

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**
Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Свердловской области
«Спортивная школа олимпийского резерва «Аист»

Принята
на заседании тренерского
совета 29 декабря 2022 г.

Утверждаю:
Директор ГАУ ДО СО СШОР «Аист»

Согласовано:
Председатель Регионального
отделения Свердловской
области Общероссийской
общественной организации
«Федерация фристайла России»


О.В. Машанов



Я.И. Миленский

Приказ от 10.01.2023 г. № 04/сп

**дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«ФРИСТАЙЛ»**

**Федеральный стандарт спортивной подготовки
по виду спорта «фристайл»
(утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 31.10.2022 № 876)**

Составители программы:
Томилина Н.П.,
заместитель директора
по спортивной подготовке
и методической работе;
Машанов О.В.,
старший тренер-преподаватель
ГАУ ДО СО «СШОР «Аист»

г. Нижний Тагил
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения.	4
1. Общие положения.	4
2. Цели Программы.	5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – ЛПСП), количество ЛПСП в группах на этапах спортивной подготовки.	7
4. Объем Программы.	10
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.	10
6. Годовой учебно-тренировочный план.	15
7. Календарный план воспитательной работы.	19
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	24
9. Планы инструкторской и судейской практики.	30
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	33
III. Система контроля.	39
11. Требования к результатам прохождения Программы.	39
12. Оценка результатов освоения Программы.	41
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.	45
IV. Рабочая программа по виду спорта «фристайл» дисциплина «ски-кросс»	47
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	47
15. Учебно-тематический план.	74
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	74
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	74
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	74
17. Материально-технические условия реализации Программы	75
18. Кадровые условия реализации Программы.	75
19. Информационно-методические условия реализации Программы.	76
VII. Приложения.	80
20. Приложение 1. План работы тренера-преподавателя на учебный год (форма).	80
21. Приложение 2. Индивидуальный план спортивной подготовки на учебный год (форма).	81
22. Приложение 3. План работы тренера-преподавателя на квартал (форма).	83
23. Приложение 4. Инструкции по антидопинговому обеспечению.	86
24. Приложение 5. Вопросы для тестирования по теоретической подготовке.	93

25. Приложение 6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы.	101
26. Приложение 7. Перечень инструкций по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, отделения горнолыжного спорта и фристайла ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».	104
27. Приложение 8. Учебно-тематический план.	105
28. Приложение 9. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.	112
29. Приложение 10. Обеспечение спортивной экипировкой.	114

І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1. Общие положения.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной дисциплине «ски-кросс» 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 № 876, зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022, регистрационный № 71346 (далее – ФССП).

Программа разработана Государственным автономным учреждением дополнительного образования Свердловской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Аист» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фристайл», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 № 1140, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» (утвержден приказом Министерства спорта России от 31.10.2022 № 876, зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.12.2022 № 71346)
- Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта» ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ 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 мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

2. Цели Программы.

Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Фристайл — лыжный спорт, включённый в программу зимних Олимпийских игр (наряду с другими лыжными видами спорта, такими как горные лыжи, лыжные гонки, сноуборд, прыжки на лыжах с трамплина и лыжное двоеборье) с 1992 года.

Фристайл — относительно молодой и один из экстремальных видов спорта. Само название и первые правила появились в начале 1970-х годов (в переводе с англ. free style — свободный стиль).

Фристайл включает в себя 5 дисциплин, представленных в программе зимних Олимпийских игр:

- акробатика;
- могул;
- ски-кросс;
- слоуп-стайл;
- хаф-пайп.

Дисциплина могул была включена в программу Олимпийских игр в 1992 году в Альбервилле, хотя демонстрационные заезды в могуле на ОИ состоялись уже в 1988 году.

Дисциплина лыжная акробатика была включена в программу Игр в Лиллехамере в 1994 году.

Ски-кросс дебютировал на Олимпийских играх в Ванкувере в 2010 году.

Впервые в истории олимпийские соревнования в дисциплинах лыжный хаф-пайп и слоуп-стайл состоятся в Сочи в 2014 году.

В мае 1992 года была создана самостоятельная Федерация фристайла России, продолжающая свою деятельность и развивающая этот лыжный спорт и в настоящее время.

Ски-кросс (лыжный кросс) — дисциплина зимнего олимпийского вида спорта «фристайл». В этом лыжном спорте четыре лыжника наперегонки спускаются по трассе, оснащённой препятствиями: виражами, трамплинами, волнами.

Считается, что ски-кросс — самая сложная дисциплина фристайла, поскольку в данном лыжном спорте требуется не только отменная техника катания и прохождения препятствий, но и способность спортсмена тактически мыслить. Лыжнику важнее опередить конкурентов по заезду, нежели показать самые быстрые секунды.

Ски-кросс — очень зрелищная дисциплина. Нельзя точно предсказать, кто выиграет заезд, так как спортсмены соперничают между собой, и каждый старается финишировать первым. Ски-кросс увлекает зрителей непредсказуемостью заездов, волнует опасными моментами, интригует исходом борьбы и приносит множество эмоций. Часто во время

прохождения трассы лыжники падают и сходят с дистанции. Грубые помехи соперникам и агрессивное поведение запрещены, поэтому лыжники стараются обогнать конкурентов на виражах, во время преодоления препятствий.

Кубок мира FIS, Чемпионат мира FIS, Олимпийские игры – основные турниры международного уровня, в рамках которых проходят спортивные соревнования по ски-кроссу среди взрослых спортсменов.

Этапы Кубка мира FIS по ски-кроссу проходят на горнолыжных курортах Австрии, Франции, Германии, Канады, Швеции, Италии, Швейцарии.

Соревнования по ски-кроссу состоят из квалификации и финальных заездов. В квалификации спортсмены проходят трассу на время по одному. По результатам квалификации спортсмены распределяются по группам в четыре человека для участия в финалах. Финальные заезды проходят с выбыванием: в каждый следующий круг проходят только двое лучших из заезда. В финале выигрывает тот, кто приходит к финишу первым.

Ски-кросс зачастую сравнивается с горнолыжным спортом. Этот лыжный спорт имеет похожие технические элементы, потому нередки случаи перехода спортсменов-горнолыжников в ски-кросс. Стоит отметить, что в своё время включение ски-кросса в качестве дисциплины зимнего вида спорта фристайл вызвало широкую волну обсуждения в лыжном сообществе. Вопрос некоторых любителей лыжного спорта заключался в том, правомочно ли относить ски-кросс к фристайлу и не следует ли его включить в список горнолыжных дисциплин. Официальный сайт Международной лыжной федерации (FIS) сообщает, что ски-кросс действительно вышел из ранних соревнований по горным лыжам, проводившихся в дисциплине «масс-старт».

Сегодня трассы для ски-кросса конструируются таким образом, чтобы максимально раскрыть технический потенциал лыжника, позволить ему проявить все свои спортивные качества. Поэтому на трассе встречаются повороты самых разных размеров и типов, спортсменам приходится выполнять различной длины прыжки, а также соревноваться на совершенно ровных участках трассы.

Некоторые характеристики трассы.

Протяженность: 800 – 1200 м.

Перепад высот: 150 – 250 м.

Женщины стартуют на той же трассе, что и мужчины.

В финальных раундах используется «фотофиниш»

Длительность заезда – 45 – 60 сек.

Скорость спортсмена – 65 км/ч.

Лыжи для лыжного кросса сочетают в себе достаточно выраженную карвинговую геометрию и способность разогнаться в повороте не хуже, чем спортивные модели для более традиционных дисциплин —

Фристайлист на трассе ски-кросса

Контактный спуск на лыжах по склону с препятствиями

Ски-кросс, изначально экстремальный вид спорта, дебютирует как олимпийская дисциплина

Взрывной старт

Быстрый старт – ключ к победе. Мужчины разгоняются со средней скоростью 68 км/ч, женщины – 50 км/ч

На старте лыжники отталкиваются от параллельно установленных перил

Лыжник, вырвавшийся вперед до первого виража, имеет большие шансы сохранить лидирующую позицию

Время в полете
Лыжники проводят в воздухе около 25% от времени спуска

Трасса
Одинаковая для мужчин и женщин. Половину времени спуска фристайлист тратит на прохождение виражей. Необходимо преодолевать трамплины, волны и проходить ворота

Разновидности прыжков

Тейбл-топ

Хип

Ву-танг

Стрейт

© 2009 МСТ

Источник: Ассоциация лыжного спорта и сноубординга, CTV News, Toronto Star, Suite 101, организационный комитет зимних Олимпийских игр – 2010 в Ванкувере



Стартовые ворота

Перепад высот
180–250 м

Дистанция
900–1200 м

Гонка

- После квалификационного спуска лучшие 32 мужчины и 16 женщин разбиваются на четверки
- Четыре лыжника спускаются одновременно. Двое лучших выходят в финал

слалом и гигантского слалом. Несколько большая эластичность делает их менее требовательными к качеству подготовки трасс и помогает лучше амортизировать неровности. Лыжи требуют, в большинстве случаев, от лыжника хорошей техники катания, но получаются более комфортными, универсальными и подходящими для свободного катания. В настоящее время производителями предлагается достаточно большое число моделей, ориентированных на лыжный кросс. Нижние модели близки к лыжам для отдыха, а вот с верхними под силу справиться лишь профессионалам.

**Перечень спортивных дисциплин вида спорта «фристайл»
(номер-код вида спорта 0510003611Я)
в соответствии с всероссийским реестром видов спорта**

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины							
акробатика	051	001	3	6	1	1	1	Я
акробатика - группа - смешанная	051	008	3	6	1	1	1	Я
биг-эйр	051	007	3	6	1	1	1	Я
могул	051	002	3	6	1	1	1	Я
парный могул	051	003	3	8	1	1	1	Я
ски-кросс	051	004	3	6	1	1	1	Я
хаф-пайп	051	005	3	6	1	1	1	Я
слоуп-стайл	051	006	3	6	1	1	1	Я

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – ЛПСР), количество ЛПСР в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы ЛПСР (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	3	7	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	4

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «фристайл» (дисциплина «ски-кросс») и этапам спортивной подготовки с учетом:
 - выполнения разрядных нормативов;

Таблица 3

Этап подготовки	Разрядное требование
Этап начальной подготовки (НП-1,2,3)	Без разряда
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет (УТ-1,2,3)	<ul style="list-style-type: none"> - 3 юношеский спортивный разряд (или 3 юношеский спортивный разряд по горнолыжному спорту) - 2 юношеский спортивный разряд (или 2 юношеский спортивный разряд по горнолыжному спорту) - 1 юношеский спортивный разряд (или 1 юношеский спортивный разряд по горнолыжному спорту)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет (УТ-4,5)	<ul style="list-style-type: none"> - 3 спортивный разряд (или 3 спортивный разряд по горнолыжному спорту) - 2 спортивный разряд (или 2 спортивный разряд по горнолыжному спорту) - 1 спортивный разряд (или 1 спортивный разряд по горнолыжному спорту)
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» (или спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» по горнолыжному спорту)
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	спортивное звание «Мастер спорта России»

- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «фристайл»;

ЛПСП, не выполнившие эти требования, на следующий год не переводятся. Данные лица могут продолжать освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в резервном составе.

- 2) допускается перевод спортсменов из резервного состава в учебно-тренировочные группы основного состава при условии выполнения ими критериев спортивного отбора для группы данного уровня в соответствии с Положением о резервном составе ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».

3) возможен перевод обучающихся из других учреждений на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации спортсмена на основании справки из учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном учреждении;

4) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

5) допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) званий;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, при этом максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе;

6) в исключительных случаях, при невозможности формирования учебно-тренировочных групп с численностью в соответствии с таблицей 2, допускается формирование учебно-тренировочных групп с численностью ниже минимальной наполняемости.

7) зачисление, перевод и отчисление из состава ЛПСП оформляется приказом директора;

8) ЛПСП Учреждения могут быть переданы от одного тренера-преподавателя к другому на основании приказа директора;

9) в Учреждении допускается прохождение спортивной подготовки лицами старше 18 лет, установление максимального возраста спортсменов, осваивающих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, как основание к отчислению, законодательством не предусмотрено;

10) отдельные спортсмены, осваивающие в Учреждении дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, выполнившие требования, установленные программой и ФССП по виду спорта, но не достигшие возраста, установленного требованиями для перевода в группу следующего учебно-тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены на следующий год раньше срока по решению педагогического совета Учреждения;

ЛПСП могут быть отчислены:

1) в связи с освоением Программы в полном объеме;

2) досрочно по основаниям, установленным действующим законодательством.

Досрочно отчисление спортсмена из Учреждения возможно в следующих случаях:

1) по инициативе обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, в том числе в случае перевода для продолжения спортивной подготовки в другую организацию, по письменному заявлению;

2) по медицинским противопоказаниям: при наличии медицинского заключения о невозможности продолжения занятиями физической культурой и спортом по состоянию здоровья;

3) в случае установления нарушения порядка приёма в Учреждение, повлекшего по вине обучающегося его незаконное зачисление в Учреждение;

4) по инициативе Учреждения в случае невыполнения критериев для перевода обучающегося по этапам спортивной подготовки;

5) по инициативе Учреждения в случае невыполнения обучающимся обязанностей по добросовестному освоению Программы и выполнению учебно-тренировочного плана;

6) по инициативе Учреждения в случае нарушения техники безопасности и правил посещения Учреждения, повлекшее создание опасной ситуации для жизни и здоровья людей (в том числе однократное);

7) по результатам персонального контроля тренера-преподавателя при выявлении систематических пропусков более 40 % учебно-тренировочных занятий в течение месяца без уважительной причины;

8) по инициативе Учреждения в случае нарушения обучающимся режима спортивной подготовки, нарушения спортивной этики, грубого нарушения правил внутреннего распорядка Учреждения, Устава Учреждения;

9) в связи с завершением учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

10) по инициативе Учреждения в случае установления факта применения обучающимся допинговых средств и (или) методов, запрещенных к использованию в спорте.

4. Объем Программы.

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства ССМ	Этап высшего спортивного мастерства ВСМ
	До года НП-1	Свыше года НП-2,3	До трех лет УТ-1,2,3	Свыше трех лет УТ-4,5		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	14 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	728 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

5.1. Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий в форме самостоятельной работы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Основной формой организации для групп начальной подготовки и групп учебно-тренировочного этапа является групповое учебно-тренировочное занятие. Учебно-тренировочные занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, при реализации которых учитывается время для решения воспитательных задач по формированию личности спортсмена.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия) — организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка к выполнению нагрузок, формирование осанки, развитие координации движения и т.д.

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных упражнений); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

Основная часть (примерно 65-70% занятия) — изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, выполнение заданного объема горнолыжной подготовки.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении может осуществляться замещение временно отсутствующего тренера-преподавателя — проведение учебно-тренировочных занятий согласно расписанию тренером-преподавателем взамен отсутствующего тренера-преподавателя. Замещение осуществляется по следующим причинам: больничный лист, служебная командировка, учебный отпуск, отпуск без сохранения заработной платы и т.п. Замещение производится в соответствии с Положением о порядке замещения временно отсутствующих тренеров-преподавателей ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».

Ежедневное количество, последовательность учебно-тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором Учреждения. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха по представлению тренеров-преподавателей в соответствии с нормативами максимального объема учебно-тренировочной нагрузки (таблица 4), с учетом установленных санитарно-гигиенических норм.

Режим учебно-тренировочных занятий ЛПСР и формы спортивной подготовки регламентируются в Положении о режиме учебно-тренировочных занятий и формах осуществления спортивной подготовки ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) ЛПСП организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Проведение учебно-тренировочных сборов направлено на повышение уровня спортивных результатов, эффективности учебно-тренировочного процесса путем создания максимально комфортных условий для занятий спортом. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Таблица 5

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий (УТМ)	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	медицинского обследования			
2.4.	УТМ в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух УТМ в год		-
2.5.	Просмотровые УТМ	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Порядок организации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определен в Положении о порядке организации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) в ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».

5.3. Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления сильнейшего участника состязания, проводимого по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

1. Контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

2. Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований спортивного сезона. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

3. Основные соревнования - ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психологических возможностей. Целью участия является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Виды и минимальный объем соревновательной деятельности.

Таблица 6

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5.4. Работа по индивидуальным планам.

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

Для реализации работы по индивидуальным планам спортивной подготовки Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

5.5. Самостоятельная работа.

С целью реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в полном объеме, а также обеспечения круглогодичности спортивной подготовки и непрерывного учебно-тренировочного процесса в Учреждении применяется проведение учебно-тренировочных занятий в форме самостоятельной работы.

