

**Бюджетное учреждение Чувашской Республики
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 2»**

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«Фристайл»**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фристайл, утвержденного Приказом Минспорта России от 31.10.2022 N 876 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "фристайл" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.12.2022 N 71346)

Срок реализации программы на этапах:

Начальной подготовки – 3 года;

Тренировочный (этап спортивной специализации) – 3-5 лет;

Совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

Высшего спортивного мастерства – без ограничений.

г. Чебоксары 2023 год

2
СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	3
1.1.	Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фристайл»	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Характеристика вида спорта «фристайл»	4
2.2.	Сроки реализации Программы	6
2.3.	Объем Программы	7
2.4.	Режим учебно-тренировочной работы	11
2.5.	Воспитательная работа	13
2.6.	Программный материал, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	18
2.8.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
III.	Система контроля	22
3.1.	Требования к результатам реализации Программы	22
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	24
3.3.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	24
IV.	Рабочая программа	28
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «фристайл» по этапам спортивной подготовки	28
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фристайл»	30
5.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фристайл»	30
5.2.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	32
5.3.	Требования к технике безопасности при занятиях видом спорта «фристайл»	34
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	36
6.1.	Материально технические условия реализации Программы	36
6.2.	Информационно-методические условия реализации Программы	40
VII.	Приложения	41



«УТВЕРЖДАЮ»
БУ ДО «СШОР № 2»
Директор Н.А.Лисин
« 03 » апреля 20 23 г.

I. Общие положения

1.1. Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Фристайл».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фристайл» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице № 1 с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Фристайл», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 6876 (далее – ФССП).

Цель Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; обеспечение всесторонней физической подготовки спортсменов, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задача и планируемые результаты реализации Программы:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области фристайла, освоение правил вида спорта, изучение истории фристайла, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения спортивных сборных команд Чувашской Республики и Российской Федерации;
- подготовка спортивных судей по фристайлу из числа занимающихся.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.1. Характеристика вида спорта «фристайл»

Фристайл – вид лыжного спорта, входящий в программу зимних Олимпийских игр. Дисциплинами фристайла являются биг-эйр, лыжная акробатика, могул, ски-кросс, хафпайп, слоупстайл. К фристайлу принято относить и стиль ньюскул. Лыжный балет – одна из дисциплин фристайла, существовавшая до 1999 года, была исключена из программ официальных соревнований.

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

На чемпионате мира по фристайлу первые семь команд в рейтинге – это команды Канады, США, Франции, Китая, Швейцарии, России и Норвегии.

Фристайл является относительно молодым зимним видом спорта, начиная с 1950-х годов. До этого фристайл представлял собой горное шоу в виде лыжного балета, предназначенное для развлечения отдыхающей публики и извлечения доходов. В 1926 году в Германии появилась первая книга, полностью посвящённая лыжному балету. Её автором был горнолыжник и альпинист доктор Фриц Руэль.

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

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

На Зимней Олимпиаде фристайл впервые был представлен в качестве показательных выступлений в 1988 году, на XV зимней Олимпиаде в Калгари. Первые олимпийские медали по фристайлу (в мужском и женском могуле) были разыграны на следующей зимней Олимпиаде в Альбервиле. В последующие годы олимпийская программа дисциплин по фристайлу расширялась:

- В 1994 году в Лиллехаммере была добавлена лыжная акробатика;
- Лыжный кросс, дебютировал в Ванкувере в 2010 году;
- В 2014 году хафпайп и слоупстайл были добавлены в программу зимней Олимпиады в Сочи.

Таким образом, на сегодняшний день олимпийскими дисциплинами фристайла являются лыжная акробатика, могул, ски-кросс, хафпайп и слоупстайл и биг-эйр.

В СССР фристайл появился в 1970-х годах. 1 июля 1985 года был создан отдел лыжного фристайла Спорткомитета СССР. Первые всесоюзные соревнования по фристайлу состоялись в феврале 1986 года, в окрестностях деревни Горки. В 1987 году в Домбае прошли первые международные показательные

соревнования с участием спортсменов СССР, когда в гости к советским спортсменам приехали команды США и Канады. В 1988 году была создана самостоятельная Федерация фристайла СССР.

