

Муниципальное бюджетное учреждение  
«спортивная школа олимпийского резерва № 4»  
(МБУ «СШОР № 4»)

улица Олимпийская, д. 9, город Миасс, Челябинской области, 456320  
Тел./факс (83513) 53-24-89  
E-mail: dussh-4@mail.ru

«СОГЛАСОВАННО»

И.о. ректора УралГУФК

  
С.Г. Сериков

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Министр физической  
культуры и спорта  
Челябинской области

  
Л.Я. Одер

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «СШОР № 4»

  
Н.И. Фейсканов

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

«СОГЛАСОВАННО»

Первый заместитель Министра  
физической культуры и спорта  
Челябинской области

  
О.Ф. Мухаметзянов

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

«СОГЛАСОВАННО»

Директор ОГБУ РЦСПЗВС

  
А.М. Косачев

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФРИСТАЙЛ»

Программа разработана на основе:  
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Фристайл  
(утв. Приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018 № 39)

Рассчитана на занимающихся в возрасте от 8 до 17 лет

Срок реализации программы – 10 лет

Составители:

Тренер  
высшей квалификационной категории по фристайлу

Коротков В.П.

Рецензент:

Заведующий кафедрой  
«Управления физической культурой»,  
кандидат педагогических наук, доцент

Редреев В.А.

# СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.....	5
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.....	6
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	8
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки.....	8
2.2. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.....	8
2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фристайл».....	9
2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «фристайл».....	10
2.5. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	10
2.6. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.....	15
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	16
3.1. Требования к организации и проведению врачебного,.....	16
медико-биологического контроля.....	16
3.2. Программный материал занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	20
3.2.1. Программный материал занятий для этапа.....	20
начальной подготовки.....	20
3.2.2. Программный материал занятий для тренировочного этапа.....	22
3.2.4. Программный материал занятий для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.....	26
3.3. Восстановительные и профилактические мероприятия.....	35
3.4. Антидопинговые мероприятия.....	37
3.5. Инструкторская и судейская практика.....	39
3.6. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	40
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	42
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фристайл.....	42
4.2. Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.....	43

4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....	44
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, организация промежуточной и итоговой аттестации занимающихся.....	46
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	49
ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ.....	50
РАЗДЕЛ 6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	51



МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №4»

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» раскрывает комплекс параметров подготовки юных спортсменов на весь многолетний период тренировки: от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства. Имеет целью установить единые принципы организации тренировочного процесса в спортивной школе, оказать помощь тренерам в повышении качества их тренерской деятельности и решении задач роста мастерства спортсменов по фристайлу.

Программа по фристайлу для МБУ «СШОР № 4» (далее – Учреждение) составлена в соответствии Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. N 39) (далее – ФССП) разработан на основании 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

При разработке использованы материалы ранее действующих программ, данные научно-исследовательских работ в области детского и юношеского спорта, учтены возрастные особенности (физиологические, психологические, морфологические) развития детского организма, показатели физической подготовленности, учтены: генетическая детерминированность, а также наиболее благоприятные периоды для развития отдельных качеств.

В настоящей программе определены этапы многолетней подготовки фристайлистов, структура и основные положения работы спортивных школ, содержание занятий по этапам и годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

Основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса в комплексной спортивной школе (вне зависимости от ведомственной их принадлежности), является настоящая Программа.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы комплексной и специализированной школ (климатические условия, наличие материальной базы и др.) администрация и тренерский совет школы могут вносить частные изменения в содержание Программы с согласия Учредителя, сохраняя при этом ее основную направленность.

## 1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

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

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

Могул – дисциплина фристайла. Соревнования в могуле проходит на специально подготовленной трассе длиной около 200-250 м, состоящей из трамплинов, бугров, участков приземления, зоны выката и торможения. Во время соревнований участники выполняют спуск по крутому, бугристому склону и акробатические прыжки.

