

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА «БАРС»

«Рассмотрено»

Заседание тренерского совет  
ГБУ РСШ по ЗВС «Барс»

№ 4

От «28» марта 2019г.

«Утверждаю»

Директор ГБУ РСШ по ЗВС «Барс»  
Н.А.Афанасьева

Приказ № 48

От «28» марта 2019г.



Программа спортивной подготовки по виду спорта  
ФРИСТАЙЛ

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фристайл, утвержденного приказом Минспорта России от 19.01.2018 №39 (Зарегистрировано в Минюсте России 12.02.2018 N 50014)

Срок реализации программы: 11 лет

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Спортивная программа по фристайлу (далее - Программа) разработана ГБУ РСШ по зимним видам спорта «Барс» в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта РФ № 730 от 12.09.2013), с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по фристайлу;
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа определяет содержание и организацию тренировочного процесса в Государственном бюджетном учреждении «Республиканская спортивная школа по зимним видам спорта «Барс» (далее - Учреждение) по фристайлу.

**Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности спортсменов и направлена на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе во фристайле;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

- ✓ формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсменов;
- ✓ формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- ✓ выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Результатом освоения Программы** является приобретение спортсменами следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития фристайла;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и

званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**В области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий по прыжкам на лыжах с трамплина;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение основами техники и тактики фристайла;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по фристайлу.

**В области других видов спорта и подвижных игр:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в прыжках на лыжах с трамплина средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

**Срок обучения по Программе - до 10 лет.**

**Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам:**

- этап начальной подготовки – до 3 лет
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Спортсмены, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Непрерывность освоение спортсменами программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

1. в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
2. участием спортсменов в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
3. самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам подготовки.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру другие тренеры и специалисты, непосредственно обеспечивающие тренировочный процесс: психологи, тренеры-лидеры, сурдопереводчики и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером работы с спортсменами.

Спортивная школа осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществлять медицинское обеспечение спортсменов в установленном порядке и объеме.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план, составленный с учетом изложенных выше задач, рассчитан на 52 недели занятий. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию тренировочного процесса в Учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы спортсменов, в том числе и по индивидуальным планам;
- учет особенностей подготовки спортсменов по фристайлу.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку спортсменов).

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Кол-во часов в неделю	6	9	12	18	24-28	32
Кол-во тренировок в неделю	3-4	3-5	6	9-12	9-14	9-14
Общее кол-во часов в год	312	468	624	936	1248-1456	1664
Общее кол-во тренировок в год	156-208	156-260	312	468-624	468-728	468-728

**План-сетка**  
распределения учебно-тренировочных часов в году, минимальное количество наполняемости в группах на этапах подготовки по годам обучения и требования к техническому мастерству

Этапы подготовки	Год обучения	Миним. возраст учащихся	Миним. кол-во уч-ся	Кол-во час.в неделю	Годовая нагрузка в час.	Требования по физ.техн. и спорт. под-ке
начальной подготовки	До года	7	10-15	6	312	Развитие, интерес к занятиям
	Свыше года		10-15	9	468	Развитие качеств
Тренировочный (спортивной специализации)	До двух лет	10	9-12	12	624	Обязательная техническая программа
	Свыше двух лет			18	936	
совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	4-6	24-28	1248-1456	Обязательная техническая программа КМС
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-4	32	1664	Обязательная техническая программа МС России, МСМК

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки (%)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	25-32	26-34	23-29	21-27	20-26	19-25
Специальная физическая подготовка	37-47	39-50	26-34	26-34	26-34	20-26
Техническая подготовка	23-29	21-27	28-36	30-38	31-39	38-48
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3	1-2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1-2	1-2	8-10	8-10	9-11	10-14

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

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

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп, при соблюдении всех перечисленных ниже условий:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения спортсменами официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до кандидата в мастера спорта.

#### Планируемые показатели соревновательной деятельности по лыжным гонкам (кол-во соревнований)

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

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки спортсменов строится в соответствии с задачами, стоящими на каждом этапе подготовки. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью спортсменов.

Процесс подготовки спортсменов включает в себя: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую виды подготовки.

Под физической подготовкой следует понимать общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка спортсмена осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие основных скоростно-силовых качеств.

Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе.

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники упражнений по виду спорта и развитие специфических качеств спортсменов.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации. Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствие

ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений:

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
- быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества спортсменов развиваются с помощью специальных упражнений.

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки.

Учебный план Программы содержит следующие предметные области:

- Теория и методика физической культуры и спорта;
- Общая физическая подготовка;
- Избранный вид спорта:
  - Специальная физическая подготовка;
  - Техническая подготовка;
  - Инструкторская и судейская практика;
  - Контрольные испытания по избранному виду спорта;
  - Восстановительные мероприятия;
- Другие виды спорта и подвижные игры;
- Самостоятельная работа.

