

**Государственное бюджетное учреждение города Москвы
«Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьевы горы»
Департамента спорта города Москвы**

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом ГБУ «СШОР «Воробьевы горы»
Москомспорта
№ 346-3/01-04а от 23.11.2018 г.

ФРИСТАЙЛ

**Программа
спортивной подготовки по виду спорта
фристайлу (спортивные дисциплины
акробатика, хаф-пайп, слоуп-стайл, биг-эйр)**

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фристайл, утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. N 39

Срок реализации программы 2018-2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
2.1 Структура годового цикла	8
2.2. Организация и участие в тренировочных мероприятиях	10
2.3. Система контроля и зачетные требования для перевода спортсменов на последующий этап подготовки	12
2.4. Материально-техническая база и обеспечение	14
2.5. Медико-биологический контроль	19
2.6. Психологическая подготовка	22
2.7. Восстановительные и профилактические мероприятия	24
2.8. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку	26
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	26
3.1. Организационно-методические указания	27
3.2. Антидопинговые мероприятия	30
3.3. Инструкторская и судейская практика	32
3.4. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий	33
4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	33
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА	49
ИНТЕРНЕТ- РЕСУРСЫ	50

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьевы горы» Департамента спорта города Москвы (далее – Учреждение) осуществляет спортивную подготовку спортсменов по фристайлу (дисциплины лыжная акробатика, хаф-пайп, слоуп-стайл, биг-эйр) среди юношей и девушек.

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

Лыжная акробатика – дисциплина фристайла. 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.

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

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

Биг-эйр (англ. Big-Air – «большой воздух», также англ. Straight Jump) – дисциплина фристайла. Соревнования по биг-эйру, на которых лыжник выполняет прыжки с большого трамплина с исполнением в полёте разных трюков. Длина прыжков при этом составляет от 5 до 30 метров. Выступления участников оценивают по сложности трюков, динамике, «чистоте» и красоте исполнения.

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

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

Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную

подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки (далее – Программа).

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

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

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

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта фристайлу (дисциплины лыжная акробатика, хаф-пайп, слоуп-стайл, биг-эйр)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	9-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	4-6

Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-4
-------------------------------------	-----------------	----	-----

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

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

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фристайлу (дисциплины лыжная акробатика, хаф-пайп, слоуп-стайл, биг-эйр)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Общая физическая подготовка (%)	23-29	21-27	20-26	19-25
Специальная физическая подготовка (%)	26-34	26-34	26-34	20-26
Техническая подготовка (%)	28-36	30-38	31-39	38-489
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-4	3-4	2-3	1-2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-10	8-10	9-11	10-14

Режимы тренировочной работы

Таблица 3

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Количество часов в неделю	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	6	12	14	14
Общее количество часов в год	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	312	624	728	728

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

Задачи тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

1. 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.
2. Освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.
3. Разносторонняя физическая подготовка.
4. Повышение совершенствование техники поворотов на горных лыжах, ознакомление, разучивание и совершенствование техники поворотов во фристайле.
5. Включение средств специальной физической подготовки.
6. Расширение арсенала тактических вариантов во фристайле.
7. Совершенствование выполнения технических элементов.
8. Повышение уровня специальной физической работоспособности.
9. Развитие специальных физических качеств.
10. Улучшение спортивных результатов.
11. Выполнение функций инструктора-общественника и получение звание судьи по спорту.
12. Выполнение соответствующего разряда по фристайлу.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства

1. Специализированная подготовка с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

2. Дальнейшее повышение объема специальных тренировочных нагрузок.
3. Увеличение количества соревнований различного уровня.
4. Проведение восстановительных мероприятий.
5. Осуществление постоянного медико-биологического контроля за состоянием здоровья спортсменов.
6. Освоение повышенных тренировочных нагрузок.
7. Выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту;
8. Достижение спортивных результатов КМС и МСМК.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства

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

Таблица 4

Требования к этапам спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное число спортсменов в группе	Максимальное количество тренировочных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
Тренировочный этап/этап спортивной специализации	до 2-х лет	12	12	12	Выполнение разряда и контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Участие в городских, всероссийских, международных соревнованиях.
	свыше 2-х лет		10	18	
Этап совершенствования спортивного мастерства	до 1 года	13	7	20	Выполнение разряда и контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Положительная динамика спортивных результатов. Участие в городских, всероссийских, международных соревнованиях.
	свыше 1 года	14	4	28	
Этап высшего спортивного	весь период	15	2	32	Положительная динамика спортивных результатов. Участие в городских,

мастерства					всероссийских, международных соревнованиях. Спортивное звание МС, МСМК.
------------	--	--	--	--	---

2.1. Структура годичного цикла

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

В подготовительном периоде тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. Специально-подготовительного - повышение специальной работоспособности, где большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

Основной задачей соревновательного **периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и строится в зависимости от функционального состояния спортсмена, уровня его подготовленности, устойчивости соревновательной техники, текущего психического состояния, реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Основная задача переходного **периода** - поддержание определённого уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности к началу очередного макроцикла.

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

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

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

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

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

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

Макроцикл состоит из мезоциклов следующей направленности:

1. Втягивающий мезоцикл — 2-4 недели;
2. Аэробный мезоцикл — 2-3 недели;
3. Компенсаторный-тестовый микроцикл — 4-7 дней;
4. Аэробный-силовой мезоцикл — 2-3 недели;
5. Компенсаторно-тестовый микроцикл — 4-7 дней;
6. Мезоцикл концентрации нагрузки (подготовка основной дистанции) — 2-3 дня;
7. Соревновательный мезоцикл — 3 недели и более;

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

На период прохождения спортивной подготовки в группах ЭССМ и ЭВСМ составляются индивидуальные планы, в которых определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха. В годовых планах, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются планируемые спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

Основные разделы спортивной подготовки по фристайлу, представленные в таблице 5, распределяются в соответствии с этапом подготовки, и задачами, определенными Программой для этапов подготовки.

Таблица 5

Разделы подготовки	ТЭ (ЭСС)				ЭССМ			ЭВСМ
	до 2-х лет	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год	
Возраст занимающихся	от 10 лет				от 13 лет			от 15 лет
Общая физическая подготовка	385	400	440	485	584	620	650	800

Специальная физическая подготовка	110	160	190	210	270	509	320	344
Технико-тактическая подготовка	170	180	210	240	270	300	340	374
Теоретическая подготовка	21	26	26	26	28	28	28	28
Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	4	6	6	6	6
Контрольные соревнования	10	12	16	25	40	46	49	49
Инструкторская и судейская практика	-	20	20	20	20	27	28	28
Восстановительные мероприятия	28	30	30	30	30	35	35	35
Медицинское обследование; кол-во	2	2	2	2	2	2	2	3
Подготовка по дисциплинам Фристайла	450	515	1100	1200	1290	1350	1450	1650
	728	832	936	1040	1248	1352	1456	1664

В процессе многолетней подготовки необходимо соблюдать основные принципы спортивной подготовки.