Основанием для перевода обучающихся на спортивную подготовку в форме самостоятельной работы является:

- период очередного отпуска тренера-преподавателя;

- отсутствие возможности замещения другим тренером-преподавателем в период учебного отпуска тренера-преподавателя, отпуска без сохранения заработной платы, нахождения в служебной командировке, больничном листе, и др.

- объявленный карантин.

Порядок организации самостоятельной работы определен в Положении о порядке организации учебно-тренировочных занятий в форме самостоятельной работы ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки и работу по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

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

6.1. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап

Таблица 7.1

№ п/п	Виды спортивной подготовки (%)	НП-1		НП-2,3		УТ-1,2,3		УТ-4,5	
		недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	6	8	10	14	14	18
1	Общая физическая подготовка	38,46	38,46	36,54	37,02	28,08	28,85	23,35	23,50
2	Специальная физическая подготовка	31,62	32,05	35,26	36,06	31,15	31,59	31,04	30,98
3	Участие в спортивных соревнованиях					5,00	4,95	4,67	4,91
4	Техническая подготовка	23,93	25,00	21,79	21,63	27,31	26,92	33,24	33,33
5	Тактическая подготовка	0,85	0,64	1,28	1,20	1,15	1,10	1,10	1,07
6	Теоретическая подготовка	0,85	0,64	0,96	0,72	1,92	1,37	2,20	1,71
7	Психологическая подготовка	1,28	0,96	1,28	1,20	1,15	1,10	1,10	1,07
8	Контрольные	0,85	0,64	1,28	0,96	1,15	1,10	0,82	0,85

	мероприятия (тестирование и контроль)								
9	Инструкторская практика					0,38	0,55	0,55	0,43
10	Судейская практика					0,77	0,55	0,55	0,64
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,28	0,96	0,96	0,72	1,15	1,10	0,82	0,85
12	Восстановительные мероприятия	0,85	0,64	0,64	0,48	0,77	0,82	0,55	0,64

Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Таблица 7.2

№ п/п	Виды спортивной подготовки (%)	ССМ		ВСМ	
		недельная нагрузка в часах			
		20	24	24	32
1	Общая физическая подготовка	22,12	22,44	19,23	19,23
2	Специальная физическая подготовка	25,77	25,64	22,12	22,12
3	Участие в спортивных соревнованиях	7,69	7,85	9,94	9,98
4	Техническая подготовка	34,62	34,46	37,82	37,86
5	Тактическая подготовка	1,54	1,60	2,08	2,16
6	Теоретическая подготовка	1,92	1,60	0,80	0,60
7	Психологическая подготовка	1,54	1,60	1,92	2,04
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,77	0,80	0,80	0,60
9	Инструкторская практика	0,58	0,64	0,48	0,48
10	Судейская практика	0,96	0,96	0,64	0,72
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,15	1,12	1,44	1,44
12	Восстановительные мероприятия	1,35	1,28	2,72	2,76

**6.2. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «фристайл»
(в астрономических часах) на 52 недели**

Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап

Таблица 8.1

№ п/ п	Содержание занятий	НП-1		НП-2,3		УТ-1,2,3		УТ-4,5	
		недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	6	8	10	14	14	18
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		наполняемость групп, человек							
12-24				10-20					
1	Общая физическая подготовка	90	120	114	154	146	210	170	220
2	Специальная физическая подготовка	74	100	110	150	162	230	226	290
3	Участие в спортивных соревнованиях					26	36	34	46
4	Техническая подготовка	56	78	68	90	142	196	242	312
5	Тактическая подготовка	2	2	4	5	6	8	8	10
6	Теоретическая подготовка	2	2	3	3	10	10	16	16
7	Психологическая подготовка	3	3	4	5	6	8	8	10
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	6	8	6	8
9	Инструкторская практика					2	4	4	4
10	Судейская практика					4	4	4	6
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	3	6	8	6	8
12	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	4	6	4	6
Всего часов в год в учебно-тренировочной группе		234	312	312	416	520	728	728	936
в том числе самостоятельной работы: от		23,4	31,2	31,2	41,6	52	72,8	72,8	93,6
до		46,8	62,4	62,4	83,2	104	145,6	145,6	187,2

Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Таблица 8.2

№ п/ п	Содержание занятий	ССМ		ВСМ	
		недельная нагрузка в часах			
		20	24	24	32
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		4		4	
		наполняемость групп, человек			
4-8		2-4			
1	Общая физическая подготовка	230	280	240	320
2	Специальная физическая подготовка	268	320	276	368
3	Участие в спортивных соревнованиях	80	98	124	166
4	Техническая подготовка	360	430	472	630
5	Тактическая подготовка	16	20	26	36
6	Теоретическая подготовка	20	20	10	10
7	Психологическая подготовка	16	20	24	34
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	10	10	10
9	Инструкторская практика	6	8	6	8
10	Судейская практика	10	12	8	12
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	12	14	18	24
12	Восстановительные мероприятия	14	16	34	46
Всего часов в год в учебно-тренировочной группе		1040	1248	1248	1664
в том числе самостоятельной работы: от		104	124,8	124,8	166,4
до		208	249,6	249,6	332,8

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

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

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков спортивного сезона, в Учреждении – с 01 января;

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное;

- ежегодное: план групповых занятий (приложение 1), индивидуальные планы спортивной подготовки (приложение 2);

- ежеквартальное: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, самостоятельная работа, углубленное медицинское обследование, тестирование и контроль (приложение 3).

7. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувств патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Таблица 9

№ 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	В течение года, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий Учреждения

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		<p>помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – 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, в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; 	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; 	В течение года, в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
2.3.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
3. Патриотическое воспитание			
3.1.	Теоретическая подготовка	<p>Включение в содержание теоретической подготовки вопросов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности 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; 	В течение года, в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		- беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением	
3.2.	Практическая подготовка	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 Учреждением	В течение года, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий Учреждения
3.3.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года, в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года, в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка	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, воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	- развитие изобретательности и логического мышления; - развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать	В течение года, в соответствии с расписанием учебно-

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; - развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения учебно-тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях); - развитие навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	тренировочных занятий
5.	Нравственное воспитание		
5.1.	Нравственное воспитание через систему учебно-тренировочных занятий	- воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности; - проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года
6.	Безопасная жизнедеятельность		
6.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на соблюдение требований безопасности	Инструктажи по охране труда с обучающимися: - плановые; - внеплановые	Январь, июнь, июль по необходимости, на основании приказа директора
7.	Работа с родителями		
7.1	Организация и проведение работы с родителями (законными представителями)	- проведение родительских собраний по отделениям; - совместная работа тренера-преподавателя и родителей (законных представителей) в развитии спортивных навыков детей; - индивидуальные беседы с родителями (законными представителями); - проведение общешкольного родительского собрания; - консультационная, просветительская работа с родителями (законными представителями).	В течение года

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в СШОР разработан план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана антидопинговых мероприятий – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов.

Результаты реализации плана:

1. Представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений.
2. Представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.
3. Формирование устойчивых ценностных ориентаций к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.
4. Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс.
5. Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
6. Пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

8.1. Теоретическая часть.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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.

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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность размещена на информационном стенде Учреждения. Также оформлен раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

8.2. Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих

Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий*
Этап начальной подготовки	Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с тренерами-преподавателями и инструкторами-методистами (приложение 4)	январь	Инструктаж проводит заместитель директора по спортивной подготовке и методической работе с записью в журнале регистрации инструктажей по антидопинговому обеспечению ГАУ ДО СО «СШОР «Аист»
	Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с обучающимися (приложение 4)	январь	Инструктаж проводят тренеры-преподаватели с записью в журнале учета занятий учебно-тренировочной группы основного и резервного составов
	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Весёлые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео, использование методических материалов
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	2-4 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий*
			Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры». Использование родителями сервиса по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Семинар проводит специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «Центр спортивной подготовки»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с тренерами-преподавателями и инструкторами-методистами (приложение 4)	январь	Инструктаж проводит заместитель директора по спортивной подготовке и методической работе с записью в журнале регистрации инструктажей по антидопинговому обеспечению ГАУ ДО СО «СШОР «Аист»
	Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с обучающимися (приложение 4)	январь	Инструктаж проводят тренеры-преподаватели с записью в журнале учета занятий учебно-тренировочной группы основного и резервного составов
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом)	2-4 раза в год	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий*
	«Запрещенный список»)		преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры». Использование родителями сервиса по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Семинар проводит специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «Центр спортивной подготовки»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с тренерами-преподавателями и инструкторами-методистами (приложение 4)	январь	Инструктаж проводит заместитель директора по спортивной подготовке и методической работе с записью в журнале регистрации инструктажей по антидопинговому обеспечению ГАУ ДО СО «СШОР «Аист»
	Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с обучающимися (приложение 4)	январь	Инструктаж проводят тренеры-преподаватели с записью в журнале учета занятий учебно-тренировочной группы основного и резервного составов
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Теоретическое занятие «Ответственность за	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике, использование

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий*
	нарушение антидопинговых правил»		презентаций и методических материалов
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1-2 раза в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Семинар проводит специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «Центр спортивной подготовки»

*Рекомендации по проведению мероприятий плана отражены в Методических материалах для реализации плана антидопинговых мероприятий ГАУ ДО СО «СШОР "Аист"».

9. Планы инструкторской и судейской практики.

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

В качестве основных задач предполагается:

1. Воспитать у спортсменов устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.
2. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки по фристайлу.
3. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов.
4. Овладеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря.
5. Приобрести опыт организации и судейства соревнований по фристайлу.

Для решения поставленных задач в план инструкторской и судейской практики включается:

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

2. Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки.

3. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Проведение занятий по горнолыжному спорту для лиц, пользующихся услугами проката и подъемника.

4. 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. Подготовка склона.

5. Судейство соревнований по фристайлу и горнолыжному спорту в Учреждении, помощь в организации и проведении соревнований городского и областного уровней. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера, секретаря.

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

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена.

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

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

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

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности на занятиях с различным контингентом занимающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждению травматизма.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны принимать участие в судействе соревнований в роли помощника судьи, помощника секретаря. Формой контроля должно быть выполнение необходимых требований для присвоения судейской категории «юный судья», судья по спорту 3 категории.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 11

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий
Учебно-тренировочные группы		
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по фристайлу со спортсменами начальной подготовки.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники ски-кросса. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в организации спортивной подготовки.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.
3	Освоение обязанностей судьи, секретаря, стартера по фристайлу и горнолыжному спорту.	Судейство соревнований по фристайлу и горнолыжному спорту.
Группы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства		
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по фристайлу со спортсменами начальной подготовки и учебно-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам.

	тренировочного этапа.	4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники ски-кросса. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий. 7. Ведение методической документации тренера-преподавателя.
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в организации спортивной подготовки.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.
3	Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории судьи по спорту	1. Судейство соревнований по фристайлу и горнолыжному спорту. 2. Участие в судейских семинарах, прохождение теоретической подготовки, сдача квалификационного зачета.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение)

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

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- педагогические;
- гигиенические;
- медико-биологические;
- психологические.

10.1. Педагогические средства восстановления.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии его объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося, необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- правильный выбор мест тренировки.

10.2. Гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, то есть рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Рациональное питание.

Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а так же влияет на метаболические процессы организма, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Основные принципы питания спортсменов:

1. Снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок.
2. Соблюдение сбалансированности питания применительно к объему и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое изменяется в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям.
3. Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления.
4. Использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях.
5. Создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции

метаболизма (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов, циклических нуклеотидов и др.).

6. Разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами.

7. Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.

8. Индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

Основные требования к режиму и рациону питания в соревновательный период:

1. Не принимать никаких новых пищевых продуктов (по крайней мере, за неделю до соревнований). Все продукты, особенно пищевые добавки повышенной биологической ценности, должны быть апробированы заранее во время тренировок или предварительных соревнований. Такое требование справедливо не только к самим продуктам, но и к способу их приема.

Спортсменам должно быть известно заранее, какая пища входит в рацион и когда ее надо принимать. Она должна сохранять и поддерживать высокий уровень спортивной работоспособности.

2. Избегать пресыщения во время еды. Есть часто, понемногу и ту пищу, которая легко усваивается.

3. Гарантия готовности к соревнованиям — нормальное или повышенное количество гликогена в мышцах и печени. Это состояние достигается увеличением потребления углеводов. Необходимо постепенно в течение недели до соревнования увеличивать потребление углеводов.

4. Употреблять легкую пищу в ночь перед соревнованием. Не пытаться насытиться в последние минуты.

При составлении рационов питания в соревновательный период необходимо учитывать время переваривания пищевых веществ в желудке.

10.3. Медико-биологические средства восстановления.

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- специальное питание и витаминизация;
- физические;
- фармакологические;
- бальнеологические и т.д.

Биологически активные и пищевые добавки.

На основании многолетних исследований отечественных и зарубежных специалистов разработан системный подход к рациональному использованию пищевых субстратов, пищевых добавок и биологически активных веществ.

Основными задачами организации спортивного питания являются:

- оптимизация общей и специальной физической работоспособности спортсменов;
- ускорение восстановления и профилактика перенапряжения организма;
- ускорение климато-поясной адаптации и нормализация биологических ритмов при перемещениях на большие расстояния;
- стабилизации иммунитета;
- регуляция массы тела;

- поддержание гидратации и обмена основных минералов.

Принципы применения биологически активных веществ для решения целевых задач спортивной подготовки:

1. Антидопинговый принцип.

Специфика спортивной деятельности определяет запрет на использование любых средств и методов питания, которые относятся к перечню допингов.

2. Принцип соподчиненности решения педагогических (тренировочных и соревновательных) и медико-биологических задач в общей структуре подготовки спортсменов.

Согласно данному принципу целевые, этапные и текущие задачи учебно-тренировочного и соревновательного процесса определяют выбор конкретных средств и методов специализированного питания и формирования соответствующих программ, предназначенных для решения этих задач.

3. Принцип комбинированного применения биологически активных веществ на основе обратной связи.

При одновременном применении биологически активных и пищевых добавок их количество не должно превышать четырех, причем необходимо учитывать синергичность (взаимное усиление) воздействия отдельных добавок на организм спортсмена.

Физические средства восстановления.

Применение физических средств основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12 - +15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основным приемом - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности обучающихся проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием обучающегося; тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного обучающегося.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

10.4. Психологические средства восстановления.

С помощью психологических средств восстановления снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок.

Эти средства условно подразделяются на:

- психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;

- психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.

Психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов. Для проведения этой работы на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства привлекаются психологи.

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

Таблица 12

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Медицинские осмотры при поступлении в Учреждение	При определении допуска к занятиям избранным видом спорта
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев, КМС – 1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) – совокупность медицинских и педагогических мероприятий, проводимых совместно и согласованно врачом и тренером-преподавателем, с целью оценки воздействия на организм физических нагрузок, установления уровня функциональной готовности, совершенствования учебно-тренировочного процесса, достижения максимального спортивного результата и сохранения здоровья спортсменов.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н, пункт 36.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н, пункт 42.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

11. Требования к результатам прохождения 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:

11.1. 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- 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).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

11.3. 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.

11.4. 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.

12. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

Целью промежуточной аттестации является определение уровня развития способностей и личных качеств спортсмена и их соответствия прогнозируемым результатам программы после каждого этапа (периода) для перевода на последующий этап (период) спортивной подготовки.

Задачами промежуточной аттестации являются:

- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области Программы;
- выявление уровня специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
- комплектование учебно-тренировочных групп в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации Программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику Программы.

Промежуточная аттестация проводится в два этапа:

- 1 этап – теоретическая часть (проводится в виде тестирования);
- 2 этап – практическая часть (проводится в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке).

Приём контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, так как позволяет оценивать реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий Учреждения и приказом директора ежегодно.

Результаты промежуточной аттестации оформляются протоколом и хранятся в отделе спортивной подготовки и методической работы Учреждения.

Оценка показателей проводится с учетом вида спорта и этапа (периода) спортивной подготовки.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. Данные лица могут продолжать освоение Программы в резервном составе.

12.1. Перечень нормативов общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «фристайл».