### **Формы проведения тренировочных занятий.**

Основными формами осуществления тренировочных занятий являются:

- теоретические занятия;
- групповые или индивидуальные тренировочные занятия;
- тестирование и контроль;
- судейская и инструкторская практика;
- участие в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия, психологическая подготовка;
- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам;
- посещение спортсменами официальных спортивных соревнований, организация и проведение совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- тренировочные мероприятия.

**Теоретические занятия.** На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием физкультурного движения, историей развития вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, первой медицинской помощи, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований. Занятия проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет, в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах. Теоретические занятия проводятся самостоятельно или в комплексе с практическими занятиями.

**Практические занятия.** На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу спортсменов (индивидуальные, групповые). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов. Также спортсмены приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие. Групповое тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

**Подготовительная часть** (примерно 15-20% занятия) — организация спортсменов, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка спортсменов к выполнению нагрузок, формирование осанки, развитие координации движения и т.д. Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных упражнений); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

**Основная часть** (примерно 65-70% занятия) — изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

**Заключительная часть** (примерно 10-20% занятия) — снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности; успокоение организма (активная нормализация функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем); психическое стимулирование (завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие); педагогическое заключение (краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения).

Помимо тренировочных занятий спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. При проведении занятий и участии спортсменов в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношения, между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств



специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки прыгунов высокого класса.

Фристайл – вид спорта – скоростной, яркий и потому особенно зрелищный вид спорта, стиль катания на горных лыжах, который начал формироваться в 1930-х годах. Популярный во всём мире, он совершенствуется и сегодня, предлагая зрителю всё более разнообразные и захватывающие форматы соревнований.

Включает шесть дисциплин: лыжная акробатика, могул, парный могул, ски-кросс, хаф-пайп и слоуп-стайл.

Дисциплина: лыжная акробатика

Лыжная акробатика – дисциплина зимнего вида спорта "фристайл", который представлен в программе зимних Олимпийских игр. Лыжная акробатика предусматривает исполнение спортсменами на лыжах максимально сложных акробатических прыжков со специально спроектированного трамплина, который строится на склонах горнолыжных курортов или в городских условиях. Во время прыжка с огромной ramпы спортсмен исполняет опасные акробатические трюки: вращения вокруг горизонтальной и вертикальной оси.

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.

Дисциплина: могул

Могул - Бугристая трасса, красивые прыжки и высокая скорость спуска – вот что выделяет могул. 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. Парный могул - дисциплина фристайла. Соревнования в могуле проходят на специально подготовленной трассе длиной около 200 м, состоящей из трамплинов, бугров, участков приземления, зоны выката и торможения. Во время соревнований участники по двое одновременно выполняют спуск и акробатические прыжки.

Дисциплина: Ски-кросс

Ски-кросс - Стремительный спуск лыжников по опасной трассе, изобилующей крутыми виражами, естественными и искусственными «волнами». В этом лыжном спорте четыре лыжника наперегонки спускаются по трассе, оснащённой препятствиями: виражами, трамплинами, волнами.

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.

Дисциплина: лыжный хаф-пайп

Хаф-пайп - Катание в снежной желобе именуемом хаф-пайп, с демонстрацией акробатических трюков – это одна из самых молодых дисциплин фристайла в России. 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, длиной 150-200м. Перемещаясь от стены к стене, спортсмены выполняют прыжки и трюки «вылетая» из хаф-пайпа.

Дисциплина: лыжный Слоуп-стайл

Слоуп-стайл - использование перил, огромных трамплинов и других преград – слоуп- стайл раздвигает грани понимания лыжного спорта.

Слоуп-стайл – набирающая все большую популярная дисциплина зимнего вида спорта фристайла, включённая в программу олимпийских игр Сочи-2014. Спортсмены стремятся выполнить наиболее сложные трюки при достижении максимальной амплитуды прыжка.

### Учебный план

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	78-100	122-160	144-181	197-253	250-325 292-379	317-416
Специальная физическая подготовка	116-147	183-235	163-213	244-319	325-425 496-568	333-433
Техническая подготовка	72-91	99-127	175-225	281-356	387-487 452-568	633-799
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7-10	10-15	19-25	29-38	25-38 30-44	17-34
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	4-7	5-10	50-63	75-94	113-138 132-161	167-233
Общее количество часов в год	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1248-1456</b>	<b>1664</b>

### Теоретические занятия

#### 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура - часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Возникновение и развитие олимпийского движения. Спортивная школа ее задачи и содержание деятельности. Права и обязанности обучающего РСШ по зимним видам спорта «Барс».

#### 2. История развития избранного вида спорта.

История развития горнолыжного спорта и фристайла. Характеристика горнолыжного спорта и фристайла. Виды горнолыжного спорта. Дисциплины фристайла. Сравнительный анализ развития горнолыжного спорта и фристайла в России и за рубежом. Выступления наших спортсменов за рубежом, их достижения. Анализ положительных сторон и недостатков в подготовке наших спортсменов- фристайлистов, пути повышения их мастерства. Характеристика участия российских

фристайлистов на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Состояние фристайла в России в настоящее время и меры по его дальнейшему развитию.