Принцип *непрерывности процесса спортивной подготовки*, состоящий:

- в последовательности тренировочной нагрузки «от легкого к трудному», «от простого к сложному», от широкого фундамента физической подготовки к узкой специализированной подготовке;

- в обеспечении постоянной преемственности опыта занятий (устраняя длительные перерывы между ними, которые значительно снижают эффективность предыдущих тренировок);

Принцип *системного чередования нагрузок и отдыха*. Опираясь различными вариантами чередования нагрузки и отдыха, а также величиной и направленностью нагрузок, можно добиться максимального результата.

Принцип *постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий* обуславливает систематическое повышение требований к проявлению двигательных и психических функций, повышение сложности заданий и увеличения нагрузок.

2.2. Организация и участие в тренировочных мероприятиях

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, проводятся тренировочные мероприятия в пределах выделенной субсидии по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач спортивной подготовки в соответствии с перечнем тренировочных сборов согласно таблице 6.

Персональный состав участников тренировочных мероприятий в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем Учреждения по решению тренерского совета. Выезды на тренировочные мероприятия осуществляются в соответствии с Календарным планом.

Перечень тренировочных сборов

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к Всероссийским соревнованиям	21	18	14	-	По решению тренерского совета
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям города Москвы	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	По решению тренерского совета

Участие в соревнованиях

Соревнования по фристайлу проводятся на дисциплинах лыжная акробатика, хаф-пайп, слоуп-стайл, биг-эйр.

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

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организации, проводящей соревнования, и (или) размещенный на официальном сайте Федерации Фристайла России (его регионального отделения).

**Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта
фристайлу (дисциплины лыжная акробатика, хаф-пайп, слоуп-стайл, биг-эйр)**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Контрольные	5	7	8	7
Отборочные	3	4	5	4
Основные	1	2	4	9
Всего за год	9	13	17	20

2.3. Система контроля и зачетные требования для перевода спортсменов на последующий этап подготовки

Для контроля динамики физической подготовленности спортсмена в процесс осуществления спортивной подготовки и перевода с этапа на этап проводятся контрольные и контрольно-переводные испытания (тестирование). Тестирование занимающихся проводится два раза в год в соответствии с требованиями, установленными Государственным заданием.

Перевод спортсменов на последующий этап спортивной подготовки осуществляется приказом директора спортивной школы на основании решения тренерского совета, с учетом стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической подготовке, предусмотренных программой подготовки, результатам участия в соревнованиях, выполнению спортивного разряда в соответствии с нормативными требованиями Единой всероссийской спортивной классификации для возрастной группы и этапа спортивной подготовки.

**Контрольно-переводные и приемные нормативы
для зачисления в группы на этапы подготовки**

Таблица 8

**Контрольно-переводные нормативы
на тренировочном этапе подготовки**

Упражнения	Отлично		Хорошо		Удовлет.	
	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
<i>Общая физическая подготовленность, Специальная физическая подготовленность</i>						
Бег на 60 м с ходу (сек)	11,2	11,8	11,3	11,6	11,4	11,7
Прыжки длину с места (см)	190	170	193	173	195	176
Прыжки в высоту с места (см)	35	30	33	28	31	26

Тройной прыжок с двух ног на две ноги (м)	4,5	4,0	4,3	3,8	4,1	3,6
Бег 800 м (мин/сек)	4,5	5	5	5,2	5,3	5,5
Подтягивание из виса на перекладине/ сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	14	4	12	1	10
Подъем туловища, лежа на спине (раз)	15	10	13	8	11	6
Челночный бег 3x10м (сек)	9,3	9,6	9,3	10	9,6	10,3

Таблица 9

**Контрольно-переводные нормативы
на этап совершенствование спортивного мастерства**

Упражнения	Отлично		Хорошо		Удовлет.	
	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
<i>Общая физическая подготовленность, Специальная физическая подготовленность</i>						
Бег на 100/60 м (сек)	14,0	14,5	14,5	15,0	15,0	15,5
Прыжки длину с места (см)	225	210	220	205	215	200
Прыжки в высоту с места (см)	45	38	40	35	38	30
Тройной прыжок в длину с места (м)	7	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5
Подтягивание из виса на перекладине/ сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10	20	8	18	6	16
Подъем туловища, лежа на спине (раз)	30	27	28	25	26	23
Челночный бег 3x10м (сек)	8	8,5	8,5	9	9	9,5
Наклон вперед из положения сидя (см)	7	10	6	8	5	6

Таблица 10

**Контрольно-переводные нормативы
на этап высшего спортивного мастерства**

Упражнения	Отлично		Хорошо		Удовлет.	
	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
<i>Общая физическая подготовленность, Специальная физическая подготовленность</i>						
Бег на 100/60 м с ходу (сек)	13,5	14,0	14,0	14,5	14,5	15,0
Прыжки длину с места (см)	235	215	230	210	225	205
Прыжки в высоту с места (см)	55	45	50	40	45	35
Тройной прыжок с двух ног на две ноги (м)	7,5	7	7	6,5	6,5	6,0
Подтягивание из виса на перекладине/ сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	15	30	10	25	8	20
Подъем туловища, лежа на спине (раз)	45	40	40	35	35	30
Челночный бег 3x10м (сек)	7,5	8	8	8,5	8,5	9
Наклон вперед из положения сидя (см)	8	10	6	8	5	6

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «фристайл»

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

Спортсмен переводится на этап совершенствования спортивного мастерства при условии выполнения всех нормативов по ОФП, СФП и спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» (КМС). На данном этапе спортсмен находится не более трёх лет при условии положительной динамики спортивных результатов.

При выполнении спортивного звания «Мастер спорта» спортсмен переводится на этап высшего спортивного мастерства и находится на данном этапе весь период при условии положительной динамики спортивных результатов.

2.4. Материально-техническая база и обеспечение

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

2. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

а) Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России

от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

б). Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы¹.

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

3. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие горнолыжного склона;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

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

Таблица 12

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по фристайлу

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
-------	--	-------------------	--------------------

1.	Гусеничный трактор - снегоуплотнительная машина с комплектом приспособлений для прокладки горнолыжных трасс	штук	1
2.	Измеритель скорости ветра	штук	1
3.	Канат с флажками для ограждения трасс	метр	1000
4.	Крепления лыжные для фристайла	комплект	16
5.	Лыжи для фристайла	пар	16
6.	Палки лыжные для фристайла	пар	16
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флаги на древках для разметки горнолыжных трасс	штук	100
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
9.	Бревно гимнастическое	штук	1
10.	Брусья гимнастические	штук	1
11.	Весы медицинские	штук	2
12.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
13.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
14.	Доска информационная	штук	5
15.	Жилет с отягощением	штук	15
16.	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
17.	Конь гимнастический	штук	1
18.	Лыжероллеры горнолыжные	пара	15
19.	Мат гимнастический	штук	10
20.	Мостик гимнастический	штук	2
21.	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг	комплект	3
22.	Перекладина гимнастическая	штук	1
23.	Пояс утяжелительный	штук	15
24.	Сани спасательные	штук	5
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	6
27.	Снегоход	штук	1
28.	Станок для заточки кантов лыж для фристайла	штук	2
29.	Стенка гимнастическая	штук	8
30.	Утяжелители для ног	комплект	15
31.	Утяжелители для рук	комплект	15
32.	Штанга тренировочная	штук	1
33.	Электроромегафон	штук	2

Спортсменам-членам сборных команд учреждения, принимающим участие в официальных спортивных соревнованиях, выдается экипировка, начиная с тренировочного этапа подготовки (таблица 14).

