы с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° (50 мин).

Произвольный спуск 2 x 250 м (5 мин).

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

Произвольный скоростной безостановочный спуск без поворотов 2 x 200-250 м остановкой в ограниченной зоне (10 мин).

## Занятие 2

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

Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса по неровному рельефу (10 мин).

Прохождение отрезков ритмичной трассы «резаными» поворотами с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° (35 мин).

Совершенствование техники прохождения трассы (50 мин).

Игры на лыжах с использованием разученных элементов (15 мин).

Произвольный безостановочный спуск (10 мин).

### Занятие 3

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

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

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

Прохождение ритмичной трассы. Склон крутизной 24-26° (50 мин).

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

### Занятие 4

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

Прямые и косые спуски по неровному склону (40 мин).

Прохождение ритмичной трассы. Склон крутизной 24-26° (60 мин).

Произвольные спуски с выполнением элементов фигурного катания, игры на лыжах (20 мин).

### Занятие 5

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 (25 мин).

Прохождение ритмичной трассы. Склон крутизной 24-26° (30 мин).

«Параллельный» ски-кросс (проводится как соревнование с выбыванием) (40 мин).

Произвольные спуски с выполнением элементов фигурного катания, игры на лыжах (20 мин).

#### Занятие 6

Общеразвивающие и специально-подготовительные (подводящие) упражнения на месте и в движении (15 мин).

Произвольные спуски с выполнением освоенных приемов (25 мин).

Прохождение отрезка ритмичной трассы (15 мин).

Прохождение ритмичной трассы могула с хронометрированием и судейской оценкой техники поворотов и прыжков. Склон крутизной 24-26° (60 мин).

Игры на лыжах (20 мин).

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода (22 неделя)

Задачи:

1. Совершенствование техники поворотов малого радиуса при прохождении отрезков трасс для ски-кросса.
2. Совершенствование техники преодоления бугров без отрыва лыж от склона.
3. Совершенствование умений управления лыжами.
4. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

#### Занятие 1

Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения (10 мин).

Произвольные безостановочные спуски 200-250 м с выполнением поворотов малого и среднего радиуса (15 мин).

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

Прохождение отрезка ритмичной трассы с поворотами малого радиуса без отрыва лыж от снега. Склон крутизной 22-24° (30 мин).

Прохождение отрезка трассы с 20-24 буграми. Склон крутизной 22-24° (35 мин). Свободные спуски по неровному склону (15 мин).

Элементы фигурного катания, игры на лыжах (20 мин). (48 мин).

Произвольные безостановочные спуски 200-250 м с выполнением поворотов малого и среднего радиуса (15 мин).

Прохождение отрезка ритмичной трассы «резаными» поворотами малого радиуса без отрыва лыж от снега. Склон крутизной 22-24° (30 мин).

Прохождение отрезков на трассе. Склон крутизной 22-24° (30 мин). Произвольные спуски (10 мин).

Боковое соскальзывание с изменением скорости и направления движения (10 мин).

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

Произвольные спуски (5 мин).

### Занятие 3

Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения (15 мин).

Произвольные безостановочные прямые и косые спуски 200-250 м с выполнением поворотов малого и среднего радиуса и торможением боковым соскальзыванием (20 мин).

Прохождение уступа, серии бугров (20 мин).

Прохождение отрезка ритмичной трассы «резаными» поворотами малого радиуса без отрыва лыж от снега с изменением скорости движения. Склон крутизной 22-24° (25 мин).

Прохождение отрезков на трассе. Склон крутизной 22-24° (35 мин).

Произвольные спуски (5 мин).

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

Произвольные спуски с торможением и остановкой разворотом лыж в заданном «коридоре» (5 мин).

#### Занятие 4

Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения (10 мин).

Свободные спуски с выполнением поворотов малого и среднего радиуса и торможением боковым соскальзыванием, прямые и косые спуски по неровному рельефу (30 мин).

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

Произвольные спуски на правой и левой лыже, спиной вперед (15 мин).

Прохождение отрезка ритмичной трассы «резаными» поворотами малого радиуса без отрыва лыж от снега с изменением скорости движения. Склон крутизной 22-24° (25 мин).

Прохождение отрезков на трассе с 22-24 буграми. Склон крутизной 22 24° (35 мин).

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

#### Занятие 5

Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения (20 мин).

Прямые и косые спуски по неровному рельефу поворотами различного радиуса (25 мин).

Прохождение отрезка ритмичной трассы «резаными» поворотами малого радиуса без отрыва лыж от снега с изменением скорости движения. Склон

крутизной 22-24° (25 мин).