Таблица 13

	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
ОФП	Бег на 30 м	Бег на 60 м	Бег на 60 м	Бег на 60 м
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Подтягивание из виса на высокой перекладине/ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Подтягивание из виса на высокой перекладине/ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Подтягивание из виса на высокой перекладине/ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	Челночный бег 3 x 10 м	Челночный бег 3 x 10 м	Челночный бег 3 x 10 м	Челночный бег 3 x 10 м
	Наклон вперед из положения стоя	Наклон вперед из положения стоя	Наклон вперед из положения стоя	Наклон вперед из положения стоя
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)
			Бег на 2000 м	Бег на 2000 м
СФП	Прыжок в высоту с места	Прыжок в высоту с места	Прыжок в высоту с места	Прыжок в высоту с места
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Тройной прыжок в длину с места	Тройной прыжок в длину с места	Тройной прыжок в длину с места

		Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)
		Бег на 800 м		

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

- норма - 1 балла;
- выше нормы - 2 балла.

Для выполнения требований для поступления или перевода необходимо выполнить каждый норматив и набрать количество баллов не менее:

- в группах начальной подготовки – не менее 7 баллов;
- в учебно-тренировочных группах – не менее 10 баллов;
- в группах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства – не менее 10 баллов.

12.2. Перечень тем для тестирования по теоретической подготовке.

Таблица 14

Этап начальной подготовки	
1	История возникновения вида спорта и его развитие
2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом
4	Закаливание организма
5	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом
6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта
7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта
8	Режим дня и питание обучающихся
9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств
2	История возникновения олимпийского движения
3	Режим дня и питание обучающихся
4	Физиологические основы физической культуры
5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта
7	Психологическая подготовка
8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта
9	Правила вида спорта
Этап совершенствования спортивного мастерства	
1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта
2	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность

3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
4	Психологическая подготовка
5	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс
6	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта
7	Восстановительные средства и мероприятия
Этап высшего спортивного мастерства	
1	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности
2	Социальные функции спорта
3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
4	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс
5	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта
6	Восстановительные средства и мероприятия

По каждой теме в тесте предусмотрено по 2 вопроса. Каждый правильный ответ – 1 балл (приложение 5).

Для выполнения требований для перевода необходимо набрать количество баллов не менее:

- в группах начальной подготовки – не менее 9 баллов;
- в учебно-тренировочных группах – не менее 9 баллов;
- в группах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства – не менее 7 баллов;
- в группах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства – не менее 6 баллов.

12.3. Критерии оценки результатов освоения Программы.

Таблица 15

Этап подготовки	Сдача контрольно-переводных нормативов	Тестирование по теоретической подготовке	Уровень спортивной квалификации	Участие в официальных спортивных соревнованиях	Прочее
НП-1	Не менее 7 баллов	Не менее 9 баллов	Без разряда		
НП-2	Не менее 7 баллов	Не менее 9 баллов	Без разряда	Принять участие в официальных спортивных соревнованиях	
НП-3	Не менее 10 баллов	Не менее 9 баллов	3 юн – 1 юн*		
УТ-1	Не менее 10 баллов	Не менее 9 баллов	3 юн – 1 юн*	Принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня муниципального образования	
УТ-2	Не менее 10 баллов	Не менее 9 баллов	3 юн – 1 юн*		
УТ-3	Не менее 10 баллов	Не менее 9 баллов	3 – 1*		

Этап подготовки	Сдача контрольно-переводных нормативов	Тестирование по теоретической подготовке	Уровень спортивной квалификации	Участие в официальных спортивных соревнованиях	Прочее
УТ-4	Не менее 10 баллов	Не менее 9 баллов	3 – 1*	Принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня субъекта РФ	
УТ-5	Не менее 10 баллов	Не менее 9 баллов	КМС*		
ССМ-1	Не менее 10 баллов	Не менее 7 баллов	КМС	Принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных соревнований	Показывать результаты, соответствующие присвоению «КМС» не реже одного раза в два года
ССМ-2	Не менее 10 баллов	Не менее 7 баллов	КМС		
ССМ-3	Не менее 10 баллов	Не менее 7 баллов	МС России		
ВСМ	Не менее 10 баллов	Не менее 6 баллов	МС России	Принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских соревнований	1. Показывать результаты, соответствующие присвоению «МС России» или «МСМК» не реже одного раза в два года 2. Включение в состав спортивной сборной команды субъекта РФ или РФ

*- по фристайлу или горнолыжному спорту

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «фристайл» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки (приложение 6) и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Выполнение контрольных упражнений проводится в соответствии с методическими указаниями по организации приема контрольно-переводных нормативов.

Уровень спортивной квалификации.

Таблица 16

Этап подготовки	Разрядное требование
Этап начальной подготовки (НП-1,2,3)	Без разряда
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет (УТ-1,2,3)	- 3 юношеский спортивный разряд (или 3 юношеский спортивный разряд по горнолыжному спорту) - 2 юношеский спортивный разряд (или 2 юношеский спортивный разряд по горнолыжному спорту) - 1 юношеский спортивный разряд (или 1 юношеский спортивный разряд по горнолыжному спорту)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет (УТ-4,5)	- 3 спортивный разряд (или 3 спортивный разряд по горнолыжному спорту) - 2 спортивный разряд (или 2 спортивный разряд по горнолыжному спорту) - 1 спортивный разряд (или 1 спортивный разряд по горнолыжному спорту)
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» (или спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» по горнолыжному спорту)
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	спортивное звание «Мастер спорта России»

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФРИСТАЙЛ» ДИСЦИПЛИНА «СКИ-КРОСС»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

14.1. Организационно-методические указания для групп начальной подготовки.

Основные цели этапа начальной подготовки.

1. Укрепление здоровья.
2. Привитие интереса к занятиям горнолыжным спортом и фристайлом.
3. Овладение основами техники катания на горных лыжах и других физических упражнений.
4. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.
5. Воспитание черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности.

Тематический план для групп начальной подготовки.

Таблица 17

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	
		НП-1	НП-2,3
1	Теоретическая подготовка.	2	3
1.1	История возникновения вида спорта и его развитие	0,2	0,3
1.2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	0,2	0,3
1.3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	0,2	0,3
1.4	Закаливание организма	0,2	0,3
1.5	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	0,2	0,3
1.6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	0,3	0,4
1.7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	0,2	0,4
1.8	Режим дня и питание обучающихся	0,2	0,3
1.9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	0,3	0,4
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	120	154
3	Специальная физическая подготовка (СФП).	100	150
4	Участие в спортивных соревнованиях		
5	Техническая подготовка (ТП).	78	90

6	Тактическая подготовка.	2	5
7	Психологическая подготовка	3	5
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4
9	Инструкторская практика		
10	Судейская практика		
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3
12	Восстановительные мероприятия	2	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		312	416

Программный материал для групп начальной подготовки.

Таблица 18

№ п/п	Учебный материал
Общая физическая подготовка.	
1	Общеразвивающие упражнения
2	Бег низкой интенсивности
3	Бег средней интенсивности
4	Бег высокой интенсивности
5	Наклоны вперед, назад, в стороны, вращения, гимнастический мост
6	Прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с поворотами, на одной и обеих ногах)
7	Приседания, отжимания, подтягивания
8	Упражнения на равновесие
9	Кувырки, перевороты
10	Подвижные игры
11	Элементы спортивных игр
12	Эстафеты
13	Преодоление полосы препятствий
Специальная физическая подготовка.	
<i>Подводящие</i>	
14	Имитация спусков на лыжах
15	Имитация поворотов на лыжах
<i>Развивающие</i>	
16	Упражнения для брюшного пресса
17	Упражнения, развивающие мышцы ног
18	Упражнения для мышцы, туловища
Техническая подготовка.	
19	Повороты на месте
20	Торможение падением
21	Поворот переступанием в движении
22	Прямой спуск в средней стойке
23	Косые спуски в средней стойке
24	Спуск по неровному склону
25	Подъем «лесенкой» и «елочкой»

26	Коньковый ход
27	Перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске
28	Сгибание – разгибание – сгибание ног при спуске
29	Поворот на двух лыжах
30	Торможение упором и плугом в прямом и косом спусках
31	Повороты упором и плугом
32	Поворот с опорой на палку
33	Поворот без опоры на палку
34	Боковое соскальзывание
35	Остановка разворотом лыж
36	Прохождение открытых ворот (2 - 3)
37	Прохождение «широкой змейки»
38	Траверс склона коньковым шагом
39	Прохождение отрезка трассы слалома (5 — 10 ворот)
40	Прохождение отрезка трассы слалома-гиганта (3 — 6 ворот)
41	Игры на лыжах
42	Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах
Участие в соревнованиях, сдача КПН.	
43	Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований
44	Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке
45	Сдача зачётов по теоретической подготовке

Задачи годового учебно-тренировочного цикла для групп начальной подготовки.

1. Развитие ловкости, быстроты, гибкости, устойчивости вестибулярного аппарата к статическим и динамическим нагрузкам.
2. Изучение и совершенствование основной стойки горнолыжника, переноса веса тела на одну лыжу, движения сгибание - разгибание - сгибание.
3. Освоение техники выполнения поворотов среднего и большого радиуса на отрезках трасс слалома и слалома-гиганта.
4. Преодоление неровностей склона при прохождении отрезков трасс.
5. Ознакомление с правилами прохождения ворот на трассах слалома и слалома-гиганта.
6. Закаливание организма и укрепление здоровья занимающихся.
7. Привитие интереса к занятиям горнолыжным спортом и ски-кроссом.

Методические указания по организации учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармоничного развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества.

При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес к занятиям, часто используя игровые формы, эстафеты. Вместе с тем, развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики горнолыжного спорта и фристайла.

Поэтому в подборе тренировочных средств следует учитывать закономерности переноса физических качеств, т. е. стараться использовать упражнения, развивающие способности, характерные для горнолыжного спорта и фристайла. Это так называемые профилирующие (ведущие, специфические) качества. К ним относится адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног.

Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастическими и акробатическими упражнениями.

Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию нужно уделять постоянное внимание. Для этого упражнения на гибкость включают в ежедневную физзарядку. Особенно необходима гибкость на начальных этапах. Тренеры-преподаватели иногда допускают ошибку, «накачивая» спортсменов большой силой в ущерб ловкости и гибкости, что ухудшает координацию движений и затрудняет совершенствование техники. Поэтому желательно после каждого упражнения на силу выполнять упражнение на растягивание работавшей мышцы и на расслабление.

Для развития динамического равновесия используют движения, в которых возникают прямолинейные и угловые ускорения — бег «змейкой», бег с быстрым изменением направления движения и с поворотами, бег с преодолением неровностей и различных препятствий, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, упражнения на бревне, натянутом тросе, упражнения с использованием роллеров и тренажерного снаряда «кузнечик».

Включение в занятия бега, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов (мяч, гимнастическая палка и т. п.), спусков на одной лыже и с выполнением и без выполнения укола палкой, выполнение общеразвивающих упражнений в движении создают предпосылки для освоения независимой работы ног.

При развитии силы подбирают упражнения, укрепляющие мышцы, играющие важную роль при спуске на лыжах - мышцы ног и туловища, брюшного пресса и таза. Используются упражнения динамического характера: повороты и вращения таза, коленей, туловища, стоп, подъем в сед из положения лежа и т. п.

Следует иметь в виду, что разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части занятия, так как утомление затрудняет освоение новых движений.

Разучивание лыжных приемов осуществляют с использованием, главным образом, метода показа (принцип наглядности). Тренер-преподаватель должен сам показать упражнение или иметь в распоряжении демонстратора, способного правильно выполнить разучиваемое движение.

В зимний период главное внимание уделяют технике спусков и поворотов на лыжах. Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической подготовки детей. Требования должны систематически повышаться, но при этом возникающие ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены. Для исправления возникающих искажений в технике движений используют имитационные и специально-подготовительные (подводящие) упражнения.

С первых занятий особое внимание следует уделить обучению занимающихся торможению, остановке и коньковому ходу. Умение остановиться после спуска способствует формированию уверенности занимающихся в своих силах, смелости. Освоение движения коньковым ходом необходимо не только для дальнейшего роста технического мастерства спортсменов, но и для формирования активного отношения к скорости. Для этого в тренировки включают соревнования в движении коньковым ходом на отрезках 15—25 м. Соревнующиеся двигаются параллельно. В более старших группах, по мере освоения техники спуска на лыжах, соревнования могут проводиться как «гонка за лидером», когда один спортсмен старается догнать другого.

Склоны для занятий должны быть пологими — 8—12 градусов, с безопасным выкатом. Сложность выполнения упражнений увеличивают, повышая скорость спуска, удлинением тренировочного склона и применением конькового хода.

Необходимо следить за тем, чтобы склоны, где проводят занятия, были подготовлены, т. е. были укатаны и в меру жесткими, но не ледяными.

В целях развития у детей устойчивого интереса к занятиям фристайлом, удовлетворения потребности в играх, в учебно-тренировочные занятия широко включают подвижные игры и эстафеты с выполнением освоенных движений.

Длина лыж должна увеличиваться индивидуально в зависимости от успешного овладения техникой поворотов.

Автоматические крепления проверяют и смазывают систематически, но не реже одного раза в неделю. Скользящую поверхность лыж проверяют перед каждым занятием.

Одежду детей проверяют перед каждым занятием. Перед занятием также детей спрашивают о самочувствии. Замерзающих или плохо почувствовавших себя детей отпускают с занятия до его окончания.

На всех занятиях тренер-преподаватель обязан быть на лыжах и постоянно выполнять те упражнения, которые дети разучивают на лыжах, обращая внимание на основные моменты данного упражнения.

Изучать материал рекомендуется в определенной последовательности, в какой он изложен в программе.

При проведении контрольных испытаний и решении вопроса о переводе занимающихся на следующий год обучение учитывают выполнение нормативов по физической и технической подготовке. Оценки по технической и физической подготовке являются необходимой информацией для ликвидации недостатков и коррекции дальнейшей подготовки спортсменов.

Для ускорения процесса обучения нужно пользоваться подъемником. Необходимо научить занимающихся пользоваться подъемником и принять меры для обеспечения безопасности.

14.2. Организационно-методические указания для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в дисциплине ски-кросс.

Основные цели учебно-тренировочного этапа.

1. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Углубленное изучение основных элементов техники ски-кросса.
3. Приобретение соревновательного опыта.
4. Освоение навыков в организации и проведении соревнований.