Спортивная экипировка, необходимая для прохождения спортивной подготовки по фристайлу

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Крепления лыжные для фристайла	комплект	на занимающегося	2	3	4	3	6	3
2.	Лыжи для фристайла	пар	на занимающегося	2	2	4	1	6	1
3.	Палки лыжные для фристайла	пар	на занимающегося	1	2	2	1	2	1
4.	Ботинки лыжные для фристайла	пар	на занимающегося	1	3	1	3	1	3
5.	Защита для фристайла	комплект	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
6.	Комбинезон горнолыжный	штук	на занимающегося	1	3	2	2	2	1
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
9.	Носки горнолыжные	пар	на занимающегося	1	1	6	1	12	1
10.	Очки защитные	комплект	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
11.	Очки солнцезащитные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
12.	Перчатки горнолыжные	пар	на занимающегося	1	2	2	1	2	1
13.	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	1	2	1	1	2	1

14.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2
15.	Шлем	штук	на занимающегося	1	3	1	3	1	3

- обеспечение спортивной экипировкой

2.5. Медико-биологический контроль

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной системы и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность — максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Углубленное медицинское обследование производится не менее 2-х раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Углубленное обследование проводится в диспансере спортивной медицины. Каждый врач по своей специализации обязан провести глубокое обследование с применением всех современных диагностических методов и подробно описать в медицинской карте состояние здоровья спортсмена, после чего дать рекомендации по профилактике или лечению.

Несвоевременное выявление различных острых или хронических воспалительных заболеваний чревато последствиями. Во-первых, спортсмен не в состоянии достичь наибольшего тренировочного эффекта, во-вторых, могут наступить необратимые патологические изменения в функциональных системах организма.

После проведения лечебных и профилактических мероприятий врач должен решить, продолжать или нет тренировочную деятельность в полном, дозированном объеме или рекомендовать об отстранении спортсмена вообще от тренировок. На этом этапе обязательно рентгенологическое и электрокардиологическое обследование.

Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием длительного тренировочного эффекта. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей всех функциональных систем организма, отдельных органов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Применение медицинского тестирования рассматривается не изолированно, а комплексно с педагогическими и психологическими тестами.

Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются двигательные тесты. Они подразделяются на максимальные и субмаксимальные.

При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни физиологических функций:

1. Определение максимального потребления кислорода (МПК).

2. Определение максимальной физической работоспособности по Торнваллу — PWC max- Суть его заключается в том, что чем выше интенсивность работы, тем короче ее

возможная продолжительность и тем меньшее количество работы выполнит испытуемый.

3. Определение максимального кислородного долга (МКД). Величина МКД характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок. Она зависит от емкости анаэробных энергоисточников, которая у спортсменов может достигать 1 ккал/кг массы тела.

4. Определение максимальной мощности мышечной работы. Суть этого теста заключается в определении мощности мышечной работы при предельно возможной скорости педалирования на велоэргометре на различных уровнях сопротивления педалированию. На это требуется примерно 5 секунд, из них 1-2 секунды уходят на «разгон» — когда скорость увеличивается до индивидуально предельных значений. После серии испытаний с разной величиной сопротивления педалированию находим максимальную мощность мышечной работ; путем математических расчетов или по графику.

5. Простые анаэробные тесты. В процессе этого теста испытуемые выполняют мышечную работу, требующую от них максимальной (предельной) мобилизации возможностей течение 1 минуты. С другой стороны, по характеру полученной информации он относится; разряду эргометрических тестов, в которых индивидуальные анаэробные возможности оцениваются на основании анализа таких критериев, как выполненная работа, достигнутая мощность и др.

Чтобы судить об анаэробной емкости используется эргометрический критерий — максимальное количество внешней механической работы на велоэргометре за 1 минуту. Известно, что при повторных предельных нагрузках длительностью 50-70 секунд показатели МКД, рН и содержание лактата в крови достигают своих максимальных показателей — этим обусловлена такая длительность проведения теста. Это требование стандартизации продолжительности нагрузки, применяемой для тестирования анаэробной емкости.

Из субмаксимальных тестов применяются:

1. Тест Новакки. Смысл теста заключается в том, что определяется время, в течение которого испытуемый способен выполнить нагрузку определенной, зависящей от *его* веса, продолжительности. Таким образом, нагрузка индивидуализирована и выражается в Вт/кг.

2. Тест P\УС\7п- Этот тест основан на определении мощности мышечной работы, при которой ЧСС повышается до 170 уд/мин.

3. Тест Мюллера. Выражается в виде индекса «работа-импульс», заключается в определении прироста ЧСС при ранговом изменении мощности мышечной работы.

4. Проба Летунова — это трехмоментная комбинированная функциональная проба для оценки адаптации организма спортсмена к скоростной работе и работе на выносливость.

5. Гарвардский степ-тест заключается в изучении восстановительных

процессов (динамики ЧСС) после мышечной работы.

6. Пробы с уменьшением венозного возврата. Изменение венозного возврата крови к сердцу оказывает воздействие на сердечно-сосудистую систему и всю систему транспорта кислорода в организме.

Применяются: а) проба с натуживанием; б) ортостатическая проба. Контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. В этом случае применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений такие, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, биохимический контроль.

Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его тренированности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастанию утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления — и по педагогическим, и по медицинским критериям.

Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Первый оценивает результативность выполняемых упражнений, а второй — адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учетом следующих положений:

- нагрузки должны быть специфичны для фристайла;
- нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;
- нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений.

Пробу с повторными нагрузками применяют в подготовительном периоде с периодичностью 1-2 раза в месяц.

Проба с дополнительными нагрузками. Суть ее состоит в сравнительной оценке реакций организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после тренировки. Реакция организма на нее оценивается по показателям ЧСС и АД.

Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок на основе Принципа Съестранда. Применяются различные модификации пробы PWC170- Врачебный контроль осуществляет спортивный врач диспансера спортивной медицины. В его обязанности входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юны ми спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий сани тарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам.

Все поступающие в школа дети представляют справку от школьного или районного врача о допуске их к занятиям. В дальнейшем спортсмены,

занимающиеся в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, находятся под наблюдением диспансера спортивной медицины.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, химический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся, в сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей. Особенно важно тщательное наблюдение со стороны отоларинголога, стоматолога, гельминтолога и своевременное лечение заболеваний.