Таблица № 1

Реестр по виду спорта «фристайл»

Номер-Код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины
051 000 3 6 1 1 Я	Акробатика
	Акробатика-группа-смешанная
	Биг-эйр
	Могул
	Парный могул
	Ски-кросс
	Хаф-пайп

В лыжной акробатике спортсмены со специально спроектированного трамплина совершают серию из двух различных по сложности прыжков. Трамплины бывают 3 видов: большой (тройной) (высота 4,05 метра, уклон 70°); средний (двойной) (3,5 метра, 65°); малый (сальтовый) (2,1 метра, 55°). Гора приземления должна быть покрыта рыхлым снегом. Очки начисляются за технику отрыва от трамплина, траекторию полета, фигуру и приземление. 5 судей оценивают фигуру (из 7 баллов), 2 судей оценивают приземление (из 3 баллов). Наибольшую и наименьшую оценку за полет отбрасывают, оставшиеся 3 оценки суммируют. Из оценок за приземление выводят среднюю оценку и умножают её на 3. Полученные суммы за полет (максимум – 21 балл) и приземление (максимум – 9 баллов), складывают и умножают на коэффициент сложности элемента. По наибольшему числу баллов определяется победитель. На данный момент, неофициальным рекордом является сумма баллов — 268.7 (PETERSON Jeret (США) 11.01.2007).

Могул – это спуск по бугристому, кочковатому склону. Лавируя между буграми, спортсмен постоянно поворачивает ноги с лыжами то в одну, то в другую сторону. Трасса спуска содержит два трамплина, на которых лыжник демонстрирует прыжки. Выступление оценивается по следующим критериям: техника поворотов, сложность прыжков и качество их исполнения, а также время спуска. Разновидность – парный (параллельный) могул, когда два спортсмена идут параллельным курсом.

Ски-кросс – гонка по специальной горнолыжной трассе, включающая в себя снежные препятствия в виде различных трамплинов, волн, и виражей. Соревнования по ски-кроссу проходят в два этапа. На первом этапе, в квалификации, спортсмены проходят трассу на время по одному. По результатам квалификации спортсмены распределяются по группам в четыре человека для участия в финалах. Финальные заезды проходят по олимпийской схеме, с выбыванием. Побеждает тот, кто приходит к финишу первым.

Слоупстайл – выполнение серии акробатических прыжков на трамплинах, пирамидах, контруклонах, перилах, расположенных последовательно на всем протяжении трассы. Дисциплина включена в программу Олимпиады-2014 решением Исполкома МОК на заседании в Дурбане (ЮАР) 4 июня 2011.

Лыжный хафпайп – спортивная дисциплина в зимнем олимпийском виде спорта фристайл (лыжный спорт), заключающаяся в спуске на лыжах по специально оборудованному склону, называемому хафпайп (полтрубы). Дисциплина в качестве олимпийской дебютировала на зимних Олимпийских играх 2014 года в Сочи (Россия).

2.2. Сроки реализации спортивной подготовки.

Продолжительность спортивной подготовки, требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» представлено в таблице № 2.

Этапы спортивной подготовки и требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку

Таблица № 2

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

На **этапе начальной подготовки (далее – ЭНП)** зачисляются лица не моложе 7 лет.

На **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ)** зачисляются спортсмены не моложе 10 лет.

-период обучения на УТЭ до 3-х лет – спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

-период обучения на УТЭ свыше 3-х лет – спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

На **этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ)** зачисляются или переводятся спортсмены в возрастных группах 13 лет и старше.

На **этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ)** зачисляются или переводятся спортсмены в возрастных группах 14 лет и старше.

Все спортсмены, желающие заниматься фристайлом, не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специально-физической подготовке для зачисления в группы на определённом этапе.

2.3. Объем Программы.