### 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы). Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении.

Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функций мышечной и сердечно-сосудистой системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий прыжками на лыжах с трамплина. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка и адаптация. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Физиологические изменения в организме при занятиях фристайлом.

### 4. Гигиенические знания, умения и навыки, режим и закаливание спортсмена.

Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях фристайлом. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Гигиенические значения естественных сил природы (солнце, воздух и вода), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Его значение для сохранности и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок. Питьевой режим. Контроль веса тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм человека.

### 5. Оказание медицинской помощи, самоконтроль. Основы спортивного массажа.

Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований в СШ, показания и противопоказания при занятиях фристайлом. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и степени подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Измерение показателей самоконтроля при правильном и неправильном построении тренировочных занятий.

Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении. Оказание первой помощи пострадавшему.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий лыжным двоеборьем. Противопоказания к массажу. Основные приемы самомассажа.

### 6. Основы спортивной тренировки и тренировочного процесса. Основы техники выполнения упражнений. Методика обучения, планирование спортивной тренировки.

Понятие о технике горнолыжного спорта и фристайла. Основы техники поворотов при спусках с гор. Понятие об основной стойке при спусках с гор. Условия сохранения динамического равновесия. Действие внешних и внутренних сил. Спуски прямо и наискось. Сохранение устойчивости при изменении условий скольжения. Преодоление препятствий (бугра, вала, канавы и т.п.) на различной скорости. Классификация поворотов. Основной механизм поворота на параллельных лыжах. Типичные ошибки при выполнении поворотов на параллельных лыжах. Взаимодействие лыж со снежным покровом во время выполнения поворотов. Использование палок (опора, укол). Понятие о технике и тактике во фристайле. Взаимосвязь техники и тактики, их знание в совершенствовании спортивного мастерства. Значение рациональной техники поворотов и прыжков в достижении высокого спортивного результата. Задачи соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка горнолыжного инвентаря к соревнованиям. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований по фристайлу. Периодизация спортивной тренировки. Задачи, средства и сроки периодов и этапов.

### 7. Психологическая подготовка.

Средства и методы психологической подготовки.

#### 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Задачи общей и специальной физической подготовки фристайлиста в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Разносторонняя физическая подготовка – фундамент для узкой специализации спортсмена.

Краткая характеристика специальной физической подготовки фристайлистов, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, в координации движений и в освоении элементов техники.

Классификация упражнений, используемых в тренировке. Средства, относящиеся к общей физической и специальной подготовке. Методика использования средств общей физической и специальной подготовке в круглогодичной тренировке. Примерное соотношение общей физической и специальной подготовки по этапам и периодам годичного цикла тренировки с учетом возраста и уровня спортивной квалификации спортсмена.

Специфика скоростно-силовой подготовки и ее значение во фристайле. Горнолыжная подготовка, ее значение в становлении спортивного мастерства фристайлистов. Классификация упражнений и средств, используемых в тренировочном процессе. Методика использования средств в круглогодичной тренировке. Контрольные тесты по горнолыжной подготовке.

Понятие об уровне интенсивности тренировочных нагрузок. Равномерный, переменный, повторный и интервальный методы и круговая форма тренировки. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Понятие о контрольном методе тренировки.

#### 9. Инструкторская и судейская практика.

Подготовка трасс и мест проведения разминки. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Особенности проведения соревнований по дисциплинам фристайла. Судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований. Работа секретариата, судейских бригад на старте и финише, судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований.

#### 10. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Значение соревнований и их место в тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Правила соревнований. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Положение о единой всероссийской спортивной классификации. Федеральные стандарты спортивной подготовки по фристайлу. Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские антидопинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

#### 11. Требования к технике безопасности при занятиях фристайлом.

Правила поведения на тренировочных занятиях. Падение и поведение фристайлиста при падении и после падения. Посадка и сход с подъемника. Поведение при подъеме на канатной дороге.

#### 12. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Места занятий (трамплины, специализированные прыжково-гимнастические городки, учебные площадки и т.д.) и требования к ним. Классификация и конструкция горных лыж. Подготовка горнолыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям. Хранение лыж и уход за ними. Конструкция креплений, способы их установки. Горнолыжные ботинки (выбор, хранение, уход за ними). Горнолыжные палки. Ремонт инвентаря. Подготовка лыж (смазка, циклевка, заточка кантов лыж, состояние креплений). Специальная одежда фристайлиста. Особенности выбора одежды при различных погодных условиях.

## Практические занятия

### Физическая подготовка

Физическая подготовка должна быть неотъемлемой частью специализированной подготовки, создавая ее основу, на всех этапах совершенствования спортивного мастерства.