2.6. Психологическая подготовка

Фристайл способствует формированию таких личностных качеств, как целеустремленность, инициативность, настойчивость, упорство, выдержка, самообладание, смелость, решительность, воля и психическая устойчивость.

На этапах начальной подготовки и начальной специализации важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, чувства времени, снега, лыж, скорости движения и прилагаемых усилий.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Психологическую подготовку следует вести с учетом индивидуальных особенностей личности спортсмена. Для этого на каждого спортсмена составляется психологическая характеристика, отражающая индивидуальное своеобразие личности.

На всех этапах психологической подготовки большое место занимают вопросы диагностики и регуляции психического состояния спортсменов. Средства диагностики должны быть объективны, просты и не должны занимать много времени.

Необходимо обратить внимание на воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований; умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их; повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях), то есть, развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания; совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению

упражнений, умения определять момент готовности к началу действия.

Постоянно должна проводиться работа по совершенствованию интеллектуальных качеств; развитию наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитию творческого воображения; вооружению спортсмена способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка); овладению приемами саморегуляции внутренних состояний, а именно:

- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);

- овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;

- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

- определение оптимального варианта действий в соревновании;

- освоение способов настройки перед стартом;

- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

Содержание психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации в избранном виде спорта. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентации, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует уметь учитывать сложности подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование ценностных ориентации спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в строгой последовательности

ступеней развития самосознания подростка-спортсмена, хотя и жесткая фиксация по годам обучения не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов.

В определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренер исходит из педагогической необходимости удовлетворить: а) эмоциональность психических состояний спортсмена; б) гностический интерес (типа: «...а как у других с этим?», «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»); в) когнитивный интерес («...заметили ли это другие?», «а как оценили?», «как к этому относиться?»).

Обучение приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических новообразованиях возрастного развития, включенного в спортивную тренировку, осознание возможностей спортивных форм общения и самореализации предлагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы — от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий.

По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, методы произвольной мобилизации волевых усилий, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности и т.п. Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

2.7. Восстановительные и профилактические мероприятия

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных занятий, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за полноценным и своевременным питанием, проводить закаливание.

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

которые наиболее устали).

Теплая ванна (температура воды 38-42°) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду рекомендуется добавлять восстановительные экстракты. Напри мер, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне — 10-15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35-39°).

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

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

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

После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15-20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и потряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств.

Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3-4 стаканов напитка. Со став одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно индийский черный байховый), 200 г глюкозы (в порошке), 300-400 миллиграммов аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетку Рингер-Локкс). Восстановительные коктейли,

некоторые растительные и фармакологические средства назначаются

спортивным врачом и применяются под его наблюдением.

Гигиенические средства восстановления. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов (тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде). Рациональный режим дня. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям. Сбалансированное трех-четырёхразовое питание по схеме: завтрак — 20-25%, обед — 40-45%, полдник — 10%, ужин — 20-30% суточного рациона. Удобная одежда и обувь, отвечающая гигиеническим требованиям.

Спортивный врач совместно с тренером и массажистом планируют и систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе. В таблице 35 представлена примерная схема использования дополнительных средств восстановления.

2.8. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку

В Учреждении уровень квалификации тренерского состава, осуществляющего спортивную подготовку со спортсменами, соответствует требованиям, определенным профессиональным стандартом «Тренер» (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 07 апреля 2014 г. № 193н):

- на тренировочном этапе (спортивной специализации) обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта, и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обязательное наличие высшего профессионального образования – программы бакалавриата в области физической культуры и спорта, и стажа работы по специальности не менее трех лет.

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Данная программа является основным документом, регламентирующим тренировочный процесс. Она рассчитана на многолетнюю спортивную подготовку, включая уровень высшего спортивного мастерства, и ставит конечной целью подготовку спортсменов – фристайлистов высокой квалификации, резерва сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

Программа спортивной подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается объем ОФП;
- совершенствование спортивной техники;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства за весь период спортивной подготовки.

3.1. Организационно-методические указания

Подготовка спортсменов, специализирующихся в фристайле, проводится в несколько этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу. Важное значение при зачислении в группу имеет уровень владения лыж, а также координационные способности. При зачислении в группы дети проходят тестирование по показателям физического развития, физической подготовленности, координационным показателям. В течение всего периода спортивной подготовки проводится сдача контрольных нормативов. В многолетней подготовке фристайлистов необходимо соблюдать принцип возрастной адекватности направлений физического развития, что является основополагающим при использовании физических упражнений в процессе многолетних занятий спортом.

Этот принцип обязывает последовательно изменять направленность физического совершенствования ребенка в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, применительно к меняющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма.

В процессе многолетней подготовки предусмотрено соблюдение основных принципов спортивной подготовки.

Принцип непрерывности процесса спортивной подготовки, состоящий:

- в последовательности тренировочной нагрузки «от легкого к трудному», «от простого к сложному», от широкого фундамента физической подготовки к узкой специализированной подготовке;

- в обеспечении постоянной преемственности опыта занятий (устраняя длительные перерывы между ними, которые значительно снижают эффективность предыдущих тренировок);

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Оперируя различными вариантами чередования нагрузки и отдыха, а также величиной и направленностью нагрузок, можно добиться максимального результата.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий обуславливает систематическое повышение требований к проявлению двигательных и психических функций, повышение сложности заданий и увеличения нагрузок.

В принципе адаптированного сбалансирования динамических нагрузок выделяется три положения:

- суммарная нагрузка, используемая в тренировочном процессе не должна вызывать негативных последствий в здоровье, что требует постоянного контроля за срочным, отставленным и кумулятивным эффектами нагрузки;

- по мере адаптации к применяемой нагрузке необходимо ее увеличение;

- использование суммарных нагрузок в зависимости от состояния спортсмена и желаний тренера может давать эффект снижения стабилизации или ее увеличение; в данной ситуации используют две формы динамики суммарной нагрузки: ступенчатую и волнообразную, использование линейновосходящей формы возможно на коротких этапах (ударная неделя) или в самом начале занятий физическими упражнениями.

Принцип циклического построения занятий предусматривает наличие 3-х видов циклов:

- микроциклы (7-8 дней) характеризуются повторностью применения упражнений с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха;

- мезоциклы (месячные) включают в себя от двух до шести микроциклов, в которых меняется содержание, порядок чередования и соотношение средств и нагрузки;

- макроциклы (годовые, четырехгодичные), в которых развивается процесс спортивной подготовки на фоне долговременного периода.

В многолетнем тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как не одновременное (гетерохронное) развитие физических качеств и функций организма.

Для возрастного периода подготовки фристайлистов от 9 до 17 лет выявлено, что различные органы и системы организма формируются и созревают неравномерно. Развитие различных систем в онтогенезе следует рассматривать в связи с общими закономерностями становления организма, выраженными в последовательной смене фаз, этапов и периодов развития в целом. Такие периоды получили название сенситивных (чувствительных к тренирующим воздействиям). Их учет при планировании тренировок чрезвычайно важен. Установлено, что различные неблагоприятные факторы внешней среды (неполноценное питание, кислородное голодание, необычайные физические и психологические нагрузки и др.) приводят к разным результатам -

в зависимости от того, на какой период развития организма приходится их воздействие.