Парный могул – дисциплина фристайла. Соревнования в могуле проходит на специально подготовленной трассе длиной около 200 м, состоящей из трамплинов, бугров, участков приземления, зоны выката и торможения. Во время соревнований участники по двое одновременно выполняют спуск и акробатические прыжки.

Ски-кросс – дисциплина фристайла. Соревнования в ски-кроссе проходят на специальной подготовленной трассе, состоящей из различных препятствий, бугров, трамплинов, поворотов, зоны выката и торможения.

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

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

Фристайл признан Международным Олимпийским комитетом как олимпийский вид спорта. Реализация программы по подготовке спортсменов фристайла проходит на базе спортивных школ.



## 1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

Таблица 1

### Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фристайл»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	9-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	4-6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-4

1-й этап – Этап начальной подготовки (НП) (от 8 лет) – возрастная категория юных спортсменов, занимающихся фристайлом в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями ФССП и ЕВСК.

Задачи этапа: выявление задатков и способностей занимающихся; укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение основам техники вида спорта; привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям, навыков гигиены и самоконтроля.

2-й этап – Тренировочный этап (ТСС) (спортивной специализации) (с 10 лет) – возрастная категория спортсменов, занимающихся фристайлом в Учреждении и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ФССП и ЕВСК. Тренировочные группы формируются из числа занимающихся, прошедших этап начальной подготовки не менее трех лет.

Задачи периода тренировочного этапа: всесторонняя физическая подготовка, развитие специальных физических качеств; освоение техники избранного вида спорта.

3-й этап – Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) (от 13 лет) – возрастная категория квалификации (КМС), занимающихся фристайлом в Учреждении и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ФССП и ЕВСК.

Период совершенствования спортивного мастерства предполагает развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности; освоение техники избранного вида спорта.

4-й этап – Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) (от 15 лет) – возрастная категория квалификации (МС), занимающихся фристайлом в Учреждении и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ФССП и ЕВСК.

На этапе высшего спортивного мастерства основной задачей является максимальная реализация индивидуальных возможностей спортсмена и достижение максимального результата в избранном виде.

Зачисление спортсменов в Учреждение на очередной тренировочный год и этап подготовки производится при улучшении ими результатов выступления в соревнованиях, тестирования общей, специальной физической и технической подготовки и выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт (приказ Минспорта России от 19 января 2018 года № 28).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.



МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №4»

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп (человек), продолжительности занятий фристайлом на этапах подготовки.

### 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

В Учреждении осуществляется спортивная подготовка на этапах начальной подготовки, на тренировочном этапе, на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства.

Тренировочный процесс в Учреждении носит круглогодичный характер – 52 недели. При комплектовании групп необходимо руководствоваться возрастом занимающихся, а при планировании объема выполняемой нагрузки в год – количеством часов в неделю, выделяемых на каждую возрастную группу.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 астрономических часа; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 астрономических часа; на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 астрономических часа; на этапе высшего спортивного мастерства – 4 астрономических часа.

Тренировочный план составляется ежегодно в полном объеме (на 52 тренировочные недели) и утверждается директором Учреждения. На основании тренировочного плана составляются планы-графики на год. Общее количество часов, отводимых на каждый вид занятия в плане-графике, распределяется по месяцам. Кроме того, необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки конькобежцев по тренировочным годам.

На основании тренировочного плана и Программы тренер разрабатывает рабочие планы (для каждой спортивной группы). В рабочем плане записываются: порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки. Немаловажное значение имеет количество соревнований, в которых участвует спортсмен в течение спортивного сезона и их уровень.