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

- хорошую развитую мышечную систему;
- выносливость, общую и специальную;
- оптимальное сочетание напряжения и расслабления отдельных групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- точно и тонко координированные двигательные усилия;
- хорошо развитое чувство равновесия;
- высокой работоспособности в условиях гипоксии и относительной неподвижности;
- быстрое и полное восстановление после больших нагрузок.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма;
- повышение необходимых физических качеств;
- устранение недостатков в развитии;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимых во время тренировок и соревнований;
- развитие силы, скорости, выносливости, координации движений, точности действий и других менее важных жизненных навыков;
- ликвидация застойных процессов в организме;
- активный отдых для центральной нервной системы.

ОФП помогает обучающемуся легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Средства ОФП: ежедневная утренняя зарядка, разнообразные движения из других видов спорта, серьезные отношения к урокам физкультуры в школе, участие в спортивных мероприятиях, самостоятельные игры и т. д.

### *Общая физическая подготовка*

*Упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса:* Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения, сгибание-разгибание рук в упоре лежа).

*Упражнения для мышц туловища:* упражнения для формирования правильной осанки – наклоны вперед, назад с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища; переходы из упора лежа боком в упор, лежа на спине; поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног; поднятие туловища из положения лежа на спине, круговые движения ног в положении лежа на спине, движения ног «ножницы» в положении лежа на спине.

*Упражнения для ног:* приседания, выпады, махи вперед, назад, в сторону, поднятие на носках, прыжки на месте и в движении; ходьба и бег в разном темпе, на носках и пятках, на наружной и внутренней сторонах ступни; ходьба и бег с различными движениями рук, бег с изменениями направления и скорости, бег прыжками, кроссовая подготовка.

*Упражнения с предметами:* с короткой скакалкой – прыжки с вращением вперед, назад, на одной и двух ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой, прыжки с двойным и тройным вращением скакалки; с длинной скакалкой – набегание под вращающуюся скакалку, прыжки на одной и двух ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями рук, прыжки вдвоем и втроем; с гимнастической палкой (выкруты, ОРУ); с набивными мячами – броски, перебрасывания.

*Упражнения на гимнастических снарядах:* батут, мини-трамп, гимнастические скамейки; шведская стенка, перекладина, брусья, гимнастические маты, канат.

*Подвижные и спортивные игры (в спортивном зале и на открытом воздухе, зимой и летом):* мини-футбол, баскетбол, пионербол, плавание, туризм.

*Упражнения с отягощениями:* упражнения с гантелями, со штангой, с партнером, на тренажерах.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в работе. СФП тесно связана с ОФП и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо так же качество, что и для успешного выполнения действий во фристайле. Чем выше уровень мастерства у спортсменов, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков.

СФП должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц;
- развитие специальных качеств фристайлистов: общей выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты, хорошей реакции, координированности, статистической выносливости, чувства равновесия, произвольного мышления, расслабления, чувства времени и т.д.

*Специальная физическая подготовка*

Специальная физическая подготовка включает в себя спортивную гимнастику, хореографию, прыжки на батуте, прыжки на лыжах в воду, горнолыжную подготовку.

Техника фристайла построена на движениях с большой амплитудой, которые должны выполняться легко и свободно. Одним из важнейших качеств, позволяющих спортсмену решить эту задачу, является развитие гибкости.

*Упражнения на гибкость:*

- Наклоны вперед из основной стойки и сидя ноги врозь и вместе;
- «Мостик» из положения лежа и основной стойки, стойки на руках;
- Медленные перевороты вперед, выпады вперед и в стороны, шпагаты на правую и левую ноги.

Спортивная гимнастика и акробатика в подготовке в лыжном фристайле используются в комплексе с упражнениями на батуте. Каждому этапу обучающей программы на батуте соответствует этап в спортивной гимнастике. Эти этапы охватывают не все многообразие упражнений многоборья, а только наиболее важные для решения задач двигательной подготовки. Соответствующие ограничения распространяются как на выбор снарядов, так и на материал, используемый для тренировочного процесса. На ранних ступенях подготовки занимает начальная акробатика, на более сложных этапах – акробатика на специальной амортизирующей дорожке.

*Акробатические упражнения:*

- Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, голове и на руках;
- Переворот боком «колесо», кувырок вперед из стойки на руках, полет-кувырок, переворот вперед с опорой головы и руками;
- Переворот вперед, кувырок назад в стойку на руках, рондат, фляк, сальто.

*Гимнастические упражнения:*

- Брусья: упор, размахивание в упоре и упоре на предплечьях, подъем махом назад из упора на предплечьях, стойка на плечах, кувырок вперед, соскок махом назад и вперед, махом назад стойка на руках, с прыжка вис углом и подъем разгибом.

- Кольца: вис; вис согнувшись и прогнувшись, размахивание в висе, соскок махом вперед и назад, вис прогнувшись из размахивания в висе, выкрут вперед согнувшись, соскок переворотом ноги врозь, подъем силой, подъем махом назад, подъем махом вперед, подъем разгибом.