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели (включая четыре-пять недель весенне-летнего периода самостоятельной подготовки, учебно-тренировочных мероприятий и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица № 3

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

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

Форма обучения по программе: очная; очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация;
- спортивные соревнования;
- инструкторская практика;
- судейская практика;
- работа по индивидуальным планам.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фристайл»

Таблица № 4

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
Общая физическая подготовка (%)	30 – 45	30 – 40	25 – 30	22 – 25	20 – 25	15 – 25
Специальная физическая подготовка (%)	25 – 35	30 – 45	25 – 35	25 – 35	20 – 30	20 – 25
Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	–	3 – 5	3 – 5	5 – 8	5 – 10
Техническая подготовка (%)	15 – 25	20 – 35	20 – 35	25 – 40	25 – 45	30 – 50
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2 – 4	3 – 6	3 – 6	3 – 6	4 – 6	4 – 6
Инструкторская и судейская практика (%)	–	–	1 – 2	1 – 2	1 – 4	1 – 4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 – 3	1 – 3	2 – 4	2 – 4	3 – 5	4 – 6

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Учебно-тренировочный процесс во всех его формах и видах спортивной подготовки используется для расчета объема учебно-тренировочной нагрузки. Продолжительность учебно-тренировочных занятий, а также суммарную продолжительность тренировочных занятий в микроциклах, мезоциклах, этапах, периодах

и макроциклах составляют физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку. Физическая нагрузка является одним из главных целевых показателей в плане годового макроцикла (годовом плане) и планах других циклов подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 5

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	—	—	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	—	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	—	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	—	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	—	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

Спортивные соревнования

На спортивные соревнования направляются обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Спортивное соревнование различного уровня проводится в целях выявления лучшего спортсмена.

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по фристайлу осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с календарным планом БУ ДО «СШОР № 2» и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фристйл»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице № 6.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Объём соревновательной деятельности.

Таблица № 6

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

2.4. Режим учебно-тренировочной работы.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебно-тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией СШОР по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

Начало занятий в СШОР не ранее 08.00 часов, а окончание - не позднее 20.00 часов. Для лиц в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

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

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» определяется СШОР.

С учетом специфики вида спорта «фристайл» определяются следующие особенности учебно-тренировочной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «фристайл» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Допускается объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта
- трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость учебно-тренировочного процесса (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных

особенностей и этапа спортивной подготовки.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при условии соблюдения перечисленных ниже условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Распределение (закрепление) работников организации, совместно участвующих в реализации программ спортивной подготовки, проводится в соответствии со сводным планом комплектования организации, тарификационными списками работников, локальными нормативными актами организации, при этом используются следующие методы:

а) бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одним специалистом, непосредственно осуществляющим тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом спортсменов, закрепленным персонально за каждым специалистом).

Результативность деятельности отдельного работника, в этом случае, определяется с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы по коэффициенту трудового участия каждого конкретного специалиста (норме отработанных часов) и вклада в выполнение установленных для бригады норм и показателей результативности работы;

б) одновременная работа двух и более работников, реализующих программу спортивной подготовки с одним и тем же контингентом спортсменов, закрепленным одновременно за несколькими работниками организации, с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта), либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

2.5. Воспитательная работа.

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного

коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсменов обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.
2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности спортсмена – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

1. Организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.
2. Формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы.
3. Воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях.
4. Духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов.
5. Эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов.
6. Работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

2.6. Программный материал, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций,

искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг» – это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение

антидопинговых правил.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах

правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

В спортивной школе ежегодно проходят мероприятия по антидопинговой работе, согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, см. приложение 1, настоящей Программы.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

При работе, направленной на предотвращение допинга в спорте и борьбе

с ним со спортсменами, необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

Спортсмен обязан быть ознакомлен с нормативными документами:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Общероссийские антидопинговые правила.

Основная задача проведения антидопинговых мероприятий – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами Организации.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопингового контроля для спортсменов, а также тренеров и родителей спортсменов.

Согласно тематическому плану;

- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу;
- информирование занимающихся и работников СШОР по вопросам антидопингового контроля на официальном сайте СШОР в сети Интернет;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении 1 настоящей программы.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач СШОР является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно типовому учебному плану.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы биатлона.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе групп 1-2-го года обучения.

Проведение тренировочных занятий в группах на этапе начальной подготовки и тренировочного этапа до трёх лет обучения.