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техники ски-кросса и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Однако, стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

**Тематический план для групп учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) первого, второго, третьего годов обучения.**

Таблица 19

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
		УТ-1,2,3
1	Теоретическая подготовка.	10
1.1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1
1.2	История возникновения олимпийского движения	1
1.3	Режим дня и питание обучающихся	1
1.4	Физиологические основы физической культуры	1
1.5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1
1.6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	1,5
1.7	Психологическая подготовка	1
1.8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	1
1.9	Правила вида спорта	1,5
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	210
3	Специальная физическая подготовка (СФП).	230
4	Участие в спортивных соревнованиях	36
5	Техническая подготовка (ТП).	196
6	Тактическая подготовка.	8
7	Психологическая подготовка	8
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8
9	Инструкторская практика	4
10	Судейская практика	4
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8
12	Восстановительные мероприятия	6
	ВСЕГО ЧАСОВ:	728

**Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) первого, второго, третьего годов обучения.**

Таблица 20

№ п/п	Учебный материал
	Общая физическая подготовка.
1	Общеразвивающие упражнения
2	Бег в горку, под горку, с препятствиями, отягощением, сопротивлением
3	Бег низкой интенсивности
4	Бег средней интенсивности
5	Бег высокой интенсивности
6	Прыжки, многоскоки (на одной и на обеих ногах, вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением)
7	Наклоны, вращения
8	Приседания, отжимания, подтягивания
9	Акробатические упражнения
10	Упражнения на равновесие
11	Упражнения на гибкость
12	Упражнения на батуте
13	Упражнения на роликовых коньках
14	Плавание, прыжки в воду, игры в воде
15	Подвижные игры, эстафеты
16	Элементы спортивных игр
17	Велосипед
	Специальная физическая подготовка.
	<i>Подводящие</i>
18	Имитация спусков в разных стойках
19	Имитация преодоления неровностей склона
20	Имитация разгрузки лыж сгибанием ног
21	Винто-угловые движения
22	«Сухой слалом» (5 – 8 ворот с расстоянием 3 – 4м на склоне крутизной 8 – 10°)
	<i>Развивающие</i>
23	Упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера принять определенную позу или выполнить заданное движение)
24	Упражнения на гибкость: наклоны вперед, в сторону, вращения туловища, повороты туловища
25	Упражнения для мышц брюшного пресса (поднимание ног, подъем в сед с закрепленными ногами)
26	Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и

	в движении)
27	Упражнения, развивающие мышцы ног (приседания на одной ноге, приседания с отягощением, повороты ступней ног и др.)
28	Упражнения на развитие быстроты поворотных движений (шашечки, прыжки через скамейку, прыжки через натянутый шнур, напрыгивание на тумбу, прыжки на гимнастической дорожке, ковре, прыжки на батуте, минитрампе, имитационные прыжки по ступенькам/склону вверх, вниз)
	Техническая подготовка.
	Специальные упражнения
29	Спуски прямые, косые в низкой, средней и высокой стойке: - приседания; - переступания; - палки перед собой (горизонтально, вертикально); - упражнение «самолет»; - с выполнением конькового шага, торможение плугом/боковым соскальзыванием и полная остановка в коридоре 30*15м при скорости 50км/ч.
30	Передвижение коньковым шагом
31	Спуски на одной лыже
32	Перенос веса тела с ноги на ногу
33	Остановка разворотом лыж
34	Ведение дуги поворота на внешней лыже
35	Винто-угловое движение
36	Согласование движений при выполнении поворота
37	Согласование работы рук (уколы палкой) с работой ног и туловища при прохождении трасс слалома-гиганта
38	Повороты без опоры (укола) на палку
39	Прохождение «змеек» с шириной ворот 8 – 10 м (8 – 12 ворот)
40	Прохождение «змеек» с шириной ворот 6 – 5 м (4 – 10 ворот)
41	Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах
42	Обучение прыжкам на лыжах (средние и дальние полёты): - полет в группировке (5 м, 15 м, 20 м); - опережающий прыжок; - преодолевающий прыжок; - прыжок с высокого трамплина (высота 1 м, 1,5 м, 2 м)
	Трассы
43	Прохождение ритмичных трасс слалома (15 – 30 ворот)
44	Прохождение ритмичных трасс слалома-гиганта (20 – 30 ворот)
45	Прохождение отрезков трасс супер-гиганта (250 – 300 метров на склоне крутизной 10 – 20°)
	Специальная лыжная подготовка
46	Обучение прохождения неровностей рельефа склона (специальные препятствия): - контруклоны +/-, трапеция, волны, трамплины;

	<ul style="list-style-type: none"> - индивидуально, в парах, в четверках; - в цепочке с интервалом 1.5 м, 3 м, 5 м, 7 м, 10 м; - «верблюды» на опережение, гашение; - преодоление трапеции друг за другом, параллельно
47	Прямой и косой спуски в стойке скоростного спуска по склону крутизной 10-25°: в парах, в четверках
48	Прохождение трассы из 3-4 препятствий в парах, друг за другом на время, сходу
49	<p>Старт и стартовый разгон:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с места одними палками(10, 20, 30 м); - с места коньковым шагом и палками; - с калитки; - с калитки в парах, в четверках, с гандикапом
50	<p>Прохождение бугра, уступа, выката, впадины, контруклона индивидуально, в парах, четверках, друг за другом на скорости 30-40 км/ч:</p> <ul style="list-style-type: none"> - полет в группировке 5-15 м; - прыжок со входом/выходом в/из поворота
51	<p>Прохождение специальной трассы, состоящей из полосы препятствий различной сложности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на время, на технику, в соревновательном режиме; - в парах, четверках, друг за другом.
52	Прохождение спецучастков трассы в стойке скоростного спуска на склоне переменной крутизны 15-25 градусов в парах, четверках, индивидуально
Участие в соревнованиях, сдача КПН.	
53	Участие в соревнованиях по горнолыжному спорту и ски-кроссу согласно календарного плана соревнований
54	Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке
55	Сдача зачётов по теоретической подготовке
56	Инструкторская практика
57	Судейская практика

**Задачи годового тренировочного цикла для групп
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
первого, второго, третьего годов обучения.**

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие профилирующих качеств фристайлиста (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение).
3. Обучение спортсменов технике прохождения специальных фигур, составляющих трассу ски-кросса.
4. Повышение функциональной подготовленности.
5. Обучение технике и тактике фристайла.
6. Накопление соревновательного опыта.
7. Совершенствование умения переходить с выполнения одних движений (действий) к другим.
8. Совершенствование техники поворотов среднего и большого радиуса.

9. Совершенствование техники скольжения в прямых и косых спусках.
10. Совершенствование умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.
11. Повышение теоретических знаний по физической культуре и спорту, по избранному виду спорта.
12. Совершенствование физических и волевых качеств занимающихся.
13. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

Методические указания по организации учебно-тренировочного процесса в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) первого, второго, третьего годов обучения.

При проведении занятий по общефизической подготовке следует использовать игровые формы проведения занятий, дополняя общеразвивающие упражнения, обеспечивая всесторонне физическое развитие и укрепление здоровья.

После выполнения силовых упражнений нужно давать упражнения на растягивание мышц и расслабление. Упражнения на гибкость выполняются на каждом занятии. Следует дать ряд обязательных упражнений для самостоятельного выполнения в утренней зарядке.

В летний период нужно организовать учебно-тренировочные сборы по специальной подготовке – изучение и совершенствование техники горнолыжного спорта на снежнике или леднике, провести соревнования по слалому и слалому-гиганту.

В июле – августе для всестороннего развития, укрепления здоровья, закаливания и расширения функциональных возможностей нужно проводить занятия по плаванию, обучая учащихся плаванию и прыжкам в воду. Тренер должен обеспечить успешное обучение детей плаванию и их безопасность, быть внимательным, используя подводящие упражнения для преодоления водобоязни и обучая спортивным способам плавания (кроль на груди, на спине, брасс). Следует помнить, что плавание является не только весьма нужным навыком, но и действенным средством совершенствования функции вестибулярного анализатора.

В осенний период (сентябрь – октябрь), используя специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), необходимо обеспечить укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие мышц, принимающих участие в выполнении горнолыжных приемов; создание правильного представления о технике горнолыжного спорта, совершенствование функциональной физической подготовки занимающихся.

Включение в занятия встречных эстафет и подвижных игр, способствующих совершенствованию реакции на движущийся объект, проявлению смелости и решительности.

В ноябре начинают разучивание и совершенствование горнолыжной техники, используя подводящие упражнения без лыж и на лыжах. При объяснении техники следует больше пользоваться наглядностью. Для этого тренер должен сам показать разучиваемое движение или иметь в своем распоряжении демонстратора.

Первоначальное обучение нужно проводить в облегченных условиях – на малой скорости, пологом и ровном склоне с безопасным выкатом, снежный покров не должен быть чрезмерно жестким или слишком мягким.

При обучении способам разгрузки как одному из основных элементов техники можно использовать рельеф склона (бугор, уступ, впадина, серия бугров).

Совершенствование горнолыжной техники осуществляют в усложненных условиях – на повышенной скорости, на более крутом склоне, при прохождении более сложных участков трассы ски-кросса.

Если при этом возникают ошибки, то необходимо снова вернуться к облегченным условиям и только при закреплении навыка переходить на трассы.

В первые дни занятий на лыжах нужно постепенно восстановить технику. Для этого используют прямые и косые спуски, произвольные спуски поворотами, преодоление неровностей.

Прежде, чем перейти к тренировке на трассе слалома, добиваются овладения поворотами малого радиуса в произвольных спусках, тренируются на сочетании ворот и на «змейках».

Включение элементов фигурного катания, игр и прыжков на лыжах в учебно-тренировочные занятия проводится не только с целью повышения эмоциональности тренировки, а как средство расширения двигательных возможностей спортсменов, совершенствования «чувства канта», точности восприятия направления и скорости движения, восприятия своего положения в пространстве.

Таким образом, в учебно-тренировочных группах учебно-тренировочный процесс уже носит более специфический характер, хотя общефизическая подготовка занимает еще много места. Следует отметить, что в зависимости от конкретных условий начало и сроки проведения занятий на лыжах в летнем и осеннем этапах подготовительного периода могут быть иными.

Для подведения итогов и определения уровня подготовленности юных спортсменов проводят контрольные испытания. При этом основное внимание должно быть уделено технической подготовке с обязательной регистрацией уровня достижений по общей физической подготовке.

Тематический план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) четвертого и пятого годов обучения.

Таблица 21

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
		УТ-4,5
1	Теоретическая подготовка.	16
1.1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1,5
1.2	История возникновения олимпийского движения	1,5
1.3	Режим дня и питание обучающихся	2
1.4	Физиологические основы физической культуры	1,5
1.5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2
1.6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	2
1.7	Психологическая подготовка	1,5
1.8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	2
1.9	Правила вида спорта	2

2	Общая физическая подготовка (ОФП).	220
3	Специальная физическая подготовка (СФП).	290
4	Участие в спортивных соревнованиях	46
5	Техническая подготовка (ТП).	312
6	Тактическая подготовка.	10
7	Психологическая подготовка	10
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8
9	Инструкторская практика	4
10	Судейская практика	6
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8
12	Восстановительные мероприятия	6
ВСЕГО ЧАСОВ:		936

**Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) четвертого и пятого годов обучения.**

Таблица 22

№ п/п	Учебный материал
Общая физическая подготовка.	
1	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе; - наклоны туловища в разные стороны; - сгибания и разгибания рук; - сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; - приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями; - прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений.; - повороты, наклоны, круговые движения головой; - наклоны, круговые движения и повороты туловища; - из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища; - из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.
2	<p>Базовые координационные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на скамейке (равновесие); - прыжки в сочетании с бегом; - комплекс упражнений с мячами разного размера; - упражнения со скакалкой, сложенной вчетверо; - комбинации акробатических упражнений; - кувырки, отскоки на гимнастическом ковре/акробатической дорожке.
3	<p>Упражнения на развитие скоростных качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег-15 м, 30 м, 60 м, 100 м, 200 м, 400 м, челночный бег различной конфигурации; - бег в горку, под горку, с препятствиями, отягощением, сопротивлением;

	<ul style="list-style-type: none"> - бег с гандикапом; - беговые упражнения (бег по прямой, бег с вращением бедра наружу, бег с вращением бедра внутрь, бег с прыжками, бег спиной вперед, бег поперёк площадки, бег с высоким подниманием бедра, бег со сменой направления).
4	<p>Упражнения на развитие общей выносливости:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кроссы на стадионе, по пересечённой местности от 30 до 120 мин; - плавание от 100м до 1.5-2км, а так же выполнение упражнений с большим количеством повторений, но интенсивностью средней и ниже среднего.
5	<p>Развитие специальной выносливости:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитационные упражнения, выполняемые с интенсивностью выше средней и максимальной, по временным интервалам, соответствующим прохождению трасс различного уровня сложности (от 30 с до 1,5-2 мин); - прыжки на возвышенность высотой от 50 до 100 см; - прыжки ч/з тумбу от 25 до 50 см; - сухой слалом различной конфигурации.
6	<p>Комплексная тренировка для развития прыгучести:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки с подтягиванием коленей к груди; - прыжки через линию; - соскок с тумбы; - подъем ног с поворотом; - прыжок на скамью с двумя ногами; - становая тяга, отжимания от пола, упор присев упор прогнувшись, упор присев упор ноги в сторону; - многоскоки с 2х на 2е, на 1й ноге (Л/П), прямо, со стороны в сторону; - прыжки через барьеры прямо и со сменой направления движения в стороны. <p>В зависимости от направленности тренировки варьируется высота: от 20 до 35 см на скорость, от 35 до 60 см - на взрывную силу.</p>
7	<p>Упражнения на развитие силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с отягощениями (гантели, штанги, тренажеры), а так же работа с собственным весом на препятствиях и спортивных снарядах (турники, брусья, канаты, рукоходы, шведская стенка и т.д.); - упражнения для мышц рук (на брусьях; сгибание рук на бицепс с эластичным эспандером; тяга блока вниз; разгибание рук на блоке; сгибание рук со штангой, жим штанги от груди, тяга штанги к груди в наклоне, подтягивание на турнике различным хватом); - упражнения для мышц груди <p>Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на гимнастическом мяче (мячи разные); жим штанги лежа; «пуловер» с гантелью; сведение рук на блоке; сведение рук на тренажере</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для мышц спины и тазового пояса <p>Броски мяча лежа; передача мяча сидя с поворотом корпуса «перетягивание каната»; разгибание спины на гимнастическом мяче; обратное разгибание ног на гимнастическом мяче; разгибание спины лежа на полу; разгибание спины на наклонной римской скамье; наклоны вперед со штангой</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для мышц живота <p>Обратное скручивание; обратное скручивание с мячом «велосипед»; скручивание с прямыми ногами; изометрическое скручивание; скручивание на гимнастическом мяче; скручивание на блоке «уголок» с согнутыми ногами»</p> <ul style="list-style-type: none"> - силовые упражнения. Сохранение равновесия

	<p>Упор лежа на предплечьях; упор лежа на боку; укрепление мышц задней поверхности бедра; баланс стоя на одной ноге; приседания; прыжки с различными вращениями на развитие ловкости координации равновесия</p> <p>- изолированные упражнения для мышц ног</p> <p>Подъем на носках с партнером; сгибание ног с сопротивлением; приведение ноги лежа; «Пожарный насос»; разгибание ноги в тазобедренном суставе на блоке; разгибание ног в коленных суставах; приседания со штангой</p> <p>- комплексные упражнения для ног</p> <p>Приседания спиной к спине; приседания с партнером; приседания на одной ноге; прыжки через барьеры; выпады на степ платформы; выпады со штангой; «Вратарь»; ловля мяча с отскока; жим ногами «лесоруб».</p>
8	Акробатика, батут, гимнастика на снарядах
9	Роликовые коньки
10	Велосипед
11	Спортивные игры с мячом
12	Плавание, прыжки в воду, игры в воде
13	Подвижные игры, эстафеты
	Специальная физическая подготовка.
14	<p>Упражнения на развитие быстроты поворотных движений:</p> <p>- шашечки</p> <p>- прыжки через скамейку</p> <p>- прыжки через натянутый шнур</p> <p>- напрыгивание на тумбу</p> <p>- прыжки на гимнастической дорожке, ковре</p> <p>- прыжки на батуте, минитрампе</p> <p>- имитационные прыжки по ступенькам/склону вверх, вниз</p>
15	<p>Развитие координации на батуте:</p> <p>- прыжки прямые руки по швам, руки вверх, руки произвольно</p> <p>- прыжки на живот, спину, в сед, связки этих элементов в различной последовательности.</p> <p>- прыжки с вращениями в горизонтальной и вертикальной плоскостях (180°, 360°, 540°, 720°).</p>
16	<p>Катание на роликах по различным препятствиям и специальным фигурам, прохождение специально поставленных трасс различной сложности, а также различные прыжки с выполнением различных упражнений (группировка, вращения 180-360°).</p>
	Техническая подготовка.
	Общая лыжная подготовка
17	<p>Спуски прямые, косые в низкой, средней и высокой стойке:</p> <p>- приседания;</p> <p>- переступания;</p> <p>- палки перед собой (горизонтально, вертикально);</p> <p>- упражнение «самолет»;</p> <p>- с выполнением конькового шага, торможение плугом/боковым соскальзыванием и полная остановка в коридоре 30*15м при скорости 50км/ч</p>
18	<p>Специально-подготовительные упражнения на лыжах (преимущественно разминка):</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки с одной на одну ногу; - прыжки с двух на две ноги; - прыжки на одной ноге (Л/П); - разворот на 180° с опорой на палки через носки лыж; - вращение на плоских лыжах (вальсирование -180°; 360°; 540°; 720°; 1080° в левую, правую сторону) с ограниченной видимостью, в полном приседе, на одной ноге (Л/П).
19	<p>Преодоление неровностей рельефа склона:</p> <ul style="list-style-type: none"> - волны (простые, нарастающие); - косогор под левую, правую ногу (преодолевающие, уступающие); - спрыжки, уступы.
20	<p>Повороты малого радиуса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - слалом змейка; - резаный поворот; - перекантовка (с прыжком, через плоские лыжи); - вход в поворот, прохождение поворота и выход из поворота.
21	<p>Прохождение сочетания поворотов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - короткие отрезки (50-100м, 100-150м) на скорость, на сложность, на технику; - с хода 10-15 ворот (10-12м м/у воротами) крутизна склона 10-15°; - преодоление серии небольших бугров с последующим переходом в косой спуск с последующей остановкой; - прохождение трассы слалом-гиганта (6-10 ворот) с преодолением одиночных бугров до и после трассы; - прохождение трассы слалом-гиганта.
22	<p>Прохождение трассы слалом-гиганта на скорость, на технику:</p> <ul style="list-style-type: none"> - параллельное ведение (узкое, среднее, широкое) - на одной ноге (Л/П), - с перекантовкой, - переступание
23	Повороты среднего радиуса (слалом-гигант), параллельное ведение лыж
24	<p>Повороты большого радиуса (супер гигант):</p> <ul style="list-style-type: none"> - отработка обтекаемой стойки (яйцо), - параллельное ведение (палка под коленями),
25	<p>Прыжки на лыжах (средние и дальние полёты):</p> <ul style="list-style-type: none"> - полет в группировке (5 м, 15 м, 20 м), - опережающий прыжок, - преодолевающий прыжок, - прыжок с высокого трамплина (высота 1 м, 1,5 м, 2 м).
26	<p>Старт, стартовый разгон:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отработка старта со стартовых ворот, калитки, - отработка стартового разгона с помощью палок, коньковым шагом (на отрезках 10 м, 20 м, 30 м).
	Специальная лыжная подготовка
27	<p>Преодоление неровностей рельефа склона (специальные препятствия):</p> <ul style="list-style-type: none"> - контр-уклоны +/-, трапеция, волны, ютанг, трамплины; - индивидуально, в парах, в четверках; - в цепочке с интервалом 1.5 м, 3 м, 5 м, 7 м, 10 м; - «верблюды» на опережение, гашение;