- Перекладина: вис, размахивания, подъем переворотом, подъем разгибом, выход в упор силой, из упора отмах назад оборот назад, соскок дугой.

- Опорный прыжок: согнув ноги, ноги врозь, прогнувшись, переворот вперед.

- Скоростно-силовая и силовая подготовка: упражнения на определенные группы мышц за установленное время и на количество раз.

*Упражнения на батуте*

Обучение прыжкам на батуте связано с большим риском. Недооценка этого фактора тренерами и спортсменами приводит к многочисленным травмам, в том числе и серьезным.

Максимальная безопасность при освоении учебного материала достигается неукоснительным выполнением двух требований:

1. жесткое следование обучающей программе.
2. обязательное соблюдение мер безопасности.

Батутная подготовка состоит из 6 этапов, нарастающих по трудности. Этапы состоят из подэтапов или комбинаций. Сначала осваиваются отдельные прыжки комбинации. Техника их исполнения доводится до стабильного уровня. Затем разучивается комбинация в целом. После достижения достаточно высокого уровня ее исполнения можно переходить к разучиванию материала следующей комбинации, продолжая шлифовать технику предыдущей. Когда все комбинации данного этапа или подэтапа освоены, устраиваются специальные контрольные соревнования.

#### Горнолыжная подготовка

Горнолыжная подготовка включает в себя спуски со склона с учетом пространственно-временных режимов и особенностей деятельности во фристайле, который позволяет перейти к освоению упражнений собственно фристайла и обеспечивает максимально возможную безопасность этого процесса.

Задачами горнолыжной подготовки во фристайле являются:

1. Освоение различными приемами спусков на лыжах на склонах различной и переменной крутизны;
2. Совершенствование точности восприятия реакции опоры и управление ей;
3. Совершенствование ориентации в пространстве в условиях основной спортивной деятельности;
4. Освоение приемов горнолыжного спуска на скорости 60-80 км/час.

Горнолыжная подготовка должна предшествовать специальной подготовке по собственно фристайлу.

Содержание горнолыжной подготовки:

- Спуски скольжением на двух и одной лыже (косые, прямые спуски, повороты);
- Коньковый шаг и комбинированное скольжение (полуконек);
- Прямые прыжки с акцентом на активное отталкивание, устойчивое приземление при различных позах в воздухе;
- Движение вниз по склону;
- Скольжение по прямой;
- Скольжение вертикально;
- Скольжение по склону горизонтально, перпендикулярно склону;
- Выполнение поворотов с боковым проскальзыванием;
- Управление скоростью спуска при помощи изменения стойки, направления движения и реакции опоры;
- Специальные упражнения на совершенствование точности восприятия и управления реакцией опоры, ориентации в воздухе.

Контроль за освоением материала горнолыжной подготовки осуществляется посредством выполнения специальных упражнений, позволяющих достаточно точно определять подготовленность каждого спортсмена независимо от конкретных условий тестирования: структуры снега, температуры воздуха и снега, особенностей склона и т.д.

#### **Техническая подготовка**

Тактико-техническая подготовка (ТТП) должна вестись в соответствии с теоретическими положениями. Их необходимо использовать при изучении и освоении нового материала, соблюдая методические принципы.

Первой предпосылкой для овладения техникой является курс последовательного методического обучения.

Вторая не менее важная, предпосылка – постоянный рост тренированности спортсменов и равномерное развитие наиболее важных специальных физических качеств.

Третья предпосылка совершенствования техники заключается в развитии двигательного диапазона спортсмена применением разнообразных и специализированных средств тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и недостатков в их технике.

#### Этап начальной подготовки

Начальная подготовка спортсменов делится на два этапа:

*Задачи первого этапа:*

Необходимость приспособления к необычным условиям двигательной активности. Из этой задачи вытекают более мелкие:

- создание общего представления о виде;
- ознакомление с исходным и конечным положением в прыжках;
- начальное развитие навыков равновесия;
- знакомство с простейшими формами акробатики и прыжков;
- формирование начальных навыков ориентировки при выполнении, как отдельных элементов, так и простейших комбинаций, упражнений на силу и растягивание.

*Задачи второго этапа:*

Освоение правильной техники выполнения элементов начального обучения. Она распадается на более мелкие:

- овладение техникой всех исходных и конечных положений;
- дальнейшее развитие навыка сохранения равновесия в полете (в условиях значительного возрастания высоты отталкивания);
- дальнейшее развитие ориентировки (в условиях значительно усложнившихся: большая высота полета, более трудные прыжки, более трудные комбинации).

Учебно-тренировочный этап

Учебно-тренировочная подготовка спортсменов делится на два подэтапа.

*Задача первого этапа:*

Завершение освоения правильной техники выполнения элементов начального обучения. Она соответственно разбивается на более мелкие задачи:

- овладение вращениями в пределах 1,  $\frac{1}{4}$  сальто-пируэт;
- дальнейшее развитие ориентировки при выполнении элементов и комбинаций нарастающей трудности.