Судейство соревнований по фристайлу в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по фристайлу в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

План инструкторской и судейской практики

Таблица № 7

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 4. Обучение основным техническим элементам и приемам. 5. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 6. Подбор упражнений для совершенствования техники. 7. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3.	Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «фри-стайл», может быть зачислен на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Занимающиеся должны проходить медицинские осмотры в медицинских организациях в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н (см. Приложение 3, настоящей Программы).

СШОР обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Для восстановления работоспособности обучающихся СШОР, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ первого и второго годов обучения. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть

переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

План применения восстановительных мероприятий (см. приложение 2, настоящей Программы).

Приложение к Порядку организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)", утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. N 1144н.

Программы медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом представлены в Приложении 3 настоящей программы.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам реализации Программы.

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и

психологической подготовленности;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождаются промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки), проводимых СШОР. Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся лыжными гонками на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Текущая аттестация проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности лыжников на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

3.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки в БУ ДО «СШОР № 2», утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с графиком проведения контрольно-переводных нормативов перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки, утверждаемым директором на каждый учебный год.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по видам спортивной подготовки (см. таблицы 8-11).

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

Таблица № 8

№ п/п	Упражнения	Единица измере- ния	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			6,4	6,7	6,0	6,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	125	140	130
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не менее		не менее	
			10,1	10,3	9,3	9,5
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3,5	+5	+4	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	25	30
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	не более		не менее	
			15	12	16	13

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

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,2	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			-	15
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5

1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			32	27
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			30	25
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	4
2.3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4,30	4,45
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			30	25
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин «акробатика»				
3.1.	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			8	6
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

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

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,00	10,30
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	210
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			15	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			-	30

1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			45	40
1.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
2.1.	Прыжок в высоту с места	мин, с	не менее	
			50	43
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	мин, с	не менее	
			7,5	7
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	мин, с	не менее	
			38	32
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин «акробатика»				
3.1.	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			15	10
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

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

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	9,30
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			1215	200
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			10	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			-	25
1.6.	Поднимание туловища из положе- ния лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			45	40
1.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8	8,5
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+7	+10

	(от уровня скамьи)			
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
2.1.	Прыжок в высоту с места	мин, с	не менее	
			40	35
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	мин, с	не менее	
			7,0	6,5
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	мин, с	не менее	
			35	30
5. Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин «акробатика»				
3.1.	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			10	8
6. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд "мастер спорта России"			

IV. Рабочая программа

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «фристайл» по этапам спортивной подготовки.

В программных материалах для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки для каждой категории занимающихся определены допустимые объемы учебно-тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены примерные варианты построения годичного учебно-тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований в подготовки лыжников-гонщиков.

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

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

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у

мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности – возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

Учебно-тематический план к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» представлен в Приложении 4, настоящей программы.

Общая физическая подготовка (для всех этапов обучения).

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту

через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500 м., 800 м., 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км., для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч. (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км. на время.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки): Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Имитационные упражнения. Кроссовая подготовка. Ходьба с заданным темпом и распределение сил на всю дистанцию. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фристайл» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана и включают в себя иные следующие особенности:

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

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фристайл» не ниже всероссийского уровня.

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

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

Занимающиеся на любом этапе подготовки могут быть отчислены в следующих случаях:

- на основании личного заявления и (или) заявления уполномоченного представителя, в том числе в связи с переходом в другое учреждение;
- на основании заявления тренера-преподавателя;
- по инициативе Учреждения;
- в связи с окончанием прохождения спортивной подготовки в Учреждении.

Основанием для отчисления по инициативе Учреждения является:

- невыполнение спортсменом контрольно-переводных нормативов на этапе спортивной подготовки, за исключением случаев, когда Тренерским советом Учреждения принято решение о предоставлении возможности повторного прохождения спортивной подготовки на данном этапе;
- нарушение Устава и локальных актов Учреждения, регулирующих прохождение спортивной подготовки;
- наличие противопоказаний для занятий избранным видом спорта на основании соответствующего медицинского заключения;
- использование или попытки использования спортсменом, субстанции и (или) метода, которые включены в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте;
- пропуск более 40% в течение месяца тренировочных занятий без уважительных причин;
- в других случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации.