Прохождение трассы с 22-24 буграми с хронометрированием и оценкой техники прохождения. Склон крутизной 22-24° (35 мин),

Произвольные спуски (5 мин).

Эстафеты и игры на лыжах с включением разученных элементов (25 мин).

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода

Задачи:

1. Совершенствование техники поворотов малого и среднего радиуса
2. Совершенствование техники скольжения в прямых и косых спусках или отрезках до 300 м на склонах с крутизной 18-20°.
3. Совершенствование техники преодоления бугров без отрыва лыж от склона. 50

Занятие 1

Общеразвивающие специально-подготовительные упражнения (15 мин).

Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса. Склон крутизной 18-20°, 120-150 м (10 мин).

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

Прохождение отрезков трасс с плавным изменением радиуса поворотов. Склон 150м 200 м крутизной до 20° (35 мин).

Прямой спуск 100-120 м с остановкой в заданной зоне или на контруклоне. Склон крутизной до 20° (10 мин).

Соревнование на точность остановки после прямого спуска по склону длиной 30-40м крутизной до 20° (10 мин).

Занятие 2

Общеразвивающие, специально-подготовительные упражнения (15 мин).

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

Прохождение отрезков трасс с плавным изменением радиуса поворотов. Склон 15° 200 м крутизной до 20° (35 мин).

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

Эстафеты на лыжах с преодолением отдельных неровностей склона различными способами (10 мин).

### Занятие 3

Общеразвивающие, специально-подготовительные упражнения (15 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° (20 мин)

Прохождение трасс длиной 150-200 м крутизной до 20° с плавным изменением; радиуса поворотов (30 мин).

Выполнение серии поворотов малого радиуса по склону длиной 120 - 140 м крутизной до 20° с остановкой в ограниченной зоне (15 мин);

Игра на пьжаках (спуски по двое, держась за руки, с подниманием одной лыжи скольжением на другой) (10 мин). (51 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 (20 мин)

Выполнение безостановочной серии поворотов среднего радиуса по склону

длинной 150-180 м крутизной до 20° с остановкой в ограниченной зоне (25 мин)

Прохождение трасс длиной 100-120 м крутизной до 22° с изменением радиуса поворотов (20 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°, длина этапа 15-20 м (10 мин).

Занятие 5 Общеразвивающие, специально-подготовительные упражнения (10 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 (20 мин).

Преодоление неровностей склона в косом спуске (15 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) (30 мин).

Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса. Длина безостановочного спуска 200-300 м (15 мин)

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является: на этапе начальной подготовки: – формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; – формирование широкого круга двигательных умений и навыков; – освоение основ техники по виду спорта «чир спорт», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «чир спорт»; – всестороннее гармоничное развитие физических качеств; – укрепление здоровья; – отбор

перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий. на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): – формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; – стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; – укрепление здоровья. Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольнопереводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце года. Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией. Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый

относительно веса тела. Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков). Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления. Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.). Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности. Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда

факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков). Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем: - текущей оценки усвоения изучаемого материала; - оценки результатов выступления в соревнованиях; - объема и интенсивности тренировочных нагрузок; - промежуточной аттестации, которая учитывает степень освоения Программы на каждом этапе спортивной подготовки; - итоговой аттестации учащихся по завершению освоения Программы обучения. Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится в соответствии с локальным актом «Положение о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления учащихся, формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся». Итоги аттестации учащихся оцениваются общей оценкой подготовленности спортсменов. Она характеризуется как «удовлетворительно», «хорошо», «отлично». Обучающийся считается аттестованным при условии: - выполнения учебной программы за текущий учебный год в полном объеме; - выполнения контрольных нормативов, необходимых для перевода на следующий год или на следующий этап обучения; - зачета по теории и методике физической культуры и спорта; - отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избраным видом спорта. Обучающимся, не выполнившим предъявленные требования, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на этом же этапе (один раз).

## **Программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

При реализации спортивной подготовки на каждом этапе используются различные формы и методы подготовки спортсменов, такие как: общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, применяются различные методы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

### **Общая физическая подготовка**

Средствами подготовки называются формы специфической деятельности спортсмена, которые применяются в процессе учебно-тренировочного занятия.