*Задача второго этапа:*

Овладение основными компонентами мастерства:

- овладение вращениями в пределах «двойное сальто» - 2-3 пируэта;
- овладение умением создать нужную скорость вращения;
- овладение умением корректировать скорость вращения в полете;
- овладение управляющими движениями при приземлении;
- дальнейшее развитие ориентировки в пространстве;
- работа по программе 1 юношеского – 1 взрослого разряда.

Этап спортивного совершенствования

- совершенствование техники выполнения элементов и комбинаций соответствующей трудности;
- изучение сложных перспективных элементов прыжковой акробатики;
- совершенствование индивидуальной подготовки;
- дальнейшее совершенствование умения создавать нужную скорость вращения и регулировать её в полете.

*Другие виды спорта и подвижные игры*

- подвижные игры;
- элементы спортивных игр;
- эстафеты;
- преодоление полосы препятствий.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по этапам подготовки**

**Этап начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 30м с ходу (не более 6,5с)	Бег на 30м с ходу (не более 6,9с)
	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места



Скоростно-силовые качества	(не менее 130 см)	(не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 800м (не более 4 мин 50с)	Бег 800м (не более 5 мин 00с)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 10,3с)	Челночный бег 3х10м (не более 10,9с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 3,5см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 5см)

#### Тренировочный этап

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 60м с ходу (не более 11,2с)	Бег на 60м с ходу (не более 11,8с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	Тройной прыжок с двух ног на две ноги (не менее 4,5м)	Тройной прыжок с двух ног на две ноги (не менее 4,0м)
Выносливость	Бег 800м (не более 4 мин 50с)	Бег 800м (не более 5 мин 00с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 9,3с)	Челночный бег 3х10м (не более 9,6с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 5см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 7см)

#### Этап совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 100м (не более 14,0с)	Бег на 100м (не более 11,8с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 38 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,5м)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 27 раз)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 8,0с)	Челночный бег 3х10м (не более 8,5с)
Гибкость	Наклон вперед из положения	Наклон вперед из положения

	сидя (не менее 7см)	сидя (не менее 10см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить спортсменов к деятельности в качестве судьи и инструктора по избранному виду спорта. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по избранному виду спорта.

В качестве основных задач предполагается:

1. Воспитать у спортсменов устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
2. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки в избранном виде спорта;
3. Приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов;
4. Приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности спортсменов;
5. Овладеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря;
6. Приобрести опыт организации и судейства соревнований в избранном виде спорта.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий со спортсменами на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практической и теоретической подготовки спортсмена с учетом их возраста и квалификации.

Спортсмены тренировочного этапа в процессе занятий должны овладеть принятой в избранном виде спорта терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки спортсменов массовых спортивных разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими спортсменами, выявлять ошибки и умение исправлять их. Спортсмены должны научиться, совместно с тренером, проводить разминку, участвовать в судействе, в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач

Во время обучения в тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятий и др.), регистрация спортивных результатов в различных видах соревнований, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с спортсменами групп начальной подготовки и тренировочных групп. Самостоятельно подбирая основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных

частей тренировочного занятия; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом спортсменов. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждению травматизма.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли помощника судьи, помощника секретаря.

### **Система контроля и зачетные требования**

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе итоговой и промежуточной аттестации и предусматривает оценку уровня освоения Программы по этапам подготовки и специальную физическую подготовленность в процессе соревнований.

Оценка степени освоения Программы спортсменами состоит из следующих мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе подготовки - переводные испытания;
- итоговая аттестация спортсменов по окончанию освоения Программы - итоговые испытания.

**Промежуточная аттестация** включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки (тесты) и проводится в соревновательной обстановке для контроля освоения Программы по окончании каждого года обучения

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если спортсмен выполнил контрольные испытания не менее чем на 80 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке. По результатам сданных нормативов, спортсмен либо переводится на следующий этап (период) обучения, либо остается повторно на том же уровне, но не более одного раза за весь период обучения. Окончательное решение о переводе спортсмена принимает педагогический совет.

**Итоговая аттестация** спортсменов проводится по итогам освоения Программы спортсменов и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовки (тесты), сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация спортсменов в Учреждении проводится по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если спортсмен продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее чем на 80 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке и норматив по специальной физической подготовке. Форма проведения аттестации определяется Учреждением.

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

## **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренер использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции его отношения к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: беседы, убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, метода идеомоторной тренировки.

## **Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 ч в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1–1,5 ч в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20–30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 ч после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9ч.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто полезен активный отдых – компенсаторное катание, которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30–40-минутная нагрузка в виде мало интенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на четыре группы: педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические.

### Педагогические средства

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

### Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветковые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время соревнований и тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

### Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

#### *Питание*

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

#### *К физическим средствам восстановления относят:*

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

### Гигиенические средства

К гигиеническим средствам относятся: душ, теплые ванны, процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня.