- Отчисление спортсмена из Учреждения применяется, если меры дисциплинарного характера не дали положительного результата и дальнейшее его пребывание в Учреждении оказывает отрицательное влияние на спортсменов в группе (команде).
- Отчисление может производиться после окончания этапа спортивной подготовки или в течение текущего календарного года, при сдаче (возврате) материально-технического инвентаря.
- Не допускается отчисление спортсмена во время болезни, если об этом было достоверно известно тренеру и (или) администрации Учреждения и при наличии документального подтверждения заболевания.
- Решение об отчислении оформляется приказом директора Учреждения.

Спортсмены, не выполнившие контрольно-переводные нормативы, на следующий год или этап спортивной подготовки не переводятся, но могут, по решению Тренерского совета Учреждения, повторно продолжить спортивную подготовку на данном этапе в соответствии с утвержденным государственным заданием на текущий календарный год.

Перевод спортсменов на следующий год или этап спортивной подготовки, а также в другую группу осуществляется на основании приказа директора Учреждения.

В случае отчисления спортсмена, его восстановление в Учреждение для прохождения спортивной подготовки возможно исключительно на основании медицинского заключения и сдачи контрольных нормативов установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фристайл.

Зачисление на этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фристайл.

5.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «фристайл» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер.

Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на тренировочных сборах, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед СШОР, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи тренировочной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность.

В СШОР разрабатываются текущие (на календарный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл) планы.

Ежегодное планирование позволяет составить план проведения групповых, индивидуальных тренировочных занятий, промежуточной (итоговой) аттестации, сдачи нормативов.

Ежемесячному планированию подлежат инструкторская и судейская практика, а также восстановительные и другие мероприятия.

Для проведения занятия по лыжным гонкам необходим конспект, в котором тренер отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются

избранные им упражнения. Конспект состоит из общей характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей. Часть первая – подготовительная. В ней решению подлежат две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Часть вторая – основная. В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение (совершенствование) технических и тактических действий, развитие физических качеств. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения. Часть третья – заключительная, задача – создание условий для развертывания восстановительных процессов.

5.3. Требования к технике безопасности при занятиях видом спорта «фристайл».

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

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организации, спортсменов к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе. Вся ответственность за безопасность занимающихся во время проведения тренировочного занятия возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой. В течение года тренер проводит со спортсменами инструктажи по технике безопасности.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «фристайл» осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по виду спорта «фристайл» ведется в журнале учета работы тренировочной группы.

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при несоблюдении правил использования спортивного инвентаря и оборудования, а также спортивной экипировки - травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы при потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы;
- травмы при использовании нецелесообразной нагрузки;
- снижение работоспособности и ухудшение самочувствия в виду переутомления.

Общие требования безопасности:

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортом.

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила техники безопасности во время тренировочного занятия.

Знать место расположения аптечки и правила оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдать расписание тренировочного процесса, установленные режимы занятий и отдыха, соблюдать правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом занятий:

Спортсмен должен:

- переодеться в раздевалке, снять со своего тела предметы, представляющие опасность;
- надеть специальную лыжную экипировку;
- под руководством тренера приготовить инвентарь, необходимый для проведения тренировочных занятий.

Требования безопасности во время занятий:

Спортсмен должен:

- внимательно слушать и четко выполнять указания тренера;
- соблюдать дисциплину и порядок;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера;
- соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках не мене 30 метров;
- при движении по лыжне или трассе не останавливаться, а также не отдыхать, стоя на пути движения других спортсменов;
- при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;
- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками;

Спортсмену запрещается:

- совершать хаотичные движения, мешать другим спортсменам;
- резко изменять направление своего движения;
- мешать тренеру во время объяснения задания;
- отвлекать других участников тренировочного процесса при выполнении упражнений;
- пользоваться неисправным спортивным инвентарем и оборудованием;
- покидать место проведения занятия без разрешения тренера.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях во время тренировочных занятий по виду спорта «фристайл»

Спортсмен должен:

- при недомогании, резком ухудшении самочувствия или первых признаках обморожения, прекратить тренировочное занятие и поставить в известность тренера. При обморожении немедленно растереть поверхность тела рядом с

обмороженным местом до порозовения, после чего слегка растереть непосредственно обмороженное место;

- при поломке инвентаря или оборудования немедленно прекратить его использование и сообщить об этом тренеру;

- при получении травмы и другом несчастном случае пострадавший или очевидец обязаны немедленно сообщить об этом тренеру, который принимает меры по оказанию первой доврачебной помощи, либо принимает решение о госпитализации.