Таблица 2

### 2.2. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в	6	9	12	18	28	32



неделю						
Количество тренировок в неделю	4	5	6	12	14	14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	312	624	728	728

Подготовка спортсмена по виду спорта «фристайл» включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка; участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Таблица 3

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

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

Спортивные соревнования во фристайле являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (согласно Разделу III Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фристайл»):

– соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «фристайл»;

– соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фристайл»;

– выполнение плана спортивной подготовки;

– прохождение предварительного соревновательного отбора;

– наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Занимающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимися в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Таблица 4

#### 2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «фристайл»

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	3	5	7	8	7
Отборочные	–	1	3	4	5	4
Основные	–	–	1	2	4	9

#### 2.5. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Рациональное оснащение тренировочного процесса в спортивных школах существенно улучшает его качество. Основным оборудованием для проведения занятий по фристайлу является специальный склон с определенным уклоном и комплексом необходимых средств, помещений и служб. Современный склон для занятий фристайлом должен быть оборудован подъемником, снежными «пушками», заградительными сетками, информационным табло с электросекундомером, осветительным оборудованием для занятий в темное время суток, судейским домиком, удобным для просмотра техники выполнения элементов во фристайле,

атакже необходимым инвентарем (лопаты двух видов, древки пластиковые с флажками синего и красного цвета – 20 шт.). Наряду с этим необходимо наличие зала физической подготовки, специализированного тренажерного зала, оборудования для контроля за состоянием спортсменов, оборудования восстановительного центра. Ниже приведен примерный перечень необходимого оборудования и инвентаря.

Зал физической подготовки: гимнастические снаряды, гимнастические стенки, скамейки, перекладины, маты; штанга тренировочная, набор гантелей; набивные мячи (вес – от 1 до 5 кг); мячи для спортивных игр (баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные); скакалки, гимнастические палки; учебные тренажеры; приспособления и разметка для игр; защитные сетки или жалюзи для окон; амортизаторы; тренажеры избирательного воздействия; пояса отягощения и т.п. Также важно, чтобы имеющийся зал физической подготовки был приспособлен для игр (спортивных и подвижных).

Методический кабинет: телевизор и видеомэгнитофон, шторы затемнения, экран, стенды постоянной информации, стенды текущей информации, методическая библиотека (справочные издания, журналы, газеты, учебные видеофильмы и т.п.).

Восстановительный центр: сауна, массажный стол, аппарат ультрафиолетового облучения, светотепловые ванны, ингаляторы, аэронизатор, гидромассажный аппарат, мэгнитофон и акустическая система. Специально оборудованный тренажерный зал со стационарно установленным оборудованием позволит облегчить подготовку и будет способствовать более рациональному построению занятий.

В следующих таблицах приводится перечень инвентаря, оборудования, спортивной одежды и обуви специального назначения для занимающихся и тренеров, необходимого для тренировочного процесса в Учреждении. При достаточном финансировании этот перечень может быть расширен.



МБУ «Спортивнй центр «Академия»

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Брусья гимнастические	Штук	1
3.	Весы медицинские	Штук	2
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
5.	Гантели примерной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
6.	Гусеничный трактор – снегоуплотнительная машина с комплектом приспособлений для прокладки горнолыжных трасс	Штук	1
7.	Доска информационная	Штук	5
8.	Жилет с отягощением	Штук	15
9.	Измеритель скорости ветра	Штук	1
10.	Канат с флажками для ограждения трасс	метр	1000
11.	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	Штук	6
12.	Конь гимнастический	Штук	1
13.	Крепления лыжные для вида спорта «фристайл»	комплект	16
14.	Лыжероллеры горнолыжные	пар	15
15.	Лыжи для вида спорта «фристайл»	пар	16
16.	Мат гимнастический	Штук	10
17.	Мостик гимнастический	Штук	2
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
19.	Палки лыжные для вида спорта «фристайл»	пар	16
20.	Перекладина гимнастическая	Штук	1
21.	Пояс утяжелительный	Штук	15
22.	Сани спасательные	Штук	5
23.	Скакалка гимнастическая	Штук	12
24.	Скамейка гимнастическая	Штук	6
25.	Снегоход	Штук	1
26.	Станок для заточки кантов лыж для вида спорта «фристайл»	Штук	2
27.	Стенка гимнастическая	Штук	8
28.	Термометр наружный	Штук	4
29.	Утяжелители для ног	комплект	15
30.	Утяжелители для рук	комплект	15
31.	Флаги на дреках для разметки горнолыжных трасс	штук	100
32.	Штанга тренировочная	Штук	1
33.	Электромегафон	Штук	2