Ванные процедуры являются неотъемлемой частью восстановления. Для восстановления работоспособности у спортсмена используются, газовые, пресные, минерально-хлоридные и ароматические. Теплые ванны 35-39° оказывают расслабляющее и успокаивающее действие, их могут назначать перед сном, после соревнований с большой нагрузкой или после тренировки, не чаще 2 раз в неделю.

К гигиеническим средствам восстановления относится также закаливание. Закаливание в спорте представляет особую разновидность физической культуры, это важное звено во всей системе физического воспитания. Следовательно, закаливание - это определенная тренировка защитных сил организма спортсмена, подготовка к мобилизации. Для закаливания нужно

использовать естественные факторы природы, такие как: воздух, вода и солнце. Закалённый спортсмен может отличаться тем, что даже долгое действие холодов не нарушает его температурный гомеостаз.

Для человека, который посвятил свою жизнь спорту, режим дня - это важный аспект и он практически не оставляет места для времяпровождения без цели. Правильно построенный и систематически выполняемый режим много значит и для укрепления здоровья, и для роста спортивных достижений. Опытные тренеры и спортсмены высоко оценивают роль режима в процессе спортивной деятельности.

Главным в режиме является регулярность. Это значит, что он должен соблюдаться не только в период соревнований, но и в течение всего тренировочного процесса.

### **Медико-биологический контроль**

Осуществляется врачом СШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий фристайлом не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гайморит), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями.

### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования к технике безопасности**

Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку, и предупреждение травм при поведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

К занятиям и соревнованиям по фристайлу допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по фристайлу спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха, а при проведении соревнований соблюдать Правила соревнований по фристайлу.

Перед началом занятий и соревнований спортсмены должны тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (лыжи, крепления, палки, шлем, защиту) и подготовить его к использованию.

Спортивная форма должна соответствовать погодным условиям.

Проверить место занятий и качество подготовки склона. На склоне не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.

При проведении занятий и соревнований возможно действие на спортсменов следующих опасных факторов:

- обморожение или переохлаждение;
- потёртости от неправильно подобранной горнолыжной обуви;
- травмы при падении и столкновении на склоне или трассе подъёма, травмы при выполнении упражнений без разминки.

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

Занятия и соревнования на склоне проводятся при температуре воздуха не ниже - 20°C (без ветра) и не ниже -15°C (с ветром).

Запрещается выходить на склон без задания тренера.

Во время тренировки соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания

тренера. Без разрешения тренера запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

Непосредственно перед началом тренировки и соревнований 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 трассу, необходимо убедиться в безопасности движения, внимательно осмотрев верхнюю часть склона. Скорость спуска и перемещение на склоне должны соответствовать технической подготовленности и физическим возможностям спортсменов, 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.

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При получении травмы свидетелям немедленно сообщить о травмированном спортсмене тренеру, позвать медицинского работника горнолыжного комплекса и при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь. О каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить администрации СШ.

## **ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **1-3 года обучения**

#### **(этап предварительной подготовки)**

#### **Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

1. Укрепление здоровья спортсменов;
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям по фристайлу;
3. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
4. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
5. Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по фристайлу.

### **Программный материал**

#### **1. Общая физическая подготовка**

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

#### **2. Специальная физическая подготовка**

Имитационные упражнения: на месте, в движении, с палками и без них. Имитация поворотов на роликовых коньках. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости. Методы тренировки повторный, игровой, переменный, контрольный.

### **3. Техническая подготовка**

Обучение технике спуска на горных лыжах. Обучение специально - подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой. Прямой спуск могульной стойке. Косые спуски в могульной стойке. Перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске. Обучение повороту на параллельных лыжах. Обучение поворотам из упора и плугом. Обучение поворотам с упором на палку. Обучение

разным приёмам на лыжах. Обучение остановке на лыжах. Игры на лыжах.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ**

### **1-2 года обучения**

**(этап начальной спортивной специализации)**

#### **Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

1. Развитие общей выносливости, ловкости, быстроты, координации движений.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Развитие силы и гибкости.
4. Совершенствование техники отдельных.
5. Повышение общей выносливости.
6. Совершенствование техники поворотов на горных лыжах, ознакомление,.
7. Совершенствование техники поворотов во фристайле;
7. Совершенствование скоростно-силовых качеств.
8. Совершенствование элементов горнолыжной техники и координации.
9. Совершенствование ловкости и координации.
10. Совершенствование физических и волевых качеств занимающихся.

В тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки юные 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.

## **Программный материал**

### **1.Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена на воспитание основных физических качеств таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнений из легкой атлетики, спортивные и подвижные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения (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. Методы тренировки - равномерный, игровой, переменный и контрольный.