Требования техники безопасности по окончании занятий:

Спортсмен должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организовано покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивную экипировку;

- принять душ (при наличии) или вымыть лицо и руки с мылом.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Материально технические условия реализации Программы.

Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие горнолыжного склона;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицах № 12,13);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблицах № 14,15);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Кадровые условия реализации Программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фристайл», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Ниже представлен перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и проходящими спортивную подготовку.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 12

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными столами и матами	штук	1
2.	Лонжа, батутная страховочная на резиновых жгутах	штук	2
3.	Кисточки-ворота	штук	100
4.	Роликовые коньки	пар	12
5.	Измеритель скорости движущегося объекта	штук	1
6.	Весы медицинские	штук	2
7.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
8.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
9.	Доска информационная	штук	5
10.	Дрель аккумуляторная (бур)	штук	6
11.	Измеритель скорости ветра	штук	1
12.	Крепления лыжные для вида спорта "фристайл"	комплект	12
13.	Лыжи для вида спорта "фристайл"	пар	12
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
16.	Палки лыжные для вида спорта "фристайл"	пар	12
17.	Палки лыжные для вида спорта "фристайл"	штук	12
18.	Ратрак - снегоуплотнительная машина с комплектом приспособлений для прокладки трасс для фристайла	штук	1
19.	Сани спасательные	штук	5
20.	Сети безопасности (В, С)	метр	1000
21.	Скакалка гимнастическая	штук	12
22.	Скамейка гимнастическая	штук	6
23.	Снегоход	штук	1
24.	Станок для заточки кантов лыж для вида спорта "фристайл"	штук	2
25.	Стенка гимнастическая	штук	8
26.	Термометр наружный	штук	4
27.	Утяжелители для ног	комплект	12
28.	Утяжелители для рук	комплект	12
29.	Флаг на древки для разметки трасс для фристайла	штук	100
30.	Штанга тренировочная	штук	1
31.	Электромегафон	штук	2
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
32.	Гидрокостюм	штук	10

33.	Лыжные парафины, ускорители, порошки, эмульсии (на каждую температуру)	комплект	5
-----	--	----------	---

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица № 13

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Крепления лыжные для вида спорта «фристайл»	комплект	на обучающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
2.	Лыжи для вида спорта «фристайл»	пар	на обучающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
3.	Палки лыжные для вида спорта «фристайл»	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1

Спортивная экипировка, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица № 14

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные для вида спорта «фристайл»	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Защита для вида спорта «фристайл»	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Комбинезон горнолыжный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	2	2	1

4.	Костюм горнолыжный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Носки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	6	1	12	1
8.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Перчатки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
11.	Термобельё спортивное	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
12.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 15

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки горнолыжные для вида спорта «фристайл»	пар	12
2.	Защита для вида спорта	комплект	12
3.	Очки защитные	штук	12
4.	Чехол для лыж	штук	12
5.	Шлем	штук	12

6.1. Информационно-методические условия реализации Программы.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фристайл», утвержденный приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 676.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
5. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
6. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
7. <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/> (Министерство спорта РФ)
8. <https://sport.cap.ru/> (Минспорта Чувашии)
9. <https://fcpsr.ru/> Федеральный центр спортивной подготовки спортсменов
10. <https://csp.rchuv.ru/> центр спортивной подготовки сборных команд Чувашской Республики
11. <https://ffr-ski.ru/> Федерация Фристайла России
12. <https://course.rusada.ru/сайт РУСАДА>
13. <https://moisport.ru/> цифровая платформа Мой спорт
14. <https://liznaybaza.cap.ru/> сайт спортивной школы

VII. Приложения

Приложение 1

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «фристайл»