Основными средствами учебно-тренировочного занятия являются физические упражнения, применяемые спортсменами для развития и совершенствования необходимых физических качеств и функциональных возможностей от которых зависит уровень спортивных результатов. Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют необходимый уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка спортсмена условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (далее - ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на

подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается. К общей физической подготовке (далее– ОФП) относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

Целью общей физической подготовки является:

- достижение высокой работоспособности организма;
- развитие общих физических способностей;
- поддержание высокого уровня общей физической подготовленности.

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

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (далее - СФП) - решает задачу достижения хорошей специальной физической кондиции, способствует усвоению и совершенствованию специальных навыков, развитию качеств, наиболее характерных для занятий фристайлом. В СФП используют различные специальные упражнения, которые развивают необходимые волевые и физические качества спортсмена. Используются специальные подводящие и развивающие упражнения.

## Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники;
- приобретение соревновательного опыта;
- освоение навыков в организации и проведение соревнований.

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения элементами техники и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств.

Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на тренировочном этапе должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

В СФП используют различные специальные упражнения, которые по форме и содержанию приближаются к технике элементов фристайла, а также развивают необходимые волевые и физические качества. Используются специальные подводящие и развивающие упражнения. Имитационные упражнения: на месте, в движении, с палками и без них. Имитация поворотов на роликовых коньках. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений,

направленные на развитие скоростной выносливости. Прыжки на батуте (специально-могульные и на лыжах). Основные методы тренировочного процесса - повторный, игровой, переменный и контрольный.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на формирование у спортсмена двигательных

навыков управлением лыжами. Многократное повторение одних и тех же движений, приводит к формированию устойчивых двигательных стереотипов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена на учебно-тренировочном этапе является закрепление основ техники в усложненных условиях.

Общая техническая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена.

Специальная техническая подготовка направлена на формирование специфических для данного вида спорта навыков, на отработку индивидуальных особенностей техники спортсмена. Подводящие упражнения и упражнения для обучения техники движений. Освоение и совершенствование техники горнолыжного спорта и фристайла. Обучение технике спуска на горных лыжах. Обучение специально-подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой. Прямой спуск в основной стойке. Косые спуски в основной стойке. Спуски с преодолением неровностей Перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске. Обучение повороту на двух лыжах. Обучение ведению дуги поворота на внешней лыже. Обучение повороту на параллельных лыжах. Обучение остановке разворотом лыж. Прохождение отрезков трасс поворотами малого и среднего радиуса. Прыжки с трамплинов и неровностей. Игры на лыжах.

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Фристайл - лыжный спорт, 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: лыжная акробатика, могул, ски-кросс, слоуп-стайл, хафпайп. Лыжная акробатика предусматривает исполнение спортсменами на лыжах максимально сложных акробатических прыжков со специально спрофилированного трамплина, который строится на склонах горнолыжных курортов или в городских условиях. В спортивной программе ведущих лыжных акробатов мира: двойные и тройные сальто с вращениями вокруг своей оси. Основные названия элементов прыжка: сальто - лэй (сальто в группировке - так. сальто прямое (бланж)- ЛЭЙ)), сальто с вращением - фул, сальто с двойным вращением - дабл фул, сальто согнувшись - «пайк». Для наилучшего выступления спортсмены должны тщательно рассчитывать свою скорость в зависимости от состояния снега и ветрового режима. При выполнении тройных сальто спортсмены отталкиваются со скоростью около 70 км/ч. Радар на склоне позволяет участникам измерять их скорость во время тестовых заездов или «спид-чеков» на разгоне. Для уведомления спортсмена о том, что он может стартовать, используется таймер обратного отсчета. С момента начала у спортсмена есть пятнадцать (15) секунд для того, чтобы покинуть старт. Для определения момента разрешения старта используются системы измерения ветра. Могул - дисциплина зимнего олимпийского лыжного спорта "фристайл", в которой спортсмены спускаются по бугристой трассе, оснащенной 2

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 77 приземления. Время, за которое спортсмен прошел трассу по определенной формуле, пересчитывают в баллы. Компоненты судейства в могуле: повороты, прыжки, скорость. Пять судей независимо друг от друга оценивают выполнение спортсменом поворотов на основании следующих критериев: 1. Линия падения: спуск вдоль линии падения считается кратчайшим путем от старта до финиша. Чтобы получить максимальное количество баллов за линию падения, спортсмен должен оставаться на выбранной линии падения с момента выезда из стартовой калитки. 2. Карвинг: при выполнении поворотов должен использоваться карвинг. Понятие «карвинг» означает эффективное использование закантовки для контроля скорости при вхождении и выходе из поворота в течение всего заезда. Карвинг является результатом правильно синхронизированного переноса веса. 3. Амортизация и распрямление: спортсмен должен повторять рельеф могула путем амортизации от начала до вершины могула. Распрямление начинается сразу же после вершины могула и повторяет его форму. Давление лыж на снег должно оставаться неизменным во время амортизации и распрямления, амортизируя на пути лыжника вверх и распрямляясь на пути вниз. Кроме того, лыжник должен активно использовать могулы для инициации поворотов, а не просто ждать их появления. 4. Верхняя часть тела: голова должна оставаться в одном положении лицом в направлении вниз по склону. Грудная клетка также должна сохранять