	- преодоление трапеции друг за другом, параллельно.
28	Прямой и косой спуски в стойке скоростного спуска по склону крутизной 10-25°: в парах, в четверках
29	Прохождение трассы из 3-4 препятствий в парах, друг за другом на время, сходу.
30	Прохождение отрезка 100 м коньковым шагом.
31	Старт и стартовый разгон: - с места одними палками(10, 20, 30 м); - с места коньковым шагом и палками; - с калитки; - с калитки в парах, в четверках, с гандикапом.
32	Прохождение бугра, уступа, выката, впадины, контруклона индивидуально, в парах, четверках, друг за другом на скорости 50-60 км/ч: - полет в группировке 10-25 м; - перелет с препятствия на препятствие; - прыжок со входом/выходом в/из поворота.
33	Прохождение специальной трассы, состоящей из полосы препятствий различной сложности (от 4-6 до 8-10): - на время, на технику, в соревновательном режиме; - в парах, четверках, друг за другом.
34	Прохождение спецучастков трассы в стойке скоростного спуска на склоне переменной крутизны 20-30 градусов в парах, четверках, индивидуально.
Участие в соревнованиях, сдача КПН.	
35	Участие в соревнованиях по горнолыжному спорту, по ски-кроссу согласно календарного плана соревнований
36	Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке
37	Сдача зачётов по теоретической подготовке
38	Инструкторская практика
39	Судейская практика

Задачи годового тренировочного цикла для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) четвертого и пятого годов обучения.

1. Обеспечение всестороннего развития.
2. Развитие профилирующих качеств фристайлиста (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение, восприятия ситуации, смелости, решительности).
3. Совершенствование техники прохождения специальных фигур, составляющих трассу ски-кросса.
4. Совершенствование технических элементов и тактики фристайла в ски-кроссе.
5. Совершенствование техники старта.
6. Повышение функциональной подготовленности
7. Накопление соревновательного опыта, выполнение к концу учебно-тренировочного этапа спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».
8. Совершенствование умения переходить с выполнения одних движений (действий) к другим.

9. Оценивать условия, влияющие на качество трассы (ранг соревнований, погода, состояние снега и т.п.) и регулировать скорость её прохождения.

10. Выполнять обязанности судей на городских и областных соревнованиях: в качестве помощников судей, контролёров на трассах, помощников начальников трасс (при построении и оформлении трасс).

11. Повышение теоретических знаний по физической культуре и спорту, по избранному виду спорта.

12. Совершенствование физических и волевых качеств занимающихся.

13. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

Методические указания по организации учебно-тренировочного процесса в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) четвертого и пятого годов обучения.

При проведении занятий необходимо учитывать биологические и психологические особенности подростков, для чего желательно определять не только паспортный, но и биологический возраст детей. Известно, что некоторые дети быстрее растут и развиваются, наблюдается так называемая акселерация. Благодаря ускоренному развитию такие дети больше ростом и сильнее своих сверстников. Их биологический возраст опережает паспортный. В этом возрасте продолжается половое созревание у детей (у девочек 11 – 13 лет, у мальчиков 13 – 15 лет) и возможны нарушения в гармонии размеров тела и сердца, вследствие чего деятельность сердца отличается низкой экономичностью и слабыми адаптационными возможностями к физическим нагрузкам. В то же время высокая пластичность нервной системы способствует быстрому и успешному усвоению сложных двигательных навыков.

К 12 – 13 годам завершается созревание двигательного анализатора, что позволяет успешно вести работу по совершенствованию техники прохождения трассы ски-кросса.

Физическая нагрузка в уроке не должна быть слишком интенсивной. Для этого между упражнениями дают достаточный интервал для отдыха. Длительность физической нагрузки при прохождении трасс в большинстве уроков не должна превышать 30 – 40 с, так как при нагрузке продолжительностью от 40 с до 2 мин с высокой интенсивностью происходит активное включение анаэробных процессов, приводящее при большом объеме нагрузки к переутомлению. Поэтому основную тренировочную работу на лыжах нужно выполнять на отрезках трассы, включая 1 – 2 тренировки в неделю на длинных трассах. При подготовке к соревнованиям 2,5 – 4 недели уделяют внимание развитию специальной выносливости, постепенно удлиняя трассу до соревновательной длины и больше или используя интервальный метод, проходя трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха.

Большое внимание следует уделять развитию анаэробных возможностей организма детей. Для этого на занятиях в осеннем и летнем этапах подготовки включают бег средней интенсивности продолжительностью 12 – 15 минут.

Занятия следует проводить с использованием игровых форм, эмоционально, рационально чередуя физические упражнения.

При развитии физических качеств в подготовительном периоде необходимо придерживаться следующих правил:

Скоростно-силовые упражнения (ускорения, бег на короткие отрезки, многоскоки) включаются в первую половину основной части занятия, перед ними необходимо провести хорошую разминку. Паузы отдыха должны быть достаточными

для восстановления. При недостаточном восстановлении между упражнениями тренировочная нагрузка приобретает анаэробный характер.

Для развития силы необходимо использовать собственный вес ребенка, выполняя приседания, отжимания, выпрыгивания. Статические упражнения используют в ограниченном объеме. После силовых упражнений нужно дать упражнения на растягивание мышц и расслабление.

Развитию гибкости следует уделять внимание на каждом занятии. Полезно рекомендовать учащимся включать упражнения на силу и гибкость в ежедневную утреннюю гимнастику.

Ловкость развивают применением различных игр, акробатических упражнений (кувырки, перевороты, прыжки на батуте, гимнастика на снарядах). Динамическое равновесие и ловкость развивают в спортивных играх, при преодолении препятствий, передвижении по узким предметам, в беге и прыжках с поворотами, вращением тела и т.д.

Для совершенствования двигательных способностей спортсменов, восприятия положения тела и его отдельных частей в пространстве в тренировки включают спортивные игры на уменьшенных площадках, подвижные игры проводят с одновременным использованием 2 – 3 мячей, общеразвивающие упражнения проводят при передвижении спортсменов по маленькой площадке, когда пути их перемещений пересекаются и движения могут быть выполнены при правильной оценке временных, амплитудных и силовых характеристик как собственных движений, так и движений партнеров.

В летний период используют занятия плаванием прыжками в воду, что укрепляет здоровье, закаливает организм детей, развивает их сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Кроме того летом нужно провести сбор на снежниках или ледниках для обучения и совершенствования техники и тактики горнолыжного спорта.

В зимний период основное внимание уделяют технике спусков и поворотов, совершенствуя эффективное скольжение на прямых участках и в поворотах. Заранее нужно оборудовать учебные склоны набором специальных учебных бугров, впадин, выкатов, уступов и других препятствий, помогающих совершенствовать технику прохождения трассы ски-кросса.

В подготовку включают упражнения на развитие способности к запоминанию трасс, т.е. уметь составить план последовательности и выполнения приемов на трассе. Для этого в тренировки включают прохождение трасс с хронометрированием после предварительного просмотра.

При выходе на снег, особенно при недостаточном снежном покрове, для развития пространственно-временных представлений используют прохождение воображаемых трасс. Для этого спортсмену сообщают описательную характеристику трассы, ориентиры, где проходит трасса, расстояние между воротами и рисунок трассы. Длина воображаемой трассы 100 – 150 метров с соответствующим количеством ворот.

При обучении и совершенствовании техники необходимо постепенно усложнять задания, увеличивая скорость спуска, крутизну, усложняя рельеф склона, расстановку ворот, подготовленность снежного покрова.

14.3. Организационно-методические указания для групп совершенствования спортивного мастерства.

Основные цели этапа совершенствования спортивного мастерства.

Этап спортивного совершенствования во фристайле совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта), а этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом, особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в ски-кроссе.

Тематический план для групп совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 23

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
		ССМ-1,2,3
1	Теоретическая подготовка.	20
1.1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	2
1.2	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	3
1.3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	3
1.4	Психологическая подготовка	3
1.5	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	3
1.6	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	3
1.7	Восстановительные средства и мероприятия	3
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	280
3	Специальная физическая подготовка (СФП).	320
4	Участие в спортивных соревнованиях	98
5	Техническая подготовка (ТП).	430
6	Тактическая подготовка.	20
7	Психологическая подготовка	20

8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10
9	Инструкторская практика	8
10	Судейская практика	12
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	14
12	Восстановительные мероприятия	16
	ВСЕГО ЧАСОВ:	1248

**Программный материал для групп
совершенствования спортивного мастерства.**

Таблица 24

№ п/п	Учебный материал
	Общая физическая подготовка.
1	Общеразвивающие упражнения
2	Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности
3	Кроссы
4	Бег высокой интенсивности
5	Прыжки, многоскоки
6	Упражнения на равновесие
7	Акробатика, батут, гимнастика на снарядах
8	Роликовые коньки
9	Спортивные игры с мячом
10	Плавание, прыжки в воду, игры в воде
11	Велосипед (шоссе и кросс)
12	Подвижные игры, эстафеты
	Специальная физическая подготовка.
	<i>Подводящие</i>
13	Имитация поворотов, спусков
14	Винто-угловое движение без лыж
15	Разгрузка лыж сгибанием, сгибанием – разгибанием – сгибанием
	<i>Развивающие</i>
16	Упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях
17	Упражнения на быстроту реакции
18	Упражнения для мышц брюшного пресса (поднимание ног, поднимание туловища и т.п.)
19	Упражнения для развития мышц таза (вращения и повороты таза на месте и в движении)
20	Приседания в горнолыжной стойке
21	Сохранение стойки горнолыжника на месте или при передвижении шагом, бегом, на батуте
	Техническая подготовка.
	<i>Специальные упражнения</i>
22	Спуски прямые и косые в низкой, средней и высокой стойках
23	Специально-подготовительные упражнения на лыжах (подводящие)

24	Повороты малого, среднего и большого радиуса
25	Прыжки на лыжах
26	Старт, стартовый разгон из калитки
27	Прохождение сочетаний ворот слалом-гиганта
28	Прохождение фигур и препятствий на трассе ски-кросса
29	Прохождение трамплинов различной сложности, отработка полетов
30	Совершенствование прохождения всех видов препятствий на трассе ски-кросса
31	Упражнение на совершенствование скольжения на плоских лыжах
32	Резанные повороты в открытой и закрытой стойке
	Трассы
33	Трассы ски-кросса
34	Трассы слалома-гиганта
35	Трассы супер-гиганта
	Участие в соревнованиях, сдача КПН.
36	Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований
37	Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке
38	Сдача зачётов по теоретической подготовке
39	Инструкторская практика
40	Судейская практика

Задачи годового тренировочного цикла для групп совершенствования спортивного мастерства.

1. Совершенствование общего физического развития и укрепление здоровья занимающихся.
2. Совершенствование специальных физических качеств.
3. Укрепление мышечного и связочного аппарата.
4. Совершенствование техники и тактики прохождения трасс ски-кросса.
5. Повышение специальной физической подготовки.
6. Выполнение к концу этапа совершенствования спортивного мастерства норматива «Мастера спорта России».

Методические указания по организации учебно-тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства.

Большую часть времени следует работать на отрезках трасс ски-кросса, слалома-гиганта и супер-гиганта, совершенствуя технику и развивая специальную быстроту. Развитию специальной выносливости уделяют больше внимания на предсоревновательном этапе, тренируясь на длинных трассах или используя интервальный метод (проходя трассу по участкам с интервалами отдыха).

В зимний период тренировки в произвольных спусках на пологих склонах также следует уделить внимание продолжительному выполнению поворотов с высокой эффективностью и экономичностью (не закрепощаясь, в естественной стойке, свободно, расслаблено). Особенно важное значение имеет произвольное катание в первые дни тренировки на снегу (в период вкатывания). Для этого желательно иметь длинный, пологий, слегка волнистый склон большой длины.

В подготовку включают упражнения на развитие способности к запоминанию

трасс ски-кросса и слалома-гиганта, т.е. уметь составить план последовательности и выполнения приемов на трассе. Для этого в тренировки включают прохождение трасс с хронометрированием после предварительного просмотра. Оценивают разницу времени при первом и втором прохождении трассы, наличие сбоев.

При участии в соревнованиях, особенно на незнакомом склоне, необходимо обеспечить создание у спортсмена пространственно-временного представления о рельефе и особенностях снежного покрова на предстоящих трассах. Для этого после первичного ознакомления со склоном, трассой выполняют осмотр по участкам данной трассы ски-кросса.

В физической подготовке основное внимание уделяют развитию ловкости, быстроте реакции, силе, гибкости, силовой выносливости и общей выносливости.

Нельзя увлекаться «накачиванием» силы в ущерб гибкости, ловкости и быстроте. После силовых упражнений нужно давать упражнения на растягивание мышц и на расслабление.

Упражнения на гибкость используют ежедневно, включая в комплекс утренней гимнастики. Каждый спортсмен должен выполнять утреннюю гимнастику, в которую включают упражнения по рекомендации.

Для развития общей выносливости в занятия включают движение с низкой и средней интенсивностью на велосипеде по шоссе и слабопересеченной местности, велопоходы, кроссовый бег, плавание.

Общая выносливость позволит выполнять большой объем тренировочной работы, что имеет весьма важное значение во фристайле. Упражнения с высокой интенсивностью (спринтерский бег, прохождение трасс ски-кросса, многоскоки) при большой продолжительности выполнения (от 30 секунд до 2 минут) можно включать только в период подготовки к соревнованиям (за 2 – 4 недели до соревнования). Систематическая работа с высокой интенсивностью при большой длительности нагрузки приводит к переутомлению.

В летний период на леднике или на снежнике продолжают работать над техникой прохождения трасс ски-кросса и слалома-гиганта на коротких отрезках трассы (300-600 метров). В произвольных спусках поворотами большого и среднего радиуса можно работать на длинных участках, вырабатывая естественное, нескованное положение тела, эффективное и экономное выполнение поворотов с продолжительностью физической нагрузки до 1,5 – 3 минут. Сроки проведения сборов в летний период могут быть изменены в соответствии с имеющимися природными условиями, наличием снежного покрова.

14.4. Организационно-методические указания для групп высшего спортивного мастерства.

Основные цели этапа высшего спортивного мастерства.

1. Укрепление здоровья.
2. Повышение уровня теоретических знаний.
3. Совершенствование основных элементов техники ски-кросса.
4. Приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга.
5. Попадание в состав спортивной сборной Свердловской области, России.

Тематический план для групп высшего спортивного мастерства.

Таблица 25

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
		ВСМ
1	Теоретическая подготовка.	10
1.1	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	1
1.2	Социальные функции спорта	1
1.3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2
1.4	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	2
1.5	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	2
1.6	Восстановительные средства и мероприятия	2
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	320
3	Специальная физическая подготовка (СФП).	368
4	Участие в спортивных соревнованиях	166
5	Техническая подготовка (ТП).	630
6	Тактическая подготовка.	36
7	Психологическая подготовка	34
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10
9	Инструкторская практика	8
10	Судейская практика	12
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	24
12	Восстановительные мероприятия	46
	ВСЕГО ЧАСОВ:	1664

Примечание: В зависимости от продолжительности подготовительного и соревновательного этапов, на всех этапах многолетней подготовки в тематических планах могут быть внесены изменения в практической части в пределах установленных часов.

Программный материал для групп высшего спортивного мастерства.