В таблице 15 представлены чувствительные периоды развития двигательных способностей в многолетнем периоде подготовки спортсмена — от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, продолжительность которого составляет 12-14 лет. За этот период спортсмен проходит качественно различные периоды индивидуального формирования.

Исследование онтогенеза в этом аспекте привело к выявлению динамики в возрастных зонах и особенностей морфофункциональных изменений организма в пределах различных периодов. Определено, в частности, что различные органы и системы организма формируются, созревают, развиваются на протяжении рассматриваемого периода неравномерно.

Тренировочный этап охватывает возраст 12-17 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервации мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений, повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Возраст 18-20 лет приходится на этап совершенствования спортивного мастерства. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стон и кисти, заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки чувствительных фаз развития того или иного физического качества. Основываясь на обобщении приведенных данных, можно выделить примерные возрастные границы на период спортивной подготовки на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Чувствительные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам подготовки юных спортсменов определяется с учетом чувствительных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Сенситивные благоприятные периоды развития двигательных качеств

Физические качества		Сенситивные периоды развития физических качеств возраст, лет														
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Быстрота	Двигательная реакция	+	+	Простая		+	+	+	+	+	Сложная		+	+	+	
	Скорость одиночного движения			+	+	+	+	+	+							
	Максимальная частота движений		+	Нарастает с 8 до 13 кг					+	+						
Ловкость	Способность к быстрому обучению	+	+	+	+	+	+	+								
	Точность движений, экономичность движ. усилия, временные парам.			+	+	+	+									
	Равновесие		+	+	+	+	+	+	+							
	Расслабление				Всего тела				Группы мышц							
	Гибкость	Естественный прирост				Девочки 11-13		Мальчики 13-15								
Сила	Скоростно-силовые качества					+	+	За счет быстроты		За счет силы						
	Абсолютная сила		Гармоничное развитие			Наибольший прирост дев. 11-13, мал. 14-17				С отягощением						
	Относительная сила						+	+	+							
Выносливость	Общая и специальная выносливость						+	+	+	+	+	+				
	Аэробные возможности															
	Анаэробные возможности				+	+	+	+	+	+						
	Анаэробная лактатная (гликолиз)								+	+	+	+	+	+	+	

3.2. Антидопинговые мероприятия

«Честный спорт» - Московская комплексная антидопинговая программа, разработанная в полном соответствии со стандартами и требованиями ВАДА. Она охватывает самые важные аспекты антидопинговой политики: организацию деятельности Московской лаборатории по обнаружению запрещенных в спорте субстанций, планирование и проведение допинг-контроля занимающихся спортивных учреждений Москомспорта, разработку и реализацию информационно-образовательных проектов. Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной

карьере и репутации, негативно сказывается на имидже СШОР и тренерского состава.

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

Мероприятия антидопинговой программы в СШОР в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План антидопинговых мероприятий в спортивной школе

№ п/п	Название мероприятий	Срок проведения	Ответственный
	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов СШОР	август	Директор
	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в детско-юношеском спорте.	сентябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику

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

План антидопинговых мероприятий:

1. Проведение теоретических занятий для тренеров и спортсменов групп

ЭССМ и ЭВСМ не реже 2 раз в год.

2. Проведение теоретических занятий для тренеров групп ТЭ - 1 раз в год.

Темы занятий:

1. Общероссийские антидопинговые правила. Всемирный антидопинговый кодекс.

2. Правила прохождения спортсменом процедуры допинг контроля

3. Запрещенный список.

4. Проведение методического практикума в рамках тренерского совета.

Также тренеры участвуют в образовательных семинарах по антидопинговой тематике два раза в год.

3.3. Инструкторская и судейская практика

Учащиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений, подбирать упражнения для совершенствования техники поворотов и прыжков во фристайле, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены школы должны привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах. По судейской практике занимающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году обучения учащиеся групп спортивного совершенствования выполняют необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участию в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах спортивной подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, правилами соревнований, проведения практических занятий.

Спортсмены, начиная тренировочного этапа, должны овладеть принятой в спортивном плавании терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная

часть. Также обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, а также сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий у спортсменов развивается способность анализировать правильность выполнения упражнений, находить ошибки, применения способов для их устранения. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований, ведения протоколов соревнований. Во время прохождения спортивной подготовки спортсмены ведут учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях в спортивном дневнике.

Занимающиеся в группах ЭССМ и ЭВСМ должны иметь навыки в составлении комплексов упражнений для развития физических качеств, подборе упражнений для совершенствования техники плавания. Занимающиеся в группах ТЭ, ЭССМ и ЭВСМ должны знать правила соревнований и систематически привлекаются к судейству соревнований, в роли судьи, секретаря.

3.4. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

В Учреждении специалистами по безопасности дважды в год проводятся инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий, участии в соревнованиях, нахождении ледовом катке, пожарной безопасности. О прохождении инструктажа спортсмены расписываются в журнале.

Ответственность за соблюдение безопасности спортсменов в помещениях Учреждения (катке, залах, раздевалках, душевых) возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия со спортсменами. Допуск к занятиям на ледовом катке и залах осуществляется в установленном порядке через дежурного администратора.

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка со спортсменами проводится в форме бесед, лекций, разбора итогов соревнований, выполнения технических элементов, проведения показательных выступлений, открытых тренировок, организации встреч с выдающимися спортсменами и непосредственно тренером во время проведения тренировочного процесса и при подготовке к соревнованиям. Направления теоретической подготовки перечислены в таблице 16.

**Количество теоретических занятий на этапах спортивной подготовки
Примерный тематический план тренировочных занятий
для тренировочных групп**

Таблица 15

№	Разделы подготовки	Год обучения				
		1	2	3	4	5
I.	Теоретическая подготовка					
1	Физкультура и спорт в России	3	3	3	3	3
2	Краткий обзор развития горных лыж и фристайла в России, Европе и Море	3	4	4	4	4
3	Горнолыжный инвентарь, мази, одежда, обувь.	3	4	5	6	6
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	3	3	4	4	4
5	Гигиенические требования, режим дня, режим питания фристаилиста, самоконтроль.	3	3	3	4	4
6	Основы техники во фристайле	4	5	6	7	7
7	Правила соревнований во фристайле	5	6	7	8	8
	Итого часов:	24	28	32	36	36
II.	Практическая подготовка					
1	Общая физическая подготовка	17	175	200	225	250
2	Специальная физическая подготовка	12	150	175	200	225
3	Специальная техническая подготовка	15	175	200	225	229
4	Подготовка по дисциплинам фристайла.	15	200	225	250	300
	Итого часов:	60	700	800	900	1004
	Всего часов:	62	728	832	936	1040

Теоретическая подготовка

1. Физкультура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт — составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по фристайлу.