### **2. Специальная физическая подготовка.**

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



### **3. Техническая подготовка**

Подводящие упражнения и упражнения для обучения управлению движением на лыжах. 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.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ**

### **3-5 года обучения**

#### **(этап углубленной тренировки)**

#### **Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

1. Развитие быстроты и укрепление опорно-связочного аппарата нижних конечностей.
2. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движений.
3. Развитие силы и гибкости.
4. Развитие общей выносливости, ловкости и гибкости.
5. Совершенствование техники полета и приземления.
6. Поддержание уровня развития скоростно-силовой подготовленности.
7. Поддержание достигнутого уровня развития выносливости.
8. Совершенствование общей и специальной выносливости.
9. Совершенствование ловкости и координации.

В тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет обучения 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 горных лыжах.

### **Программный материал**

#### **1. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена на воспитание основных физических качеств таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнений из легкой атлетики, спортивные и подвижные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения (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. Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

#### **2. Специальная физическая подготовка**

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

#### **3. Техническая подготовка**

Подводящие упражнения и упражнения для обучения управлению движением на лыжах. 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.

## **ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ. (этап спортивного совершенствования)**

### **Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

1. Повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
2. Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
3. Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
4. Поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
5. Сохранение здоровья спортсменов.

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

### **Программный материал**

**Теоретическая подготовка** (см. отдел «Содержание и организация тренировочного процесса по фристайлу, стр. 10-12).

#### **Практическая подготовка**

##### **1. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена на воспитание профилирующих физических качеств фристайлиста, таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнения из легкой атлетики, спортивные и подвижные игры, направленные на 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, скейтборд для развития координационных способностей. Кросс, плавание, велосипед и т. п., направленные на воспитание общей выносливости.

##### **2. Специальная физическая подготовка**

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

##### **3. Техническая подготовка**

Дальнейшее совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности спортсменов-фристайлистов. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций организма занимающихся. Эффективное применение техники поворотов и прыжков на лыжах в условиях соревновательной деятельности. Совершенствование техники поворотов и прыжков на лыжах проводится в ходе тренировки. В подготовительном периоде используются все средства подготовки, такие, как имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерах, роликовые коньки, подготовительные и специальные упражнения. Эти

средства можно использовать на зарядке, в конце или в начале тренировки в зависимости от поставленных задач. С выходом на снег совершенствование техники вначале осуществляется на низкой скорости, далее скорость спуска возрастает. Необходимо уделять внимание совершенствованию техники поворотом и прыжков на фоне утомления, в различных условиях рельефа трассы для приобретения спортсменами специализированного восприятия, а также для способности управлять своими движениями в различных условиях соревновательной деятельности.

## **ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**Результатом реализации Программы является:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### Список литературы:

1. Боннэ О., Моруа Ж. Лыжи по-французски. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 207 с.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры - Изд. 5-е, перераб. и доп.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 224 с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
4. Горнолыжный спорт: Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 72 с.
5. Данилов К.Ю. Тренировка батутиста. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 209 с.
6. Двигательная подготовка спортсменов высшей квалификации во фристайле: Методические рекомендации/ Сост. Ю.В.Адамов и др. Под общ. ред. К.Ю. Данилова. - М., 1988. -48 с.
7. Жубер Ж. Самоучитель горнолыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 216 с.
8. Зотов Ю.В. Могул// Физкультура и спорт. - 1987. - №2. - с.27, 34-35.
9. Зотов Ю.В., Шершаков Н.В. Фигурное катание на горных лыжах. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 94 с.
10. Зырянов В.А. Подготовка горнолыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 191 с.
11. Зырянов В.А. Тренировка горнолыжника летом // Лыжный спорт. Вып.1. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - с. 15-17.
12. Зырянов В.А., Ремизов Л.П. Техника горнолыжного спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1968.- 200 с.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
14. Мартяшев А.Ю. Горные лыжи для начинающих. - М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. - 192 с.
15. Международные правила соревнований по фристайлу, 2004 г.
16. Морозевич Т.А., Миронов В.М. Базовая подготовка юных акробатов: Учебное пособие/ Морозевич Т.А., Миронов В.М. - Мн.: БГАФК, 2002. - 108 с.
17. Правила по фристайлу. Р15, 1999. - 50 с.
- Орехов Л.И., Дельвер П.А. Тренировка горнолыжников: Учебное пособие. - Алма-Ата, 1983. -92с.
19. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов физической культуры/ Былеева Л.В. и др. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 279 с.
20. Руководство по судейству во фристайле. Р15, 1996. - 145 с.
21. Сферин Б.А. Лыжные мази. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 40 с.
22. Теория и методики физического воспитания под ред. Ашмарина Б.А.. – М.: «Просвещение», 1990, - 287 с.

### Перечень интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.fis-ski.com/> - Международная Федерация лыжного спорта(FIS)
3. <http://mdms.tatarstan.ru/> - Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан
4. <http://www.ffr-ski.ru> – Федерация Фристайла России.

## Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	2
УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	4
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	6
ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ .....	24
ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-3 года обучения) .....	23
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (1-2 года обучения) .....	24
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (3-5 года обучения) .....	25
ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ .....	26
ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА .....	27
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	28