Таблица 26

№ п/п	Учебный материал
	Общая физическая подготовка.
1	Общеразвивающие упражнения
2	Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности
3	Кроссы

4	Бег высокой интенсивности
5	Прыжки, многоскоки
6	Упражнения на равновесие
7	Акробатика, батут, гимнастика на снарядах
8	Спортивные игры с мячом
9	Роликовые коньки
10	Плавание, прыжки в воду, игры в воде
11	Велосипед (шоссе и кросс)
12	Подвижные игры, эстафеты
	Специальная физическая подготовка.
	<i>Подводящие</i>
13	Имитация поворотов, спусков
14	Винто-угловое движение без лыж
15	Разгрузка лыж сгибанием, сгибанием – разгибанием – сгибанием
	<i>Развивающие</i>
16	Упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях
17	Упражнения на быстроту реакции
18	Упражнения для мышц брюшного пресса (поднимание ног, поднимание туловища и т.п.)
19	Упражнения для развития мышц таза (вращения и повороты таза на месте и в движении)
20	Приседания в горнолыжной стойке
21	Сохранение стойки горнолыжника на месте или при передвижении шагом, бегом, на батуте
	Техническая подготовка.
	<i>Специальные упражнения</i>
22	Спуски прямые и косые в низкой, средней и высокой стойках
23	Преодоление неровностей рельефа, совершенствование техники прохождения фигур и препятствий на трассах ски-кросса
24	Специально-подготовительные упражнения на лыжах (подводящие)
25	Старт, стартовый разгон из калитки
26	Прохождение сочетаний ворот
27	Повороты с конькового шага
28	Повороты среднего радиуса
29	Повороты большого радиуса
30	Прыжки на лыжах
31	Повороты малого, среднего, большого радиуса на бугристом, неровном склоне
32	Резаные повороты, скольжение на плоских лыжах в открытой стойке в группировке
	<i>Трассы</i>
33	Ски-кросс
34	Слалом-гигант
35	Супер-гигант
	Участие в соревнованиях, сдача КПН.
36	Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований
37	Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и

	специальной физической подготовке
38	Сдача зачётов по теоретической подготовке
39	Инструкторская практика
40	Судейская практика

Задачи годового тренировочного цикла для групп высшего спортивного мастерства.

1. Развитие быстроты и укрепление опорно-связочного аппарата нижних конечностей.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Развитие общей выносливости и специальной силы.
4. Совершенствование техники прохождения неровностей.
5. Совершенствование техники прохождения препятствий.
6. Совершенствование техники прыжков.
7. Совершенствование техники отдельных элементов прыжка (отталкивание, полет, приземление).
8. Повышение скорости движения по трассе ски-кросса по одному и в группе.
9. Формирование мобилизационной готовности у спортсменов.
10. Поддержание уровня развития скоростно-силовой подготовленности.
11. Поддержание достигнутого уровня развития выносливости.
12. Совершенствование тактических навыков прохождения трассы ски-кросса.

Методические указания по организации учебно-тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства.

Важным вопросом построения учебно-тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на учебно-тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, учебно-тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами, учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование

спортивной техники. При этом особое внимание уделяется индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

Основное внимание на занятиях в летний и осенний периоды тренировки обращают на развитие физических качеств, ловкости, силы, гибкости, быстроты и общей выносливости.

Сборы в летнее время на снегу посвящают совершенствованию техники поворотов, скольжения, технике и тактике прохождения трасс ски-кросса, отдельных элементов, старту.

Методические принципы спортивной подготовки.

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки фристайлистов на этапах высшего спортивного мастерства:

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);

- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;

- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;

- целенаправленное применение в учебно-тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;

- углубленная индивидуализация учебно-тренировочного и соревновательного процесса;

- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в учебно-тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверхсоревновательной напряженности;

- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;

- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция учебно-тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Так как длительность выступлений спортсменов на уровне высших достижений различна и составляет от одного до трех-четырех олимпийских циклов, при долгосрочном планировании подготовки необходим строго индивидуальный подход. Практика показывает, что спортсмены, находящиеся на этапе высшего спортивного мастерства, хорошо адаптируются к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Как правило, ранее применявшимся вариантами планирования тренировочных нагрузок, методам и средствам учебно-тренировочного процесса, не удается добиться прогресса и удержать спортивные результаты на прежнем уровне. Поэтому следует варьировать средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений, не использовавшиеся ранее, а также новые тренажерные устройства, дополнительные средства, стимулирующие работоспособность.

Техническая подготовка.

На этапе высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Педагогические задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

1. Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности фристайлиста.

2. Обеспечение максимальной согласованности двигательной вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др).

3. Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе соревнований.

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями.

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

14.5. Требования техники безопасности и охраны труда в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

В процессе реализации Программы на любом этапе подготовки со всем контингентом лиц, проходящих спортивную подготовку, проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности и охране труда:

1. Плановые инструктажи. Проводятся три раза в год:

- на начало учебно-тренировочного года – вводный инструктаж (первая неделя января);

- начало летней оздоровительной кампании (первая неделя июня);

- полугодовой инструктаж (первая неделя июля).

2. Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, на основании приказа директора Учреждения.

Проведение инструктажей по технике безопасности и охране труда с лицами, проходящими спортивную подготовку, фиксируется в разделе 6. «Охрана труда» журнала учета занятий учебно-тренировочной группы на учебный год.

Проведение инструктажей по охране труда осуществляют тренеры-преподаватели в соответствии с инструкциями по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку (приложение 7).

Получение инструкций тренером-преподавателем фиксируется в журнале учета выдачи инструкций по охране труда для работников.

15. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план разработан по этапам спортивной подготовки и содержит темы по теоретической подготовке (приложение 8).

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

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

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

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки включают (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 мероприятиях»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение 9);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение 10);
- 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.

18. Кадровые условия реализации Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается 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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным:

- а) профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным

стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Таблица 27

1	Всемирный антидопинговый кодекс
2	Горнолыжный спорт. Программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, Москва - 1986.
3	Запрещенный список субстанций и методов
4	Международные стандарты ВАДА
5	Международный стандарт по обработке результатов
6	Международный стандарт по образованию
7	Международный стандарт по терапевтическому использованию
8	Международный стандарт по тестированию и расследованиям
9	Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта» ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»
10	Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «горнолыжный спорт» (утверждено приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. N 1216).
11	Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «фристайл» (утверждено приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. N 1216).
12	Общероссийские антидопинговые правила
13	Положение о Единой Всероссийской спортивной классификации, утвержденное приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 г. № 1255
14	Правила вида спорта «горнолыжный спорт», утвержденные приказом Министерства спорта России от 19.12.2022 № 1261
15	Правила вида спорта «фристайл», утвержденные приказом Минспорта России от 27 октября 2014 г. № 866 с изменениями от 31 августа 2017 г. № 780, от 12 февраля 2019 г. № 91, от 8 октября 2019 г. № 817, от 14 сентября 2021 г. № 705, от 13 октября 2021 г. № 781, от 22 октября 2021 г. № 819
16	Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся

	физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238).
17	Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» с изменениями.
18	Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
19	Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фристайл», утвержденная приказом Минспорта России от 06.12.2022 № 1140
20	Устав ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».
21	Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
22	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
23	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» (утвержден приказом Министерства спорта России от 31.10.2022 № 876, зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.12.2022 № 71346)

Список литературы.

Таблица 28

1	Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
2	Двигательная подготовка спортсменов высшей квалификации во фристайле: Методические рекомендации / Сост. Ю.В.Адамов и др. Под общ. ред. К.Ю. Данилова, — М., 1988.
3	Зотов Ю.В., Шершаков Н.В. Фигурное катание на горных лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
4	Зырянов В.А., Ремизов Л.П. Техника горнолыжного спорта. – М.: Физк. и спорт, 1968.
5	Кожевникова Е. Горные лыжи с самого начала. - Издательство «Орбита-М», 1999.
6	Пенигин А.С., Пенигин С.И. Роль и место лыжной подготовки в структуре годового цикла тренировки квалифицированных спортсменов-фристайлистов // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условия неблагоприятных факторов окружающей среды: Матер, междунар. конф. Под

	ред. Нарскина Г.И., Бондаренко К.К. — Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2001.
7	Пенигин А.С., Пенигин С.И. Системно-структурный подход к построению спортивной тренировки во фристайле // Ученые записки: Сб. науч. тр. Вып. 5. — Мн.: БГАФК, 2001.
8	Пенигин А.С. Специфика учебно-тренировочного процесса фристайлистов в подготовительном периоде: Матер, ежегод. науч. конф. преподавателей и аспирантов университета 26-27 апреля 2001 г.: В 3 ч. / Отв. редактор Баранова Н.П., Минск, Гос. лингв, ун-т. — Мн., 2001.
9	Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера. — М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022
10	Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. — М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021
11	Ремизов П.Р. Горные лыжи: уроки на снегу. - М.: Профиздат, 1998.
12	Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б. Подготовка спортсменов в горных условиях. — М.: TerraСпорт, Олимпия Пресс, 2000.
13	Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.
14	Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
15	Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.
16	Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
17	Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.
18	Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.
19	Методическое пособие «Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва», ФГБУ "ФЦПСР", 2017.
20	Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.
21	Рубин В.С. Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004.
22	Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
23	Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.
24	Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
25	Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003.
26	Курьсь С.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.
27	Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2006.
28	Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
29	Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
30	Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ.- Мурманск: Издательство «Тулома», 2006.

Перечень Интернет-ресурсов.

Таблица 29

1	Всемирное антидопинговое агентство ВАДА (WADA)	http://www.wada-ama.org/
2	ГАУ ДО СО «СШОР «Аист»	http://aist-tramplin.ru/
3	ГАУ СО «Центр подготовки спортивных сборных команд Свердловской области»	http://cspso.ru/
4	ГБОУ СПО СО "Училище олимпийского резерва-1(колледж)"	http://www.uor-ekb.ru/
5	Книги, учебники, самоучители и видео по горным лыжам и сноуборду.	http://pashasurf.narod.ru/skibook.htm
6	Международная Федерация лыжного спорта (FIS)	http://www.fis-ski.com/
7	Министерство спорта Российской Федерации	http://www.minsport.gov.ru/
8	Министерство физической культуры и спорта Свердловской области	http://minsport.midural.ru/
9	Олимпийский комитет России	http://www.olympic.ru/
10	Российское антидопинговое агентство РУСАДА	http://www.rusada.ru/
11	Система онлайн-обучения и тестирования тренеров «Непрерывное образование тренеров»	https://test-trener.ru/cabinet/educational-program
12	Спорт и здоровье	www.sportizdorove.ru
13	ФГБУ "Федеральный центр подготовки спортивного резерва"	http://fcpsr.ru
14	Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России	http://www.fgssr.ru/
15	Федерация фристайла России	http://www.ffr-ski.ru
16	Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд («ЦСТиСК» Москмспорта)	http://www.cstsk.ru
17	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.	http://lib.sportedu.ru/

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ.

20. Приложение 1. План работы тренера-преподавателя на учебный год (форма).

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Свердловской области
"Спортивная школа олимпийского резерва "Аист"

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАУ ДО СО "СШОР "Аист"

Я.И. Миленский

План работы тренера-преподавателя на 20__ учебный год

Ф.И.О. тренера-
преподавателя

Вид спорта

Группа

Основная цель на год

Основные задачи:

1.

2.

3.

22. Приложение 3. План работы тренера-преподавателя на квартал (форма).

План работы тренера-преподавателя ГАУ ДО СО "СШОР "Аист" на I квартал 2023 учебного года

группа _____

Вид подготовки	январь																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ					
Учебно-тренировочные занятия по расписанию																																				
Участие в соревнованиях																																				
Участие в учебно-тренировочных сборах																																				
Самостоятельная работа																																				
Углубленное медицинское обследование																																				
Плановый инструктаж по охране труда																																				
Инструкторская и судейская практика																																				
Сдача контрольно-переводных нормативов																																				

		февраль																												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
Вид подготовки		ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	
Учебно-тренировочные занятия по расписанию																														
Участие в соревнованиях																														
Участие в учебно-тренировочных сборах																														
Самостоятельная работа																														
Углубленное медицинское обследование																														
Плановый инструктаж по охране труда																														
Инструкторская и судейская практика																														
Сдача контрольно-переводных нормативов																														

Вид подготовки	март																																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт			
Учебно-тренировочные занятия по расписанию																																		
Участие в соревнованиях																																		
Участие в учебно-тренировочных сборах																																		
Самостоятельная работа																																		
Углубленное медицинское обследование																																		
Плановый инструктаж по охране труда																																		
Инструкторская и судейская практика																																		
Сдача контрольно-переводных нормативов																																		

Тренер-преподаватель _____

23. Приложение 4. Инструкции по антидопинговому обеспечению.

ИНСТРУКЦИЯ ПО АНТИДОПИНГОВОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ для тренера-преподавателя и персонала спортсмена ГАУ ДО СО «СШОР «Аист» АД 05-2023

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция разработана с учетом пункта 1 части 2 статьи 26.1 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» и Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденного приказом № 947 Минспорта России от 9 августа 2016 года с изменениями, вступившими в силу с 17 января 2019 года.

1.2. Незнание антидопинговых правил, а также субстанций и методов, внесенных в запрещенный список, не освобождает тренерский и обслуживающий персонал спортсмена от ответственности.

1.3. Нарушением антидопинговых правил считается нарушение пунктов 1.3.1. – 1.3.10 настоящей инструкции.

1.3.1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в свой организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

1.3.2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода (в соответствии с Запрещенным списком на текущий год).

Несущественно, привело ли использование, или попытка использования запрещенной субстанции, или запрещенного метода к успеху или неудаче. Для установления факта нарушения антидопингового правила достаточно того, что имело место использование, или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

1.3.3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

Уклонение от сдачи пробы или без уважительной причины отказ или неявка на процедуру сдачи пробы после уведомления в соответствии с действующими антидопинговыми правилами.

1.3.4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении. Любое сочетание трех пропущенных тестов и (или) непредоставления информации о местонахождении в течение 12 месяцев, совершенное спортсменом, состоящим в регистрируемом пуле тестирования.

1.3.5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля (как спортсменом, так и персоналом спортсмена). Любое поведение, которое препятствует выполнению процедур допингконтроля, но которое не подпадает под определение запрещенного метода. Фальсификация включает, в том числе, намеренное создание препятствий либо попытку создания препятствий сотруднику допинг-контроля, предоставление ложной информации антидопинговой организации, или запугивание, или попытка запугивания потенциального свидетеля.

1.3.6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом. Обладание спортсменом в соревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или

запрещенным методом, или обладание спортсменом во внесоревновательном периоде любой запрещённой субстанцией или запрещенным методом, запрещёнными во внесоревновательном периоде, если только спортсмен не доказал, что обладание соответствует разрешению на терапевтическое использование, выданному в соответствии с международным стандартом по терапевтическому использованию, или имеет другие приемлемые объяснения.

Обладание персоналом спортсмена в соревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, или обладание персоналом спортсмена во внесоревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, запрещёнными во внесоревновательном периоде, если это связано со спортсменом, соревнованиями или тренировкой, если только персонал спортсмена не обоснует, что обладание не противоречит ТИ, выданному спортсмену, или же имеются другие приемлемые объяснения.

1.3.7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода (как спортсменом, так и персоналом спортсмена).

1.3.8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену в соревновательном периоде любой запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещенного метода, запрещённых во внесоревновательный период.

1.3.9. Соучастие. Помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия, включая нарушение или Попытку нарушения антидопинговых правил.

1.3.10. Запрещённое сотрудничество. Сотрудничество спортсмена или иного Лица, находящегося под юрисдикцией Антидопинговой организации в профессиональном или связанном со спортом в профессиональном качестве, с любым персоналом спортсмена, который отбывает срок дисквалификации.

1.4. Нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта, выявленное в ходе соревновательного тестирования, автоматически ведет к аннулированию результатов, полученных в ходе данных спортивных соревнований со всеми вытекающими последствиями, включая изъятие всех медалей, очков и призов.

2. Права и обязанности

Тренер-преподаватель и персонал спортсмена обязан:

2.1. Знать и соблюдать антидопинговые правила.

2.2. Персонал спортсмена должен знать и соблюдать антидопинговые правила, которые применимы к нему или спортсменам, содействие которым он оказывает.

2.3. Сотрудничать при реализации программ тестирования спортсменов.

2.4. Использовать свое влияние на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования атмосферы нетерпимости к допингу.

2.5. Персонал спортсмена не должен использовать или обладать какими-либо запрещёнными субстанциями или запрещёнными методами без уважительной причины

2.6. Сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил.

2.7. Сообщать работодателю о возможном нарушении антидопинговых правил.