Содержание мероприятия	Сроки реализации	Рекомендации по проведению мероприятий
Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, антидопинговые правила по соответствующему виду или виду спорта	Ежегодно январь	Инструктаж проводится во всех группах под роспись в журнале
Ознакомление с сайтом РУСАДА и информацией, размещенной на ней, об необходимости прохождения сертификации на сайте РУСАДА	Ежегодно январь	Инструктаж
Памятка для тренера, спортсмена, родителя	Ежегодно январь	Инструктаж
Понятие о допинге	Январь на этапе НП, ТЭ	Лекция

Деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»; Виды нарушений антидопинговых правил;	январь родителям	Курс РУСАДА
Виды антидопингового обеспечения	Февраль на этапе НП, ТЭ	Лекция
Медицинские последствия после применения допинга	Март на этапе НП, ТЭ	Лекция
Этические аспекты применения допинга	Апрель на этапе НП, ТЭ	Беседа
День чистого спорта	Апрель, НП, ТЭ	Конкурс
Запрещенный список запрещенных в спорте субстанций и методов. Обновление списка	На этапе ССМ, ВСМ	Лекция
Процедура допинг контроля	Май на этапе ТЭ, ССМ, ВСМ	Лекция
Программа для спортсменов сборных команд РФ	Сентябрь на этапе ССМ, ВСМ	Курс РУСАДА
Программа для дисквалифицированных спортсменов	Октябрь на этапе ССМ, ВСМ	Курс РУСАДА
Правила оформления запросов на терапевтическое использование; Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил	Декабрь родителям	Курс РУСАДА
Психолого-педагогические методы контроля за состоянием и поведением ребенка	По необходимости родителям	Беседа
Сертификация спортсменов (начиная с тренировочных групп)	1 раз в год	Онлайн- обучение РУСАДА на сайте https://rusada.ru/
Участие в образовательных семинарах	По назначению	Семинары

Приложение 2

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «фристайл»

Содержание мероприятия	Сроки реализации
Восстановление функционального состояния организма и работоспособности <i>Средства</i> Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка для групп НП.
Пульсометрия на тренировочных занятиях <i>Методика</i> позволяющая определить адекватность реакции организма занимающихся на величину выполненной физической нагрузки. Суть метода заключается в подсчете и анализе частоты сердечных сокращений (ЧСС) у занимающихся в различные периоды тренировки	Во время тренировочного занятия, соревнования для групп НП-ВСМ

Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО спортсменов <i>Средства</i> Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	Перед тренировочным занятием, соревнованием для групп ТЭ-ВСМ
Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения <i>Средства</i> Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).	Во время тренировочного занятия, соревнования для групп ТЭ-ВСМ
Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена <i>Средства</i> Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный	Сразу после тренировочного занятия, соревнования для групп ТЭ-ВСМ
Ускорение восстановительного процесса <i>Средства</i> Локальный массаж, массаж мышц спины Душ - теплый/умеренно холодный теплый.	Через 2-4 часа после тренировочного занятия в группах ССМ и ВСМ
Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений <i>Средства</i> Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день для групп ТЭ-ВСМ
Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений <i>Средства</i> Упражнения ОФИ восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ	После микроцикла, соревнований для групп ТЭ-ВСМ
Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений <i>Средства</i> Упражнения ОФИ восстановительной направленности. Сауна	После макроцикла, соревнований для групп ТЭ-ВСМ
Обеспечение биоритмических процессов <i>Средства</i> Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	Перманентно для групп ТЭ-ВСМ

Приложение 3

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «фристайл»

Категория контингента	Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
-----------------------	----------------------	-------------------	--	------------

Лица, занимающиеся физической культурой, массовым спортом, студенческим спортом, обучающиеся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (базовый уровень) в образовательных организациях дополнительного образования, спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, лица, желающие заняться физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (медицинский осмотр)