Рост массовости спорта в России и достижения наших спортсменов. Задачи физкультурных организаций РФ в развитии массовости спорта и повышении

мастерства спортсменов. Международное спортивное движение. Состояние спорта в странах СНГ.

2. Краткий обзор развития горных лыж и фристайла в России, Европе и мире

Характеристика горнолыжного спорта и фристайла. Виды горнолыжного спорта. Динамика развития разновидностей горнолыжного спорта. История развития фристайла. Дисциплины фристайла. Эволюция техники, развитие методики обучения и тренировки Эволюция спортивного инвентаря и оборудования. Достижения наших спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Состояние фристайла в России в настоящее время и меры по его дальнейшему развитию.

3. Горнолыжный инвентарь, мази, одежда и обувь

Конструкция креплений, способы их установки. Горнолыжные ботинки (выбор, хранение, уход за ними). Горнолыжные палки. Специальная одежда горнолыжника. Подготовки горнолыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям. Хранение лыж и уход за ними Ремонт инвентаря. Классификация мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, кожа). Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фристайлом, на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий фристайлом. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

5. Гигиенические требования, режим дня и питание фристаилиста.

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена сна. Гигиена жилища. Гигиенические требования к бассейнам. Режим спортсмена. Значение соблюдения режима в процессе тренировки и соревнований. Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья спортсмена. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении энергетических затрат. Понятие о калорийности и усвояемости пищи Примерные суточные нормы питания спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований Понятие об инфекционных заболеваниях. Меры профилактики заболеваний. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, парная баня, сауна и т.п.). Закаливание, его сущность и значение для повышения работоспособности человека и увеличения

сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание в процессе занятий фристайлом. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

6. Основы техники и тактики во фристайле

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 значение в совершенствовании спортивного мастерства. Значение рациональной техники поворотов и прыжков в достижении высокого спортивного результата.

7. Правила соревнований по фристайлу Организация и проведение соревнований по фристайлу.

Судейство соревнования по фристайлу. Судейская бригада. Главный судья. Судьи линии. Технический делегат. Права и обязанности главного судьи и судей на линии

Права и обязанности участников соревнований. Места для проведения соревнований по фристайлу Проекты трасс и параметры трамплинов.

Практическая подготовка

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. Специальная техническая подготовка

Подводящие упражнения и упражнения для обучения управлением движения 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.

Планирование занятий в тренировочных группах

Для 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 тематический план тренировочных занятий для групп совершенствования спортивного мастерства

Таблица 16

№	Разделы подготовки	Год обучения	
		СС-1	СС свыше 1 года
I.	Теоретическая подготовка		
1	Основы техники и тактики во фристайле	2	2
2	Планирование спортивной тренировки во фристайле	3	3
3	Общая и специальная физическая подготовка во фристайле	3	3
4	Организация и проведение соревнований	4	4
5	Анализ соревновательной деятельности	6	6
6	Контроль за соревновательной и тренировочной	1	1
7	Методика тренировки спортсменов-фристайлистов	4	4

8	Морально-волевой облик спортсмена	5	5
9	Оказание первой помощи при травмах	2	3
10	Восстановительные мероприятия	8	9
	Итого часов:	38	40
II. Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка	300	350
2	Специальная физическая подготовка	260	300
3	Специальная техническая подготовка	300	366
4	Специализации фристайла	350	400
	Итого часов:	1210	1416
	Всего часов:	1248	1456

Теоретическая подготовка

1. Основы техники и тактики во фристайле

Понятие о технике поворотов и прыжков во фристайле. Повороты на параллельных лыжах, повороты боковым соскальзыванием, «резаные» повороты. Способы торможения на лыжах. Виды и разновидности прыжков во фристайле. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий. Тактика применения различных способов поворотов и прыжков на соревнованиях по фристайлу. Тактика ведения спортивной борьбы в различных дисциплинах фристайла (могул, акробатика, ски-кросс, парный могул, слоп-стайл, хаф-пайп). Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства.

2. Планирование спортивной тренировки

Принципы планирования тренировки. Периоды, циклы, волнообразные изменения нагрузок. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное.

Круглогодичность тренировки, ее роль в повышении спортивного мастерства юных спортсменов-фристайлистов. Периодизация тренировки; задачи и содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Сроки периодов в зависимости от календаря соревнований и климатических условий. Содержание и построение занятий, дозировка нагрузки, применение средств и методов тренировки по периодам месячного и недельного цикла тренировки, содержание отдельных занятий в зависимости от периодов тренировки и квалификации спортсменов.

3. Общая и специальная физическая подготовка фристайлистов.

Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения его спортивной работоспособности. Соотношение ОФП и тренировке спортсменов-фристайлистов. Характеристика рекомендуемых средств и умений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах подготовки.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке

спортсменов фристайлистов, специализирующихся в могуле, для развития быстроты, силы, координационных движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной физической подготовленности фристайлистов. Контрольные нормативы по общей специальной физической подготовленности.

Краткая характеристика применения средств, специальной физической подготовки

Учет средств и методов оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности спортсменов-фристайлистов.

4. Организация и проведение соревнований.

Виды и характер соревнований по фристайлу.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Заявка на участие в соревнованиях. Разбор правил соревнований.

Судейская коллегия. Состав судейской коллегии и обязанности судей соревнований

Выбор мест соревнований. Измерение и разметка дистанции. Подготовка трассы

проведения соревнований по фристайлу. Оформление стартового домика. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований. Использование соревнований и зимних

праздников с целью агитации и пропаганды фристайла и горных лыж.

5. Анализ соревновательной деятельности.

Анализ двигательных способностей фристайлистов. Изучение эффективности, стабильности техники поворотов и прыжков на лыжах в условиях соревновательной деятельности

Анализ индивидуальных особенностей двигательных действий и определение сильных и слабых сторон физической и функциональной подготовленности фристайлистов. Индивидуальный подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности для достижения высокого спортивного результата. Подробный разбор и анализ каждого соревнования с целью коррекции тренировочного процесса. Составление отчета о соревнованиях.

6. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Задачи, сущность, методы и организация комплексного контроля за подготовкой и выступлением в соревнованиях. Контроль за физическим, функциональным, техническим, психологическим состоянием спортсменов. Показатели и методика оперативного, текущего этапного контроля. Анализ индивидуальных показателей комплексного контроля спортсменов-фристайлистов в годичном цикле подготовки.

7. Методика тренировки спортсменов-фристайлистов.

Понятие объема и интенсивности тренировочной нагрузки, применяемой в подготовке фристайлистов. Методика воспитания силы, быстроты, координационных способностей, общей, специальной, силовой, скоростно-силовой, скоростной выносливости на различных этапах подготовки

спортсменов-фристайлистов. Методика обучения двигательным действиям. Особенности и закономерности построения тренировочного процесса фристайлистов различной квалификации, специализирующихся.

8. Морально-волевой облик спортсмена.