прямое и естественное положение. Руки расположены впереди туловища в естественной позиции. Каждый судья может присудить максимум 5.0 баллов. Высшая и низшая оценки не учитываются, а остальные три суммируются, составляя максимум 15.0 баллов. Двое судей независимо друг от друга оценивают оба прыжка спортсмена по форме и степени сложности. Два прыжка оцениваются по шкале из 7.5 баллов. Оценки двух судей усредняются, таким образом, спортсмен может получить максимум 7.5 баллов. Скорость является последней частью оценки выступления спортсмена. Время спортсмена засекается с момента выезда из стартовой калитки до момента пересечения финишной линии, затем это время сравнивается с установочным временем для определения количества баллов. Судейство выполняется коллегией из семи судей, присуждающих максимальную оценку в 30 баллов. За допущенные На Олимпиаде в финал выходят 20 спортсменов, на этапах Кубка мира FIS - от 12 до 16 спортсменов, на Чемпионате России - 16 спортсменов.

78 Ски-кросс - в этом лыжном спорте четыре лыжника наперегонки спускаются по трассе, оснащённой препятствиями: виражами, трамплинами, волнами. Считается, что ски-кросс - самая сложная дисциплина фристайла, поскольку в данном лыжном спорте требуется не только отменная техника катания и прохождения препятствий, но и способность спортсмена тактически мыслить. Лыжнику важнее опередить конкурентов по заезду, нежели показать самые быстрые секунды. Ски-кросс - очень зрелищная дисциплина. Нельзя точно предсказать, кто выиграет заезд, так как спортсмены соперничают между собой, и каждый старается финишировать первым. Ски-кросс увлекает зрителей непредсказуемостью заездов, волнует опасными моментами, интригует исходом борьбы и приносит множество эмоций. Часто во время прохождения трассы лыжники падают и сходят с дистанции. Грубые помехи соперникам и агрессивное поведение запрещены, поэтому лыжники стараются обогнать конкурентов на виражах, во время преодоления препятствий. Соревнования по ски-кроссу состоят из квалификации и финальных заездов. В

квалификации спортсмены проходят трассу на время по одному. По результатам квалификации спортсмены распределяются по группам в четыре человека для участия в финалах. Финальные заезды проходят с выбыванием: в каждый следующий круг проходят только двое лучших из заезда. В финале выигрывает тот, кто приходит к финишу первым. Ски-кросс зачастую сравнивается с горнолыжным спортом. Этот лыжный спорт имеет похожие технические элементы, потому нередки случаи перехода спортсменов горнолыжников в ски-кросс. Сегодня трассы для ски-кросса конструируются таким образом, чтобы максимально раскрыть технический потенциал лыжника, позволить ему проявить все свои спортивные качества. Поэтому на трассе встречаются повороты самых разных размеров и типов, спортсменам приходится выполнять различной длины прыжки, а также соревноваться на совершенно ровных участках трассы. Слоуп-стайл -известен в лыжном мире в качестве одного из составляющих направления new school направления спорта. 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 79 приземляться спиной вперед, не беспокоясь о том, что концы лыж могут закопаться в снегу. По мере развития слоуп-стайла, трюки спортсменов претерпели серьезные 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 хватается 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. Лыжный хаф-пайп (англ. half-pipe - «половина трубы») - 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. Такой лыжный спорт, как фристайл, обязан своим появлением духу внутренней свободы, который всегда подразумевался и сохранялся в лыжном спорте. Особенно это свойственно для среды молодых лыжников. Первоначально сформировалось направление фри скиинг (свободное катание), затем появились централизованные спортивные соревнования. Любой из горнолыжных видов спорта всегда подразумевает элемент свободы выбора: начиная от того, по какой линии лыжнику лучше спустаться со склона, до решения о выборе рискованного прыжка. Лыжный фристайл является выражением этой свободы катания. 1960-е годы - время, когда лыжный спорт переживает бурное развитие, вызванное постоянным поиском молодёжью новых форм самовыражения в лыжных видах спорта. Этот лыжный спорт формировался в то время на почве стремления молодых людей ко всему новому, однако немалую роль сыграло в его эволюции и развитие технической базы и экипировки. Всё это привело к совершенно новым способам самовыражения в лыжном спорте. 80 Первые соревнования, в рамках которых состоялись выступления в горных лыжах и акробатике, прошли в Атташе, штат Нью Хемпшир в 1966 году. В 60-е набравший огромную популярность в