3. Санкции за нарушение антидопинговых правил

За несоблюдение антидопинговых правил к тренеру-преподавателю и персоналу спортсмена могут быть применены следующие санкции:

3.1. Дисквалификация.

3.2. Финансовые санкции.

3.3. Расторжение трудового договора.

3.4. Временное отстранение.

3.5. Лишение свободы.

Наименование антидопинговых правил, распространяющихся на персонал спортсмена	Санкции за нарушение
2.5 Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля	Дисквалификация от двух до четырех лет
2.6 Обладание запрещенной субстанцией или методом	Дисквалификация от двух до четырех лет
2.7 Распространение или попытка распространения	Дисквалификация От четырех лет до пожизненного срока
2.8 Назначение или попытка назначения	Дисквалификация От четырех лет до пожизненного срока
2.9 Соучастие	Дисквалификация От двух лет до пожизненного срока
2.10 Запрещенное сотрудничество	Дисквалификация два года
2.11 Действия направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам	Дисквалификация От двух лет до пожизненного срока

4. Ответственность

На территории Российской Федерации действует административное и уголовное наказание по следующим статьям:

№ статьи	Штраф	Лишение права занимать должность	Лишение свободы
Статья 6.18. КоАП РФ Нарушение установленных законом о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним.		До трех лет	
Статья 234. УК РФ, Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта.	До 120000 р.		До восьми лет
Статья 226.1. УК РФ, Контрабанда сильнодействующих, ядовитых, отравляющих, взрывчатых, радиоактивных веществ.	До 1 млн. р.		От семи до двенадцати лет
Статья 230.1, УК РФ. Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте	До 500000 р.	До пяти лет	До тех лет
Статья 230.2, УК РФ, Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте	До 1 млн. р.	До пяти лет	До трех лет
Статья 228, УК РФ. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов.	До 500000 р.		От десяти до пятнадцати лет

Статья 228.1, УК РФ. Незаконные производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов.	До 1 млн. р	До двадцати лет	От десяти до двадцати лет
---	-------------	-----------------	---------------------------

5. Заключительные положения

5.1. Ознакомление работника с настоящей инструкцией осуществляется при приеме на работу (до подписания трудового договора), далее ежегодно.

5.2. Факт ознакомления работника с настоящей инструкцией подтверждается подписью в журнале регистрации антидопингового инструктажа, хранящимся у работодателя.

5.3. Требования настоящей Инструкции являются обязательными для работника.

ИНСТРУКЦИЯ ПО АНТИДОПИНГОВОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ для спортсмена ГАУ ДО СО «СШОР «Аист» АД 06-2023

1. Общие положения.

1.1. Настоящая инструкция разработана с учетом пункта 1 части 2 статьи 26.1 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» и Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом № 947 Минспорта России от 9 августа 2016 года с изменениями, вступившими в силу с 17 января 2019 года.

1.2. Спортсмены или иные лица несут ответственность за незнание перечня того что несет в себе понятие «антидопинговые правила», а также за незнание субстанций и методов, внесенных в запрещённый список

1.3. Нарушением антидопинговых правил считается нарушение пунктов 1.3.1. – 1.3.9 настоящей инструкции.

1.3.1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в свой организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

1.3.2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода (в соответствии с Запрещенным списком на текущий год).

Несущественно, привело ли использование, или попытка использования запрещенной субстанции, или запрещенного метода к успеху или неудаче. Для установления факта нарушения антидопингового правила достаточно того, что имело место использование, или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

1.3.3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

Уклонение от сдачи пробы или без уважительной причины отказ или неявка на процедуру сдачи пробы после уведомления в соответствии с действующими антидопинговыми правилами.

1.3.4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении. Любое сочетание трех пропущенных тестов и (или) непредоставления информации о местонахождении в течение 12 месяцев, совершенное спортсменом, состоящим в регистрируемом пуле тестирования.

1.3.5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля (как спортсменом, так и персоналом спортсмена). Любое поведение, которое препятствует выполнению процедур допингконтроля, но которое не подпадает под определение запрещенного метода. Фальсификация включает, в том числе, намеренное создание препятствий либо попытку создания препятствий сотруднику допинг-контроля, предоставление ложной информации антидопинговой организации, или запугивание, или попытка запугивания потенциального свидетеля.

1.3.6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.

Обладание спортсменом в соревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, или обладание спортсменом во внесоревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, запрещенными во внесоревновательном периоде, если только спортсмен не доказал, что обладание соответствует разрешению на терапевтическое использование, выданному в соответствии с международным стандартом по терапевтическому использованию, или имеет другие приемлемые объяснения.

Обладание персоналом спортсмена в соревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, или обладание персоналом спортсмена во внесоревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, запрещенными во внесоревновательном периоде, если это связано со спортсменом, соревнованиями или тренировкой, если только персонал спортсмена не обоснует, что обладание не противоречит ТИ, выданному спортсмену, или же имеются другие приемлемые объяснения.

1.3.7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода (как спортсменом, так и персоналом спортсмена).

1.3.8. Соучастие. Помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия, включая нарушение или Попытку нарушения антидопинговых правил.

1.3.9. Запрещенное сотрудничество. Сотрудничество спортсмена или иного Лица, находящегося под юрисдикцией Антидопинговой организации в профессиональном или связанном со спортом в профессиональном качестве, с любым персоналом спортсмена, который отбывает срок дисквалификации.

1.4. Нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта, выявленное в ходе соревновательного тестирования, автоматически ведет к аннулированию результатов, полученных в ходе данных спортивных соревнований со всеми вытекающими последствиями, включая изъятие всех медалей, очков и призов.

2. Права и обязанности.

Спортсмен имеет право на:

- 2.1. Участие в соревнованиях свободных от допинга.
- 2.2. Соблюдение в отношении него всех положений Всемирного антидопингового кодекса, Международных стандартов и Общероссийских антидопинговых правил.
- 2.3. Получение своевременной и объективной информации о нарушении антидопинговых правил.
- 2.4. Конфиденциальность информации о своем местонахождении.
- 2.5. Запрос на проведение анализа пробы «Б» при неблагоприятном анализе пробы «А» в установленные сроки.
- 2.6. Присутствие при вскрытии и анализе пробы «Б».
- 2.7. Беспристрастное рассмотрение обвинений в нарушении антидопинговых правил.
- 2.8. Подачу апелляций на обвинение в нарушении антидопинговых правил и наложении санкций.

2.9. Получение разрешение на терапевтическое использование запрещенных препаратов в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами.

Спортсмен обязан:

2.10. Знать и соблюдать антидопинговые правила.

2.11. В любое время быть доступным для взятия проб.

2.12. Нести ответственность за то, что он употребляет и использует в пищу.

2.13. Информировать медицинский персонал об их обязанностях не использовать запрещенные субстанции и запрещенные методы, нести ответственность за то, что любое получаемое им медицинское обслуживание не нарушает антидопинговую политику и локальные акты, принятые в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами.

2.14. Сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил.

2.15. Предоставлять необходимую информацию РУСАДА при включении в национальный регистрируемый пул и расширенный пул тестирования.

2.16. Спортсмены, включенные в национальный регистрируемый пул и расширенный пул тестирования, обязаны предоставлять информацию о своем местонахождении через систему АДАМС с указанием одночасового окна абсолютной доступности для тестирования на каждый день, расписания тренировок и соревнований.

2.17. Сообщать работодателю о возможном нарушении антидопинговых правил.

3. Санкции за нарушение антидопинговых правил.

За несоблюдение антидопинговых правил к спортсмену могут быть применены следующие санкции:

3.1. Аннулирование результатов соревнований.

Нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта, выявленное в ходе соревновательного тестирования, автоматически ведет к аннулированию результатов, полученных в ходе соревнований со всеми вытекающими последствиями, включая изъятие всех медалей, очков и призов.

Если более двух членов команды в командных видах спорта нарушили антидопинговые правила во время спортивного мероприятия, то организатор спортивного мероприятия должен наложить соответствующую санкцию на команду (например, снятие заработанных очков, дисквалификация с соревнований или другую санкцию) в дополнение к последствиям, наложенным на отдельных спортсменов, совершивших нарушение антидопинговых правил.

3.2. Дисквалификация.

Дисквалификация означает именно то, что спортсмен не может участвовать ни в каких соревнованиях или иной спортивной деятельности международной федерации, национальных федераций и клубов, являющихся их членами. Также, спортсмен не может принимать участие в соревнованиях, санкционированных или организованных любой подписавшей Кодекс стороной (таких как Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, Национальный олимпийский комитет) или их подчиненные организации. Спортсмен не может принимать участие в международных или национальных соревнованиях, организованных профессиональной лигой или международным или национальным организатором спортивных мероприятий или спортивных мероприятиях высокого или национального уровня, финансируемых правительственной организацией.

3.3. Финансовые санкции.

3.4. Расторжение трудового договора.

3.5. Временное отстранение.

4. Ответственность.

На территории Российской Федерации действует административное и уголовное наказание по следующим статьям:

№ статьи	Штраф	Лишение права занимать должность	Лишение свободы
КоАП РФ, Статья 6.18. Нарушение установленных законом о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним.		До трех лет	
УК РФ, Статья 234. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта.	До 120000 р.		До восьми лет
УК РФ, Статья 226.1. Контрабанда сильнодействующих, ядовитых, отравляющих, взрывчатых, радиоактивных веществ.	До 1 млн. р.		От семи до двенадцати лет
Статья 228, УК РФ. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов.	До 500000 р.		От десяти до пятнадцати лет
Статья 228.1, УК РФ. Незаконные производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов.	До 1 млн. р.	До двадцати лет	От десяти до двадцати лет
Статья 348.11, ТК РФ. Дополнительные основания прекращения трудового договора со спортсменом		Расторжение трудового договора	

5. Заключительные положения.

5.1. Ознакомление лица, проходящего спортивную подготовку, с настоящей инструкцией осуществляется ежегодно.

5.2. Факт ознакомления лица, проходящего спортивную подготовку, с настоящей инструкцией подтверждается подписью в журнале учета занятий тренировочной группы, раздел «Антидопинговое обеспечение».

5.3. Требования настоящей Инструкции являются обязательными для спортсмена.

24. Приложение 5. Вопросы для тестирования по теоретической подготовке.

Этап начальной подготовки		
	Тема	Вопросы
1.	История возникновения вида спорта и его развитие.	1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт? а) Франция, Бельгия, Германия б) Россия, Норвегия, Финляндия в) Англия, Италия, Испания
		2. Какая первая дисциплина появилась во фристайле? а) могул б) лыжная акробатика в) слалом
2.	Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	1. Физическая культура — это: а) прогулки на свежем воздухе б) занятия физическими упражнениями, играми, спортом в) выполнение упражнений
		2. Во Фристайле преимущественно развивают физическое качество: а) сила б) гибкость в) координация
3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятии физической культурой и спортом.	1. Какую ошибку совершает спортсмен, оказывая помощь при обморожении (побелении) щеки, носа, пальцев? а) растирает обмороженное место сухой теплой рукой б) растирает кожу снегом в) растирает кожу варежкой
		2. Что такое утренняя гимнастика? а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений б) один из методов похудения в) метод быстрого просыпания
4.	Закаливание организма.	1. Закаливание это: а) переохлаждение или перегрев организма б) выполнение утренней гигиенической гимнастики в) это комплекс мер, направленных на повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним воздействиям
		2. Выберите неверное утверждение: а) закаляться нужно постепенно, начиная с теплой воды и постепенно понижая градус б) во время болезни, чтобы быстрее поправиться, нужно сделать несколько процедур закаливания в) закаливаться нужно регулярно, лучше каждый день или через день
5.	Самоконтроль в процессе	1. Какая причина считается уважительной, чтобы не пойти на тренировку:

	занятий физической культуры и спортом.	<p>а) сильный ветер б) снегопад в) усталость г) повышенная температура тела</p> <p>2. Следует ли после длительной болезни приступать к тренировкам? а) да, в слабом темпе. б) не ранее, чем через две недели после выздоровления в) да, под присмотром тренера</p>
6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	<p>1. При спуске наиболее скоростной является стойка: а) средняя б) низкая в) высокая</p> <p>2. Какое самое безопасное торможение при большой скорости? а) техника плугом б) остановка с разворотом в) торможение упором</p>
7.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	<p>1. Спортсмен едет по трассе и впереди видит судью, который машет желтым флагом. Действие спортсмена: а) продолжить движение б) остановиться в) спросить у судьи, что случилось и продолжить движение</p> <p>2. Какие дисциплины проводят в горнолыжном спорте? а) слалом, слалом-гигант, комбинация, супер-гигант, скоростной спуск б) слалом, слалом-гигант, комбинация в) скоростной спуск, комбинация, слалом</p>
8.	Режим дня и питание обучающихся.	<p>1. Что понимается под режимом дня? а) порядок выполнения повседневных дел б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения</p> <p>2. Выберите продукты, которые должны быть исключены из рациона здорового человека: а) кисломолочные продукты б) фаст фуд в) овощи и фрукты</p>
9.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	<p>1. Как подбирают лыжные палки для фристайлистов: а) по росту спортсмена б) по весу спортсмена в) размер палок ни от чего не зависит</p> <p>2. Что входит в экипировку спортсмена: а) наушники, термобелье, шлем, перчатки б) шлем, очки, защита на спину, термобелье, комбинезон, перчатки в) очки, шапка, защита на спину, перчатки, комбинезон</p>

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	1. Как двигательная активность влияет на организм? а) повышает жизненные силы и функциональные возможности б) понижает выносливость и работоспособность в) увеличивает количество затраченных калорий
		2. Гиподинамия — это: а) пониженная двигательная активность человека б) повышенная двигательная активность человека в) нехватка витаминов в организме
2.	История возникновения олимпийского движения.	1. Кто возродил Олимпийские игры современности а) Хуан Антонио Самаранч б) Барон Пьер де Кубертен в) Деметриус Викелас
		2. В каком году фристайл впервые был представлен на Олимпийских играх в качестве показательных выступлений? а) 1956 г., Италия б) 1988 г., Калгари в) 1952 г., Норвегия
3.	Режим дня и питание обучающихся.	1. Что должно соблюдаться при правильном режиме дня? а) Труд и отдых б) Сон и питание в) Физическая активность и расслабление г) Все ответы верны
		2. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений? а) 4 часа б) 2 часа в) 1 час г) 10 минут
4.	Физиологические основы физической культуры.	1. Для чего нужна разминка на учебно-тренировочном занятии: а) для удовольствия б) для красоты в) для разогрева и подготовки мышц к основной нагрузке
		2. Главная причина перетренированности спортсмена? а) Недостаточная нагрузка б) Недостаточный отдых между нагрузками в) Травма или болезнь у спортсмена
5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	1. Спортивная форма — это: а) Автоматизм двигательных действий б) Высшая степень подготовленности спортсмена, то есть одновременность выполнения всех видов подготовки в) Способность выполнять упражнение на основе некоторых знаний о нем

		<p>2. Стоит ли продолжать тренироваться после проигрыша на соревнованиях?</p> <p>а) Да, чтобы совершенствоваться и добиться успеха в дальнейшем</p> <p>б) Стоит, но если и в следующий раз не получится, то можно уйти</p> <p>в) Нет, можно закончить карьеру спортсмена</p>
6.	<p>Теоретические основы технико-тактической подготовки.</p> <p>Основы техники вида спорта.</p>	<p>1. Назовите основную стойку при выполнении крутого поворота на вираже?</p> <p>а) верхняя стойка</p> <p>б) низкая стойка</p> <p>в) основная стойка</p> <p>2. Что считается ошибкой при выполнении прыжка?</p> <p>а) группировка</p> <p>б) прямые ноги</p> <p>в) палки в сторону</p>
7.	<p>Психологическая подготовка.</p>	<p>1. Предстартовое состояние, характеризующееся сильным эмоциональным возбуждением это:</p> <p>а) боевая готовность</p> <p>б) предстартовая лихорадка</p> <p>в) предстартовая апатия</p> <p>2. При помощи тактической подготовки спортсмен:</p> <p>а) уверенно выступает на соревнованиях</p> <p>б) поддерживает скорость передвижения по трассе</p> <p>в) грамотно строит ход борьбы на трассе</p>
8.	<p>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.</p>	<p>1. Одеваясь на тренировку, прежде всего надо учитывать а время проведения занятий</p> <p>б) температуру воздуха и ветер</p> <p>в) состояние снега</p> <p>г) рельеф местности</p> <p>2. Как подбирают горные лыжи для ски-кросса:</p> <p>а) в зависимости от роста и веса спортсмена</p> <p>б) зависит только от роста спортсмена</p> <p>в) размер лыж ни от чего не зависит</p>
9.	<p>Правила вида спорта.</p>	<p>1. В каком порядке выбирают себе спортивную калитку спортсмены в финальных заездах, в зависимости цвета майки?</p> <p>а) красная, синяя, зелёная, жёлтая</p> <p>б) красная, зелёная, синяя, жёлтая</p> <p>в) зелёная, жёлтая, красная, синяя</p> <p>2. Спортивные и юношеские разряды присваиваются по результатам:</p> <p>а) финальные заезды</p> <p>б) квалификация</p> <p>в) официальная тренировка</p>