Лица, занимающиеся физической культурой, массовыми видами спорта, спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, выполняющие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО	1 раз в 12 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) в случае установления I или II группы здоровья.	Определение группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, объем которых установлен приказами Минздрава России.	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа медицинского осмотра для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфики обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.
		Врач по спортивной медицине	Дополнительно проводимые программы нагрузочного тестирования с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений для допуска лиц с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым видам спорта, программа которых включает повышенные нагрузки и соответствующие риски для здоровья (согласно разделу II настоящего приложения, графы «тренировочный этап»). Определение допуска к занятиям	
		Врач по спортивной медицине (в случае установления III или IV группы здоровья)	Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний, оценка наследственных факторов риска (опросники и протоколы). Электрокардиография (далее - ЭКГ) Эхокардиографическое исследование (далее - ЭхоКГ) по медицинским показаниям Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям Оценка реакции организма на физическую нагрузку с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений Определение допуска к занятиям	

Лица, занимающиеся спортом на этапах спортивной подготовки, и лица, обучающиеся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта

(углубленный уровень) в образовательных организациях дополнительного образования, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (углубленное медицинское обследование)

Лица, занимающиеся спортом на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), лица, обучающиеся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (углубленный уровень) в образовательных организациях дополнительного образования	1 раз в 12 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспаратаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназу (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевого кислоты, креатинина, общий белок; фосфор, натрий, кальций, калий, железо) Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы). ЭКГ, ЭхоКГ Стресс-ЭхоКГ(под нагрузкой) (по показаниям) Холтеровское мониторирование (по показаниям) Спирография, Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) Ультразвуковое исследование (далее - УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы. КТ/МРТ (по показаниям) Нарастающий дозированный нагрузочный тест (не менее субмаксимального) в соответствии с методическими рекомендациями, подобранно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфики обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний (в том числе у родственников) и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.
Лица, занимающиеся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, пролактин, трийодтиронин Т3 свободный, тироксин Т4	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и

		Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог Медицинский психолог/психотерапевт Врач по спортивной медицине	свободный, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназу (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевиная кислота, креатинин, общий белок, фосфор, натрий, кальций, калий, железо) Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы) ЭКГ, ЭхоКГ Холтеровское мониторирование (по показаниям) Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям Спирография Рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) КТ/МРТ (по показаниям). УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы (по показаниям) Нагрузочное тестирование с использованием эргометрии с субмаксимальной или максимальной (до отказа от работы) нагрузками с проведением ЭКГ, газоанализа в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности Генетический анализ наследственных факторов риска (по показаниям) Дополнительные консультации врачей-специалистов (по показаниям)	лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфики обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.
Лица, занимающиеся спортом на	1 раз в 6	Педиатр/терапевт (по возрасту)	Клинический анализ крови Биохимический анализ	По медицинским показаниям проводятся

этапе высшего спортивного мастерства	месяцев	Травматолог-ортопед Хирург Невролог Ото-риноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог Уролог Дерматовенеролог Стоматолог Медицинский психолог/психотерапевт Врач по спортивной медицине	крови (включая, но не ограничиваясь: кортизол, тестостерон общий, пролактин, трийодтиронин Т3 свободный, тироксин Т4 свободный, тиреотропный гормон (ТТГ), аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), сердечная креатинфосфокиназа (МВ-КФК), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевого кислоты, креатинин, общий белок, фосфор, натрий, кальций, калий, железо) Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы) ЭКГ(в покое в 12 отведениях) ЭхоКГ Холтеровское мониторирование (по показаниям) Стресс-ЭхоКГ(под нагрузкой) (по показаниям) Спирография Рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) КТ/МРТ (по показаниям) УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы Нагрузочное тестирование с использованием эргометрии с субмаксимальной или максимальной (до отказа от работы) нагрузками с проведением ЭКГ, газоанализа в соответствии с методическими рекомендациями, подобно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности Генетический анализ наследственных факторов риска (по	дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфики обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.
--------------------------------------	---------	---	--	--

			показаниям) Дополнительные консультации врачей специалистов (по показаниям)	
--	--	--	---	--

Приложение 4

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «фристайл»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	120		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой,

				солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	720		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	80	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	80	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	80	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	80	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	80	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	80	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	80	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	80	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	80	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия

				анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая).

				Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психо-регулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение № 5

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «фристайл»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2. Здоровье сбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное	В течение года

		питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3. Патриотическое воспитание спортсменов			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