США новый лыжный спорт носил название «hot doggin», что говорило о необычном стиле и энергетике фристайла. В то время он не имел чётких правил и был чрезвычайно травмоопасным. Так продолжалось до 1978 года, когда Международная федерация лыжного спорта официально признала фристайл и сформулировала официальные правила, нацеленные на то, чтобы сделать этот лыжный спорт безопаснее. Вехи в истории лыжного спорта: Кубок мира по фристайлу впервые был разыгран в 1978 году, а первый Чемпионат мира прошел в 1986 году в курортном городке Тинь (Франция). Дисциплина могул была включена в программу Олимпийских игр в 1992 году в Альбервилле, хотя демонстрационные заезды в могуле на ОИ состоялись уже в 1988 году. Дисциплина лыжная акробатика была включена в программу Игр в Лиллехамере в 1994 году. Ски-кросс дебютировал на Олимпийских играх в Ванкувере в 2010 году. Впервые в истории олимпийские соревнования в дисциплинах лыжный хаф-пайп и слоуп-стайл состоятся в Сочи в 2014 году. В нашей стране первая база, где развивался этот лыжный спорт, была сооружена не в горах Кавказа или Терсколе, а в Москве, на Крылатских холмах. Потому, что при всей выразительности, зрелищности, увлекательности, эмоциональности могула и лыжного балета, для занятий ими не нужны длинные, крутые горнолыжные склоны. Да и трамплин для акробатов соорудить гораздо проще, чем для прыгунов на лыжах. Доступность фристайловских спортивных сооружений, наличие которых требовал данный лыжный спорт, позволяла организовать работу секций, клубов во многих регионах. 80-е годы минувшего века стали периодом становления и интенсивного развития некогда экзотического для России вида, который сразу и во весь голос заговорил по-русски. Первоначально развитие фристайла в единое русло направлял технический комитет по этому лыжному спорту при Всесоюзной федерации лыжного спорта, в состав которого входили специалисты горнолыжного спорта, спортивной акробатики, гимнасты. В мае 1992 года была создана самостоятельная Федерация фристайла России, продолжающая

свою деятельность и развивающая этот лыжный спорт и в настоящее время. 42. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фристайл» учитываются при формировании Программы, в том числе годового учебного плана. 81 В учреждении осуществляется подготовка спортсменов только в дисциплине «ски-кросс». 43. Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фристайл»: Общие требования безопасности: - тренер должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами; - с тренером 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 занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями); - тренер должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи; - в обязанности тренера входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий; - для занятий занимающиеся и тренер должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму; - о каждом несчастном случае во время занятий тренер должен поставить в известность руководителя учреждения; - в случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. - занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится инструктаж. Требования безопасности перед началом

занятий: - в случае занятий в зале - спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера; - перед началом занятий тренер должен обратить особое внимание на состояние и исправность инвентаря и оборудования; - освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%; 82 - все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь); Требования безопасности во время занятий: - занятия на базе спортивного сооружения, на площадках, в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем Учреждения; - занятия должны проходить только под руководством тренера; тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся; - выход спортсменов с территории спортивного сооружения, спортивной площадки, спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера. 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 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; - занятия на склоне проводятся при температуре воздуха не ниже - 20°С (без ветра) и не ниже -15°С (с ветром); - запрещается выходить на склон без задания тренера; требования безопасности перед началом занятий: тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (лыжи, крепления, палки, 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, без разрешения тренера запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки, провести разминку, при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы, во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу, прежде чем начать спуск и перейти на 83 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 лыжи необходимо держать параллельно, расставленными на ширину плеч, 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 занимающимися тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи; - одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации спортивного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи; - при обнаружении признаков пожара тренер, тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии

их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера 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 занятия: - после окончания занятия тренер должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий; - в случае занятий в зале - проветрить спортивный зал; в раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, лицам занимающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь); - по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "фристайл" основаны на особенностях вида спорта "фристайл" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "фристайл", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "фристайл" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся

осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "фристайл".