Таблица 6

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное  
пользование**

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		ССМ		ВСМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Крепления лыжные для фристайла	Комплект	На занимающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
2	Лыжи для фристайла	Пар	На занимающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
3	Палки лыжные для фристайла	Пар	На занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1

Таблица 7

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки горнолыжные для фристайла	Пар	16
2.	Защита для вида спорта «фристайл»	Комплект	16
3.	Очки защитные	Штук	16
4.	Чехол для лыж	Штук	16
5.	Шлем	Штук	16



Таблица 8

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное  
пользование**

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		Т(СС)		ССМ		ВСМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки лыжные для вида спорта«фристайл»	Пар	На занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2	Защита для вида спорта«фристайл»	Комплек т	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3	Комбинезон горнолыжный	Штук	На занимающегося	-	-	1	3	2	2	2	1
4	Костюм спортивный ветрозащитный	Штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	Пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Носки горнолыжные	Пар	На занимающегося	-	-	1	1	6	1	12	1
7	Очки защитные	Комплек т	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8	Очки солнцезащитные	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Перчатки горнолыжные	Пар	На занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
10	Термобелье спортивное	Комплек т	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
11	Чехол для лыж	Штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12	Шлем	Штук	На занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

**2.6. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки**

Этап подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст	Разрядные требования	Требования по физической, технической, спортивной подготовке
Начальной подготовки	1	8 лет	-	Выполнение нормативов ОФП
	2	8-9 лет	Б/р	
	3	9-10 лет	Б/р	
Тренировочный	1	10-11 лет	3 юн – 2 юн	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	2	11-12 лет	3 юн – 2 юн	
	3	12-13 лет	2 юн - III	
	4	14-15 лет	1 юн - III	Достижение спортивных результатов
	5	16-17 лет	III-I	
Спортивного совершенствования мастерства	Весь период	Без ограничений	КМС	Выполнение квалификационных требований
Высшего спортивного мастерства	Весь период	Без ограничений	МС	Выполнение квалификационных требований



### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Подготовка фристайлистов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов.

Достижение указанных целей зависит:

- от оптимального уровня исходных данных отобранных в группы совершенствования спортивного мастерства спортсменов;
- уровня профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренерского процесса;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

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

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического, умственного и психического развития занимающихся;
- воспитание волевых, морально стойких граждан страны, защитников Родины;
- подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва сборной команды России.

#### **3.1. Требования к организации и проведению врачебного, медико-биологического контроля**

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

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

Углубленное медицинское обследование производится не менее 2-х раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Углубленное обследование проводится в спортивном диспансере. Каждый врач по своей специализации

обязан провести глубокое обследование с применением всех современных диагностических методов и подробно описать в медицинской карте состояние здоровья спортсмена, после чего дать рекомендации по профилактике или лечению.

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

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

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

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

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

При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни физиологических функций:

1. Определение максимального потребления кислорода (МПК).
2. Определение максимальной физической работоспособности по Торнваллу PWC та. Суть его заключается в том, что чем выше интенсивность работы, тем короче ее возможная продолжительность и тем меньшее количество работы выполнит испытуемый.
3. Определение максимального кислородного долга (МКД). Величина МКД характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок. Она зависит от емкости анаэробных энергоисточников, которая у спортсменов может достигать 1 ккал/кг массы тела.
4. Определение максимальной мощности мышечной работы. Суть этого теста заключается в определении мощности мышечной работы при предельно возможной скорости педалирования на велоэргометре на различных уровнях сопротивления педалированию. На это требуется примерно 5 секунд, из них 1-2 секунды уходят на «разгон» – когда скорость

увеличивается до индивидуально предельных значений. После серии испытаний с разной величиной сопротивления педалированию находим максимальную мощность мышечной работы; путем математических расчетов или по графику.