Моральные качества, необходимые современному человеку, — добросовестное отношение к труду, учебе, бережное отношение к различным видам собственности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость. Умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Патриотизм и преданность своей Родине, гордость за свой народ

Значение развития моральных и волевых качеств личности в процессе повышения спортивного мастерства фристайлистов. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств в учебно-тренировочном процессе.

9. Оказание первой помощи при травмах.

Понятие о травме. Меры предупреждения обморожений. Правильная организация и методика проведения занятий по фристайлу. Температурные нормы, ограничивающие участие в соревнованиях и проведение тренировочных занятий с детьми, подростками и взрослыми. Строгая дисциплина и четкая организация тренировочных занятий и соревнований. Выбор мест занятий и соревнований с учетом возраста и уровня физической и технической подготовленности занимающихся. Техника безопасности при проведении занятий по фристайлу.

Первая помощь при обморожениях, обезвоживании организма в жаркую погоду, при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах. Переноска и транспортировка пострадавших.

10. Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления. Рациональное планирование и построение тренировочного процесса. Соответствие нагрузок возможностям занимающихся. Соответствие содержания подготовки этапу, периоду подготовки. Рациональная динамика нагрузки. Планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера. Двигательные переключения в программах отдельного занятия и микроцикла. Рациональная разминка в занятиях и соревнованиях, рациональное построение заключительных частей занятий. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия тренировки и отдыха. Сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Недопущение тренировки и соревнований при наличии заболеваний. Учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Психологические средства восстановления — психорегуляторные и психогигиенические. Психорегуляторные: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, мышечная релаксация, внушения в состоянии бодрствования, внушенный сон-отдых, гипнотическое внушение, музыка и светомузыка. Психогигиенические: психологический климат в группе,

взаимоотношения с тренером и партнерами, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими, положительная эмоциональная насыщенность занятий, интересный и разнообразный досуг, комфортабельные условия для занятий и отдыха, достаточная материальная обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления — гигиенические, физические, питание, фармакологические. Гигиенические: рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние и подготовка мест для занятий, спортивных сооружений.

Физические средства восстановления: массаж общий, частичный и др., суховоздушная (сауна) и парная баня, гидропроцедуры, различные виды ванн, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук, фонофорез.

Питание: сбалансированность по энергетической ценности, сбалансированность по составу, соответствие характеру, величине и направленности нагрузки, соответствие климатическим условиям.

Фармакологические средства: вещества, способствующие 1. растительного происхождения, адаптогены животного происхождения, согревающие, обезвоживающие и противовоспалительные препараты.

Особенности применения различных восстановительных средств на разных этапах годового цикла подготовки. Организация восстановительных мероприятий на учебно-тренировочных сборах и в условиях спортивно-оздоровительных лагерей.

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. Специальная техническая подготовка

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

Планирование и содержание занятий в группах совершенствования спортивного мастерства.

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

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

Подготовительный период состоит из следующих этапов: *осенний* — сентябрь-октябрь; *осенне-зимний* — ноябрь-середина декабря; *весеннее - летний* — май-июнь; *летний* — июль-август.

Соревновательный период состоит из одного этапа: *зимний* — ноябрь - март.

Переходный период — середина апреля — середина мая.

**Примерный тематический план тренировочных занятий
для групп высшего спортивного мастерства**

№	Разделы подготовки	Год обучения
		ВСМ
I	Теоретическая подготовка	
1	Основы методики обучения во фристайле	2
2	Планирование спортивной тренировки.	4
3	Специальная физическая подготовка во фристайле	4
4	Организация и проведение соревнований	4
5	Психологическая и тактическая подготовка фристаилистов	4
6	Предупреждение травм и оказание первой помощи	4
7	Анализ соревновательной деятельности	4
8	Контроль и учет тренировочного процесса	5
9	Восстановительные мероприятия	2
10	Методика тренировки спортсменов фристаилистов	4
11	Спортивный отбор	4
12	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса	3
	Итого часов:	44
11	Практическая подготовка	
1	Общая физическая подготовка	400
2	Специальная физическая подготовка	350
3	Специальная техническая подготовка	420
4	Специализации фристайла	450
	Итого часов:	1620
	Всего часов:	1664

Теоретическая подготовка

1. Основы методики обучения во фристайле

Задачи и содержание обучения. Принципы обучения. Последовательность в обучении основным способам поворотов и прыжков на лыжах. Методы обучения. Классификация ошибок в технике. Подготовительные, подводящие и имитационные упражнения, используемые при обучении.

Применение различных технических средств для обучения и совершенствования техники поворотов и прыжков на лыжах. Использование тренажеров при обучении и совершенствовании техники в подготовительном периоде. Применение видеосъемки для выявления ошибок в технике.

2. Планирование спортивной тренировки

Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня специальной физической подготовленности. Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки спортсмена. Дневник спортсмена.

Планирование тренировочных средств, их объема и интенсивности в условиях среднегорья и высокогорья.

3. Специальная физическая подготовка фристайлистов

Пути интенсификации тренировочного процесса и повышения спортивного мастерства. Традиционные и нетрадиционные принципы и формы построения тренировки. Моделирование соревновательной деятельности в условиях тренировки. Повышение доли однонаправленных тренировочных нагрузок. Сосредоточение объемов однонаправленных тренировочных нагрузок на определенных этапах годичного цикла. Использование среднегорья и высокогорья в подготовке фристайлистов. Увеличение доли снежной подготовки в подготовительном периоде (глетчер).

Контроль за уровнем развития специальной физической подготовленности. Тесты.

4. Организация и проведение соревнований

Международные правила соревнований по фристайлу. Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в международных соревнованиях. Условия допуска к участию в этапах Кубка мира, чемпионата мира, Олимпийских Играх. Лицензии. Жеребьевка. Главный судья, судьи на линии. Технический делегат. Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты. Виды стартов. Правила прохождения трассы могула.

5. Психологическая и тактическая подготовка фристайлистов

Основные задачи, средства и содержание психологической подготовки. Особенности соревновательной деятельности на крупных международных соревнованиях в условиях острой конкуренции, большого количества зрителей, в различных погодных условиях. Тактика прохождения трассы. Тактические методы ведения спортивной борьбы в разных дисциплинах фристайла (могул, акробатика, ски-кросс, парный могул, слоп-стайл, хаф-пайп). Определение тактического плана перед соревнованиями и анализ его реализации.

6. Предупреждение травм и оказание первой помощи

Причины травм и их профилактика. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений. Переноска пострадавших. Оказание помощи пострадавшему. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

7. Анализ соревновательной деятельности

Эффективность и стабильность техники поворотов и прыжков в могуле в условиях соревновательной деятельности. Подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовки для успешного и стабильного выступления на крупнейших соревнованиях. Подробный разбор и анализ каждого соревнования. Составление отчета о соревновании.

8. Контроль и учет тренировочного процесса

Задачи, методы и организация комплексного контроля на этапе достижения высшего спортивного мастерства. Контроль за физическим, функциональным, техническим, психологическим состоянием спортсменов-фристайлистов. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля. Анализ индивидуальных показателей комплексного контроля спортсменов в годичном цикле подготовки.