Этап совершенствования спортивного мастерства		
1.	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	1. Организация, руководящая современным олимпийским движением: а) Международная олимпийская академия б) Организация объединенных наций в) Международный олимпийский комитет
		2. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира? а) в них принимали участие атлеты со всего мира б) в период проведения игр прекращались войны в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований
2.	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность.	1. Как называется временное снижение работоспособности спортсмена? а) Усталость б) Утомление в) Напряжение
		2. Какие травмы называются спонтанными? а) Травмы, которые возникают у спортсменов без видимой внешней причины б) Повреждения, возникающие после сильного воздействия в) Травмы в результате многократного действия на определенную область тела
3.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	1. Самоконтроль — это: а) Врачебный контроль над состоянием здоровья спортсмена б) Самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья и уровнем физического развития в) Контроль тренера над состоянием здоровья спортсмена во время тренировок
		2. В чем заключается предсоревновательное поведение спортсмена? а) В выполнении определенных поставленных задач при наличии физической нагрузки б) В использовании в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям в) В постановке и решении конкретной задачи
4.	Психологическая подготовка.	1. Негативное предстартовое состояние, характеризующееся пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, ухудшением протекания психических процессов, что приводит к снижению физической активности — это: а) боевая готовность б) предстартовая лихорадка в) предстартовая апатия

		<p>2.Метод психологического воздействия на личность, который позволяет спортсмену самостоятельно управлять дыханием, мышечной релаксацией и нормализацией сердечного ритма, приводящий к улучшению сопротивляемости организма к различным видам стрессам</p> <p>а) внушение б) мобилизация в) аутотренинг</p>
5.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	<p>1.По структурным биомеханическим признакам ски-кросса это:</p> <p>а) физические упражнения сложно координационного характера б) комбинированные физические упражнения в) физические упражнения циклического характера</p> <p>2.Основным методом развития быстроты движений у фристайлиста является следующий метод тренировки:</p> <p>а) равномерный б) игровой, соревновательный в) повторный</p>
6.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	<p>1. Спорт — это:</p> <p>а) Специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях б) Соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения и нормы присущие этой деятельности в) Социальная деятельность, направленная на оздоровление человека и развитие его физических способностей</p> <p>2.Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?</p> <p>а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны б) в 2014 году в Сочи в) в 1980 году в Москве г) пока еще не проводились</p>
7.	Восстановительные средства и мероприятия.	<p>1.Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:</p> <p>а) выносливостью б) вторым дыханием в) функциональной устойчивостью организма</p> <p>2.При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС и АД:</p> <p>а) через 30 минут б) через 5-15 минут в) через час</p>

Этап высшего спортивного мастерства		
1.	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	<p>1. Направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки, педагогический процесс носит название:</p> <p>а) спорт б) физическая культура в) физическая подготовка</p>
		<p>2. Кто из российских спортсменов в дисциплине ски-кросс был двукратным бронзовым призером на Зимних Олимпийских играх 2018г, 2022г:</p> <p>а) Омелин Игорь б) Ридзик Сергей в) Коротков Егор</p>
2.	Социальные функции спорта.	<p>1. Укажите конечную цель спорта:</p> <p>а) Выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей б) Физическое совершенствование спортсмена в) Развитие физических способностей в соответствии с индивидуальными возможностями спортсмена</p>
		<p>2. Перечислите главные физические качества</p> <p>а) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость б) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость в) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость</p>
3.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	<p>1. Сколько предусмотрено групповых заездов в формате финала Round Robin:</p> <p>а) 7 б) 4 в) 5</p>
		<p>1. Уровень развития двигательных способностей спортсмена определяется:</p> <p>а) Индивидуальными спортивными достижениями б) Контрольными упражнениями в) Индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку</p>
4.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	<p>1. В методике воспитания волевых качеств основной задачей является:</p> <p>а) Высокая дисциплинированность в обязательном выполнении плана тренировок б) Постоянное участие в различных соревнованиях в) Систематичность и последовательность тренировочного процесса</p>

		<p>2. Основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:</p> <p>а) Метод круговой тренировки</p> <p>б) Метод повторного выполнения упражнения</p> <p>в) Метод поощрения</p> <p>г) Метод динамических усилий</p>
5.	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.</p>	<p>1. В каком документе приведены требования и нормы для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов:</p> <p>а) федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта</p> <p>б) Единая Всероссийская спортивная классификация</p> <p>в) положение о проведении соревнований</p> <p>2. Антидопинговая организация, целью которой является выявление и предупреждение нарушения антидопинговых правил на территории РФ — это:</p> <p>а) ЮКАД</p> <p>б) ВАДА</p> <p>в) РУСАДА</p>
6.	<p>Восстановительные средства и мероприятия.</p>	<p>1. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере восстановления организма?</p> <p>а) Принцип постепенного наращивания тренирующих воздействий</p> <p>б) Принцип всестороннего развития личности</p> <p>в) Принцип доступности и индивидуализации</p> <p>2. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:</p> <p>а) рациональный режим дня, правильное питание, естественные факторы природы</p> <p>б) специальное питание и витаминизация, физические, фармакологические и бальнеологические средства</p> <p>в) соответствие тренировочных нагрузок функциональным возможностям спортсмена</p>

25. Приложение 6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы.

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

Контрольные упражнения	Нормативы общей физической подготовки										Нормативы специальной физической подготовки			
	бег 30 м (сек)		прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)		челночный бег 3х10м (сек)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)		прыжок в высоту с места (см)		поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)	
баллы	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
НП-1														
0	более 6,4	более 6,7	менее 130	менее 125	более 7	более 4	более 10,1	более 10,3	менее 3,5	менее 5	менее 20	менее 15	менее 15	менее 12
1	6,4	6,7	130	125	7	4	10,1	10,3	3,5	5	20	15	15	12
2	менее 6,4	менее 6,7	более 130	более 125	менее 7	менее 4	менее 10,1	менее 10,3	более 3,5	более 5	более 20	более 15	более 15	более 12
НП-2,3														
0	более 6,0	более 6,2	менее 140	менее 130	менее 10	менее 6	более 9,3	более 9,5	менее 4	менее 6	менее 25	менее 20	менее 16	менее 13
1	6,0	6,2	140	130	10	6	9,3	9,5	4	6	25	20	16	13
2	менее 6,0	менее 6,2	более 140	более 130	более 10	более 6	менее 9,3	менее 9,5	более 4	более 6	более 25	более 20	более 16	более 13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
Для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе
по виду спорта «ФРИСТАЙЛ»**

Контрольные упражнения	Нормативы общей физической подготовки										Нормативы специальной физической подготовки												
	бег 60 м (сек)		прыжок в длину с места (см)		подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)		сгибание-разгибание рук (кол-во раз)		челночный бег 3x10м (сек)		Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)		Поднимание туловища из положения, лежа на животе (кол-во раз за 1 мин)		прыжок в высоту с места (см)		тройной прыжок с двух ног на две ноги (м)		бег 800м (мин)		
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
баллы																							

УТ-1,2,3

0	более 11,2	более 11,6	менее 170	менее 155	менее 5	менее 15	более 9,3	более 9,5	менее 27	менее 5	менее 7	менее 30	менее 25	менее 30	менее 25	менее 30	менее 25	менее 30	менее 25	менее 30	менее 25	менее 30	менее 4,5	менее 4,0	более 4,30	более 4,45
1	11,2	11,6	170	155	5	15	9,3	9,5	27	7	7	30	25	30	25	30	25	30	25	30	25	30	4,5	4,0	4,30	4,45
2	менее 11,2	менее 11,6	более 170	более 155	более 5	более 15	менее 9,3	менее 9,5	более 27	более 5	более 7	более 30	более 25	более 30	более 25	более 30	более 25	более 30	более 25	более 30	более 25	более 4,5	более 4,0	менее 4,30	менее 4,45	

УТ-4,5

0	более 10,7	более 11,1	менее 190	менее 170	менее 7	менее 20	более 8,7	более 9,0	менее 33	менее 6	менее 8	менее 32	менее 27	менее 35	менее 30	менее 35	менее 30	менее 35	менее 30	менее 35	менее 30	менее 35	менее 5,5	менее 5,0	более 4,00	более 4,10
1	10,7	11,1	190	170	7	20	8,7	9,0	33	6	8	32	27	35	30	35	30	35	30	35	30	35	5,5	5,0	4,00	4,10
2	менее 10,7	менее 11,1	более 190	более 170	более 7	более 20	менее 8,7	менее 9,0	более 33	более 6	более 8	более 32	более 27	более 35	более 30	более 35	более 30	более 35	более 30	более 35	более 30	более 35	более 5,5	более 5,0	менее 4,00	менее 4,10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
по виду спорта «ФРИСТАЙЛ»**

Контрольные упражнения	Нормативы общей физической подготовки										Нормативы специальной физической подготовки										
	бег 60 м (сек)		бег 2000 м (мин)		прыжок в длину с места (см)		челночный бег 3x10 м (сек)		подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)		стигание-разгибание рук (кол-во раз)		Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)		прыжок в высоту с места (см)		тройной прыжок с двух ног на две ноги (м)		Поднимание туловища из положения, лежа на животе (кол-во раз за 1 мин)
баллы	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
	0	более 9,2	более 10,4	более 9,00	более 10,30	менее 215	менее 200	более 8,0	более 8,5	менее 10	менее 25	менее 40	менее 45	менее 7	менее 10	менее 40	35	менее 7,0	менее 6,5	менее 40	35
9,2		10,4	9,00	10,30	215	200	8,0	8,5	10	25	40	45	7	10	40	40	7,0	6,5	40	35	30
1	менее 9,2	менее 10,4	менее 9,00	менее 10,30	более 215	более 200	менее 8,0	менее 8,5	более 10	более 25	более 40	более 45	более 7	более 10	более 40	более 35	более 7,0	более 6,5	более 40	более 35	более 30
	9,2	10,4	9,00	10,30	215	200	8,0	8,5	10	25	40	45	7	10	40	40	7,0	6,5	40	35	30
2	менее 8,2	менее 9,6	менее 8,10	менее 9,30	более 225	более 210	менее 7,8	менее 8,2	более 15	более 30	более 40	более 45	более 8	более 10	более 40	более 43	более 7,5	более 7,0	более 50	более 43	более 38
	8,2	9,6	8,10	9,30	225	210	7,8	8,2	15	30	40	45	8	10	40	50	7,5	7,0	50	43	38
0	менее 8,2	менее 9,6	менее 8,10	менее 9,30	более 225	более 210	менее 7,8	менее 8,2	более 15	более 30	более 40	более 45	более 8	более 10	более 40	более 50	более 7,5	более 7,0	более 50	более 43	более 38
	8,2	9,6	8,10	9,30	225	210	7,8	8,2	15	30	40	45	8	10	40	50	7,5	7,0	50	43	38
1	менее 8,2	менее 9,6	менее 8,10	менее 9,30	более 225	более 210	менее 7,8	менее 8,2	более 15	более 30	более 40	более 45	более 8	более 10	более 40	более 50	более 7,5	более 7,0	более 50	более 43	более 38
	8,2	9,6	8,10	9,30	225	210	7,8	8,2	15	30	40	45	8	10	40	50	7,5	7,0	50	43	38
2	менее 8,2	менее 9,6	менее 8,10	менее 9,30	более 225	более 210	менее 7,8	менее 8,2	более 15	более 30	более 40	более 45	более 8	более 10	более 40	более 50	более 7,5	более 7,0	более 50	более 43	более 38
	8,2	9,6	8,10	9,30	225	210	7,8	8,2	15	30	40	45	8	10	40	50	7,5	7,0	50	43	38

26. Приложение 7. Перечень инструкций по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, отделения горнолыжного спорта и фристайла ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».

1	ИОТ-146-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении тренировочных занятий.
2	ИОТ-147-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, отделения горнолыжного спорта и фристайла.
3	ИОТ-151-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении тренировочных занятий на территории лыжного стадиона и лыжероллерной трассе.
4	ИОТ-152-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении занятий по спортивным играм.
5	ИОТ-153-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении тренировочных занятий на батуте.
6	ИОТ-154-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении тренировочных занятий в тренажерном зале.
7	ИОТ-155-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении спортивных соревнований.
8	ИОТ-156-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении поездок.
9	ИОТ-157-2022	Инструкция по пожарной безопасности для лиц, проходящих спортивную подготовку.
10	ИОТ-158-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении занятий по гимнастике.
11	ИОТ-159-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении занятий по плаванию.
12	ИОТ-160-2022	Инструкция по действиям по предупреждению и пресечению преступлений террористического характера.
13	ИОТ-161-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, по безопасным действиям при сгущении людей в помещениях, на улице, в толпе.
14	ИОТ-162-2022	Инструкция по оказанию доврачебной помощи при несчастных случаях.
15	ИОТ-163-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении похода в лес, при сплавах на байдарках, лодках и каноэ.
16	ИОТ-164-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку. Правила дорожного движения.
17	ИОТ-165-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, на период поэтапного снятия ограничительных мер, связанных с распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19

27. Приложение 8. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание	
Этап начальной подготовки	Всего на этапе НП-1/НП-2,3:	120/180			
	История возникновения вида спорта и его развитие	12/18	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.	
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	18/24	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.	
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	12/18	март	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	12/18	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	12/18	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.	
	Физическая культура – важное средство	12/18	июнь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.	

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Физического развития и укрепления здоровья человека			Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	12/24	август	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	12/18	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	18/24	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на этапе УТ-1,2,3/УТ-4,5:	600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	90/120	Январь, декабрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
				Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60/120	Февраль, май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/120	Март, октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Физиологические основы физической культуры	60/90	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика составной организации при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Режим дня и питание обучающихся	60/120	Июнь, август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	История возникновения олимпийского движения	60/90	июль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/90	август	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

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Правила вида спорта	90/120	сентябрь	<p>сил.</p> <p>Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.</p>
	Психологическая подготовка	60/90	ноябрь	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе ССМ:	1200		
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	180	Январь, ноябрь	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	Психологическая подготовка	180	Февраль, декабрь	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p>
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	180	Март, июль	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.</p>

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
				<p>Классификация спортивных достижений.</p> <p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения восстановительных средств.</p> <p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.</p> <p>Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.</p> <p>Система спортивных соревнований.</p> <p>Система спортивной тренировки.</p> <p>Основные направления спортивной тренировки.</p> <p>Понятие травматизма.</p> <p>Синдром «перетренированности».</p> <p>Принципы спортивной подготовки.</p> <p>Олимпизм как метафизика спорта.</p> <p>Социокультурные процессы в современной России.</p> <p>Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в</p>
	Восстановительные средства и мероприятия	180	Апрель, май	
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	180	Июнь, сентябрь	
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	180	август	
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного	120	октябрь	

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	спорта			том числе, по виду спорта.
	Всего на этапе ВСМ:	600		
Этап высшего спортивного мастерства	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	Январь, июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	Февраль, август	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	120	Март, сентябрь	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;

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
				<p>массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения различных восстановительных средств.</p> <p>Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	120	Апрель, ноябрь	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.</p> <p>Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.</p> <p>Система спортивных соревнований.</p> <p>Система спортивной тренировки.</p> <p>Основные направления спортивной тренировки.</p>
	<p>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</p>	60	октябрь	<p>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>Патриотическое и нравственное воспитание.</p> <p>Правовое воспитание.</p> <p>Эстетическое воспитание.</p>
	<p>Социальные функции спорта</p>	60	ноябрь	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая).</p> <p>Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).</p> <p>Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>

28. Приложение 9. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 1

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

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	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

29. Приложение 10. Обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица 1

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

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные для вида спорта "фристайл"	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Защита для вида спорта "фристайл"	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

3.	Комбинезон горнолыжный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	2	2	1
4.	Костюм горнолыжный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Кроссовки 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.	Термобелье спортивное	комплект	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