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

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

Из субмаксимальных тестов применяются:

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

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

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

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

5. Гарвардский степ-тест заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после мышечной работы.

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

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



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

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

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

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

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

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

Все поступающие в Учреждение дети представляют справку от школьного или районного врача о допуске их к занятиям. В дальнейшем спортсмены, занимающиеся в группах начальной подготовки, тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства находятся под наблюдением диспансера спортивной медицины.

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

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового

облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму спортсменов.

Особенно важно тщательное наблюдение со стороны отоларинголога, стоматолога, гельминтолога и своевременное лечение заболеваний.

### **3.2. Программный материал занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

#### **3.2.1. Программный материал занятий для этапа начальной подготовки**

Для этапа начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер. Можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный и соревновательный.

Подготовительный период состоит из следующих этапов: осенний – сентябрь-ноябрь (1-11 недели); переходный – апрель (32-36 недели); летний – май-август (37-52 недели).

Соревновательный состоит из одного этапа – зимний – декабрь-март (12-31 недель).

В случае отсутствия снега на трассах для проведения тренировочных занятий по специально-технической подготовке в осенне-зимний и весенний этапы занятия проводятся в спортивном зале либо на роликовых коньках и асфальтовых дорожках с различным уклоном.

#### **Теоретическая подготовка**

*1. Вводное занятие. Исторические сведения о возникновении и развитии горных лыж и фристайла. Фристайл России.*

История развития горнолыжного спорта и фристайла. Характеристика горнолыжного спорта и фристайла. Виды горнолыжного спорта. Дисциплины фристайла.

Сравнительный анализ развития горнолыжного спорта и фристайла в России и за рубежом. Выступления наших спортсменов за рубежом, их достижения. Анализ положительных сторон и недостатков в подготовке наших спортсменов-фристайлистов, пути повышения их мастерства. Характеристика участия Российских фристайлистов на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Состояние фристайла в России в настоящее время и меры по его дальнейшему развитию.

*2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Горнолыжный инвентарь, одежда и обувь.*

Правила поведения на тренировочном занятии. Классификация и конструкция горных лыж. Подготовка горнолыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям. Хранение лыж и уход за ними. Конструкция креплений, способы их установки.

Горнолыжные ботинки (выбор, хранение, уход за ними). Горнолыжные палки. Ремонт инвентаря. Подготовка лыж (смазка, циклевка, заточка кантов лыж, состояние креплений). Специальная одежда фристайлиста. Особенности выбора одежды при различных погодных условиях.

*3. Гигиена, режим дня, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.*

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде, обуви горнолыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм человека. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

*4. Краткая характеристика техники в горных лыжах и фристайле. Соревнования по фристайлу.*

Классификация поворотов в горных лыжах. Основной механизм поворота на параллельных лыжах. Взаимодействие лыж со снежным покровом во время выполнения поворотов. Использование палок.

Анализ техники поворотов на параллельных лыжах и особенности техники входных поворотов в зависимости от состояния снежного покрова, крутизны склона и других важных параметров. Использование поворотов различного радиуса для контроля скорости в процессе спуска по склону. Анализ техники поворотов в могуле.

Условия сохранения равновесия при прохождении технически трудных участков на трассе. Особенности техники поворотов при преодолении неровностей рельефа (бугров, препятствий и т.п.). Технические приемы увеличения скорости на пологой трассе. Задачи соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка горнолыжного инвентаря к соревнованиям. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований по фристайлу.

## **Практическая подготовка**

### *1. Общая физическая подготовка*

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

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный, контрольный.

## *2. Специальная физическая подготовка*

Имитационные упражнения: на месте, в движении, с палками и без них. Имитация поворотов на роликовых коньках. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный, контрольный.

## *3. Специальная техническая подготовка*

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

### **3.2.2. Программный материал занятий для тренировочного этапа**

На тренировочном этапе 1-го и 2-го годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание должно уделяться развитию быстроты, координационных способностей и гибкости, а также технической подготовке. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в тренировочном процессе.