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

наличие горнолыжного склона;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом 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 физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

4. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

4.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

4.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

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

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

4.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми 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
<b>Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</b>			
32.	Гидрокостюм	штук	10
33.	Лыжные парафины, ускорители, порошки, эмульсии (на каждую температуру)	комплект	5

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

N 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	пар	на	-	-	1	1	1	1	1	1

	легкоатлетич еские		обучающе гося								
7.	Носки горнолыжны е	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	6	1	12	1
8.	Очки защитные	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Очки солнцезащит ные	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Перчатки горнолыжны е	пар	на обучающе гося	-	-	1	2	2	1	2	1
11.	Термобелье спортивное	компле кт	на обучающе гося	-	-	1	2	1	1	2	1
12.	Чехол для лыж	штук	на обучающе гося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Шлем	штук	на обучающе гося	-	-	1	3	1	3	1	3



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 спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки горнолыжные для вида спорта "фристайл"	пар	12
2.	Защита для вида спорта "фристайл"	комплект	12
3.	Очки защитные	штук	12
4.	Чехол для лыж	штук	12
5.	Шлем	штук	12

### 8. 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) Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 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», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

## **VII. Перечень информационного обеспечения**

1. Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Изд. Центр «Академия», 2001. - 448с.
2. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с: ил.
3. Мартяшев, А.Ю. Горные лыжи для начинающих. - М.: ООО «Издательство Аст релье», ООО «Издательство АСТ», 2000. - 192 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. - СПб.: Лань, 2005. - 384 с.
5. Морозевич Т.А., Миронов В.М. Базовая подготовка юных акробатов: Учеб. пособие / Морозевич Т.А., Миронов В.М. - Мн.: БГАФК, 2002. - 108 с.
6. Пенигин, А.С., Пенигин, С.И. Особенности подготовки национальной команды Республики Беларусь по фристайлу к Олимпийским играм в Солт-Лэйк- Сити (2002). - Мн.: БГАФК, 2002. - 48 с.
7. Пенигин, А.С., Пенигин, С.И. Спортивно-технические нормативы по контролю за лыжной подготовкой во фристайле // Мир спорта, 2001. - № 3. - С. 4345.
8. Пенигин, А.С., Пенигин, С.И. Роль и место лыжной подготовки в структуре годичного цикла тренировки квалифицированных спортсменов-фристайлистов // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условия неблагоприятных факторов окружающей среды: Матер, междунар. конф. под ред. Нарскина Г.И., Бондаренко К.К. - Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2001. - С. 214-217.
9. Пенигин А.С, Пенигин СИ. Системно-структурный подход к построению спортивной тренировки во фристайле // Ученые записки: Сб. науч. тр., вып. 5. - Мн.: БГАФК, 2001. - С. 153-156.
10. Пенигин А.С Специфика учебно-тренировочного процесса фристайлистов в подготовительном периоде: Матер, ежегод. науч. конф. преподавателей и аспирантов университета 26-27 апреля 2001 г.: в 3 ч. / Отв. редактор Баранова Н.П., Минск, Гос. Лингв. ун-т. - Мн., 2001. - С. 208-211.
11. Правила международных соревнований по фристайлу (ICR).
12. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.:

Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с. 50. Хрущев, С. В. Вр.

13. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. - 811с.
14. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001 - 81 с.
15. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987 - 177 с.
16. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 - 348 с.
17. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 - 288 с.
18. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 - 176 с.
19. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986 - 398 с.
20. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 - 219 с.
21. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 - 157 с.
22. Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010 - 381 с.
23. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 - 158 с.
24. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 - 150 с.
25. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 - 186 с.
26. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 - 326 с.
27. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993 - 144 с.

28. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Terra-Спорт, 2003 - 208 с.
29. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 - 255 с.
30. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 - 238 с.
31. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 - 199 с.
32. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Terra- спорт, 2000 - 367 с.
33. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 - 286с.
34. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 - 863 с.
35. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005 - 807 с.
36. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006 - 278 с.
37. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
38. Официальный интернет-сайт федерации фристайла России [электронный ресурс] <https://ffr-ski.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
39. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
40. Официальный интернет-сайт международной федерации лыжного спорта <https://www.fis-ski.com/> (дата обращения: 17.11.2021).
41. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.msada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
42. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской

Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.11.2021) .

43. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021) .

44. Единая Всероссийская спортивная классификация: фристайл [электронный ресурс] <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/23547/> (дата обращения: 17.11.2021).