9. Восстановительные мероприятия

Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.

Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов. Организация восстановительных мероприятий на этапе достижения высшего спортивного мастерства.

10. Методика тренировки спортсменов-фристайлистов

Особенности и закономерности построения тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации. Средства и методы на различных этапах подготовки спортсменов. Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки. Построение и содержание тренировочных занятий. Тренировка в условиях высокогорья, среднегорья и др.

Тесты для оценки развития физической, функциональной, технической, тактической и психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

11. Спортивный отбор

Основные задачи и этапы спортивного отбора. Методы отбора. Педагогические наблюдения, беседы, контрольные тесты, медико-биологические, психологические и социологические исследования.

12. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса

Оборудование горнолыжных баз и фристайл-стадионов. Требования к выбору мест проведения соревнований по фристайлу. Подготовка горнолыжных трасс для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в бесснежный и снежный период. Классификация трасс. Уход и содержание горнолыжных трасс. Необходимое оборудование для подготовки горнолыжных трасс.

Современный горнолыжный инвентарь и уход за ним. Обувь и одежда горнолыжников. Системы креплений и их характеристика. Классификация современных горнолыжных мазей и их характеристики. Применение мазей для учебно-тренировочных занятий и соревнований. Приспособления для подготовки лыж и ухода за ними. Изготовление горнолыжного инвентаря, экипировки и оборудования за рубежом и в стране.

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 игры, направленные на воспитание силовой выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения (прыжки в глубину, 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

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

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

3. Специальная техническая подготовка

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

Дальнейшее совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности спортсменов-фристайлистов. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций организма занимающихся. Эффективное применение техники поворотов 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. С выходом на снег совершенствование техники вначале осуществляется на низкой скорости, далее скорость спуска возрастает. Необходимо уделять внимание совершенствованию техники поворотов и прыжков различной степени сложности на фоне утомления, в различных условиях рельефа трассы, для приобретения

спортсменами специализированного восприятия, а также для способности управлять своими движениями в различных условиях соревновательной деятельности.

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

Планирование занятий в группах высшего спортивного мастерства

При планировании объема тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать выполненные спортсменом нагрузки на предыдущих этапах подготовки.

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

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

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Боннэ О., Можуа Ж. Лыжи по-французски. — М: Физкультура и спорт, 1970. — 207 с
2. Былеева Л.В., Короткое И.М. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ.—Изд. 5-е, перераб. и доп. — М: Физкультура и спорт, 1982. — 224 с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176 с
4. Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журави-на, Н.К. Меньшикова. — М.: Изд. Центр «Академия», 2001. — 448 с
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 136 с.
6. Горнолыжный спорт: Правила соревнований. — М: Физкультура и спорт, 1982. — 72 с.
7. Данилов К.Ю. Тренировка батутиста. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 209 с.
8. 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.
9. Жубер Ж. Самоучитель горнолыжника. — М.: Физкультура и спорт, 1974. — 216 с.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 200 с.
11. Зотов Ю.В. Могул // Физкультура и спорт. — 1987. - №2. — С.27, 34-35.
12. Зотов Ю.В., Шершаков Н.В. Фигурное катание на горных лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 94 с.
13. Зырянов В.А. Подготовка горнолыжника. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 191 с
14. Зырянов В.А. Тренировка горнолыжника летом // Лыжный спорт. Вып.1. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — С. 15-17.
15. Зырянов В.А., Ремизов Л.П. Техника горнолыжного спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1968.— 200 с.
16. Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / Под общ. ред. В.Д. Евстратова., Г.Б. Чукардина., Б.И. Сергеева. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 319 с.
17. Мартяшев А.Ю. Горные лыжи для начинающих. — М.: ООО «Издательство Аст-рель», ООО «Издательство АСТ», 2000. — 192 с.
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
19. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 224 с.
20. Миронов В.М. Базовая двигательная подготовка гимнаста: Учеб. пособие. — Мн.: Армита, Маркетинг, Менеджмент, 1997. — 95 с.

21. Морозевич-Шилук Т.А. Структура и содержание базовой подготовки начинающих акробатов: Автореф. дис... канд. пед. наук — Мн., 1999. — 18 с.
22. Морозевич Т.А., Миронов В.М. Базовая подготовка юных акробатов: Учеб. пособие / Морозевич Т.А., Миронов В.М. — Мн.: БГАФК, 2002. — 108 с.
23. Общие правила по фристайлу. Р15, 1999. — 50 с.
24. Орехов Л.И., Дельвер П.А. Тренировка горнолыжников: Учеб. пособие. — Алма-Ата, 1983. — 92 с.
25. Пенигин А.С, Пенигин СИ. Особенности подготовки национальной команды Республики Беларусь по фристайлу к Олимпийским играм в Солт-Лэйк-Сити (2002). — Мн.: БГАФК, 2002. — 48 с.
26. Пенигин А.С. Пенигин СИ. Спортивно-технические нормативы по контролю за лыжной подготовкой во фристайле // Мир спорта, 2001. — №3. — С. 43-4
27. Пенигин А.С, Пенигин СИ. Роль и место лыжной подготовки в структуре годового цикла тренировки квалифицированных спортсменов-фристайлистов // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условия неблагоприятных факторов окружающей среды: Матер, междунар. конф. Под ред. Нарскина Г.И., Бондаренко К.К. — Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2001. — С. 214-217
28. 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.
29. 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. — 4.3. — С 208-211.
30. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Учеб. для студ. вузов физ. воспит. и спорта. — Киев: Олимпийская литература, 1997. — 584 с.
31. Подвижные игры: Учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / Коротков И.М. и др. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 229 с.
32. Подвижные игры. Практический материал: Учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / Былеева Л.В. и др. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 279 с.
33. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 72 с.
34. Руководство по судейству во фристайле. Р15, 1996. — 145 с.
35. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. — Киев: Олимпийская литература, 1999. — 462 с.
36. Сферин Б.А. Лыжные мази. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — 40 с.

37. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 208 с.
38. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М.; Физкультура и спорт, 1974. — 232 с.
39. 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.
40. Хрущев СВ. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. — М.: Медицина, 1977. — 216с.

ИНТЕРНЕТ- РЕСУРСЫ

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Департамент физической спорта города Москва (Москомспорт) (<http://www.sport.mos.ru>)
3. «Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд» («ЦСТиСК» Москомспорта) (<http://www.cstsk.ru>)
4. ГБУ «СШОР «Воробьевы горы» Москомспорта (<http://vorobgori.mosport.ru>)
5. Федерация Фристайла России (<http://www.ffr-ski.ru>).
6. Международная федерация лыжных видов спорта (<http://www.fis-ski.com>)
7. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
8. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
9. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
10. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>)

Заместитель директора по спортивной
подготовке

_____ Д.А.Головастов

Инструктор-методист

_____ Ю.Е.Холина

Тренер по фристайлу

_____ А.Л.Гребенников

_____ Е.В.Серов