На тренировочном этапе 3-го года и выше фристайлисты проходят этап углубленной специализации. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, но ее средства сужаются, что позволяет направленно развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование техники поворотов на горных лыжах.

Основные задачи подготовки на тренировочном этапе:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- совершенствование умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий;
- совершенствование техники поворотов на горных лыжах, ознакомление, разучивание и совершенствование техники поворотов во фристайле;
- изучение тактики во фристайле;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение функций спортсмена-инструктора и получение звания судьи по спорту;
- выполнение соответствующего разряда по фристайлу.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой спусков и прыжков во фристайле и физической подготовленностью занимающихся. В этот период необходимо использовать упражнения из различных видов спорта и комплексы специальных подготовительных упражнений и методов тренировки, которые должны быть направлены на воспитание скоростной выносливости. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Увеличение объема должно быть без форсирования общей интенсивности тренировки.

### **Требования к отбору и комплектованию групп на тренировочном этапе**

Группы формируются из числа занимающихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки не менее двух лет.

Зачисление спортсменов на очередной тренировочный год и этап подготовки (начальной и углубленной специализации) производится при улучшении ими результатов выступления в соревнованиях, тестирования по общей, специальной и технической подготовке и выполнении требований к уровню спортивного мастерства по этапам подготовки.

Спортсмены, не выполнившие требования для зачисления на следующий тренировочный год, могут быть оставлены на повторный год (не более 1 раза). При улучшении своих спортивно-технических результатов они могут быть восстановлены на тот год и этап подготовки, с которого были переведены.

### **Теоретическая подготовка**

#### **1. Физкультура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по фристайлу. Рост массовости спорта в России и достижения наших спортсменов. Задачи физкультурных организаций РФ в развитии массовости спорта и повышении мастерства спортсменов. Международное спортивное движение. Состояние спорта в странах СНГ.

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

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



### 3. Горнолыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

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

### 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, кожа). Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фристайлом, на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий фристайлом. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

### 5. Гигиенические требования, режим дня и питание фристайлиста.

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

### 6. Основы техники и тактики во фристайле.

Понятие о технике горнолыжного спорта и фристайла. Основы техники поворотов при спусках с гор. Понятие об основной стойке при спусках с гор. Условия сохранения динамического равновесия. Действие внешних и внутренних сил. Спуски прямо и наискось. Сохранение устойчивости при изменении условий скольжения. Преодоление препятствий (бугра, вала, канавы и т.п.) на различной скорости.

Классификация поворотов. Основной механизм поворота на параллельных лыжах. Типичные ошибки при выполнении поворотов на параллельных лыжах. Взаимодействие лыж со снежным покровом во время выполнения поворотов. Использование палок (опора, укол). Понятие о технике и тактике во фристайле. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства. Значение рациональной техники поворотов и прыжков в достижении высокого спортивного результата.

7. Правила соревнований по фристайлу. Организация и проведение соревнований по фристайлу. Судейство соревнований по фристайлу. Судейская бригада. Главный судья. Судьи на линии. Технический делегат. Права и обязанности главного судьи и судей на линии. Права и обязанности участников соревнований. Места для проведения соревнований по фристайлу. Проекты трасс и параметры трамплинов.

### **Практическая подготовка**

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

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

Методы тренировки: равномерный, игровой, переменный и контрольный.

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

Специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения.

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

Методы тренировки: повторный, игровой, переменный и контрольный.

#### **3. Специальная техническая подготовка.**

Подводящие упражнения и упражнения для обучения управлению движением на лыжах. Освоение и совершенствование техники горнолыжного спорта и фристайла. Совершенствование техники спуска на горных лыжах, специально-подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой. Прямой спуск в основной стойке. Косые спуски в

основной стойке. Спуски с преодолением неровностей. Перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске. Совершенствование поворота на двух лыжах, ведения дуги поворота на внешней лыже, поворота на параллельных лыжах, остановке разворотом лыж. Прохождение отрезков трасс поворотами малого и среднего радиуса. Прыжки с трамплинов и неровностей. Игры на лыжах.

### **Планирование занятий в тренировочном этапе**

Можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный и соревновательный.

Подготовительный период состоит из следующих этапов:

ОСЕННИЙ – сентябрь-ноябрь (1-11 недели);

ПЕРЕХОДНЫЙ – апрель (32-36 недели);

ЛЕТНИЙ – май-август (37-52 недели).

Соревновательный период состоит из одного этапа: зимний – декабрь-март (12-31 недели).

### **3.2.4. Программный материал занятий для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Этап углубленной специализации совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка и выступление на соревнованиях различного ранга. Начало углубленной специализации: тренировочный процесс должен быть более индивидуальным. Тренеры и спортсмены должны использовать разнообразные, наиболее эффективные специальные средства, методы и формы тренировки. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которое позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество.

Продолжается совершенствование спортивной техники и тактики ведения спортивной борьбы. Особое внимание уделяется индивидуализации техники и повышению надежности ее в условиях соревнований. Также спортсмен должен овладеть разнообразными средствами и методами ведения тактической борьбы.

Основными задачами этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства являются:

- повышение уровня специальной подготовленности;
- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- совершенствование техники и тактики во фристайле;
- приобретение опыта участия в международных соревнованиях;

- выполнение функций спортсмена-инструктора и получение звания судьи по спорту;
- выполнение норматива кандидата в мастера спорта, выполнение норматива мастера спорта.

### **Требования к отбору и комплектованию групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

На этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие или подтвердившие в предыдущем году нормативные требования кандидата в мастера спорта. На этапы высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие норматив мастера спорта. Спортсмены-фристайлисты должны выполнить нормативные требования по общей и специальной физической подготовке.

#### **Теоретическая подготовка**

##### **1. Основы техники и тактики во фристайле.**

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

##### **2. Планирование спортивной тренировки.**

Принципы планирования тренировки. Периоды, циклы, волнообразные изменения нагрузок. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Круглогодичность тренировки, ее роль в повышении спортивного мастерства юных спортсменов-фристайлистов. Периодизация тренировки; задачи и содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Сроки периодов в зависимости от календаря соревнований и климатических условий. Содержание и построение занятий, дозировка нагрузки, применение средств и методов тренировки по периодам месячного и недельного цикла тренировки, содержание отдельных занятий в зависимости от периодов тренировки и квалификации спортсменов.

##### **3. Общая и специальная физическая подготовка фристайлистов.**

Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения его спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и умений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах подготовки.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировках спортсменов-фристайлистов, специализирующихся в могуле, для развития быстроты, силы, координационных движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной физической подготовленности фристайлистов. Контрольные нормативы по общей специальной физической подготовленности.

Краткая характеристика применения средств, специальной физической подготовки. Учет средств и методов оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности спортсменов-фристайлистов.

#### 4. Организация и проведение соревнований.

Виды и характер соревнований по фристайлу. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Заявка на участие в соревнованиях. Разбор правил соревнований. Судейская коллегия. Состав судейской коллегии и обязанности судей соревнований. Выбор мест соревнований. Измерение и разметка дистанции. Подготовка трассы проведения соревнований по фристайлу. Оформление стартового домика. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований. Использование соревнований и зимних праздников с целью агитации и пропаганды фристайла и горных лыж.

#### 5. Анализ соревновательной деятельности.

Анализ двигательных способностей фристайлистов. Изучение эффективности, стабильности техники поворотов и прыжков на лыжах в условиях соревновательной деятельности. Анализ индивидуальных особенностей двигательных действий и определение сильных и слабых сторон физической и функциональной подготовленности фристайлистов. Индивидуальный подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности для достижения высокого спортивного результата. Подробный разбор и анализ каждого соревнования с целью коррекции тренировочного процесса. Составление отчета о соревнованиях.

#### 6. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Задачи, сущность, методы и организация комплексного контроля за подготовкой и выступлением в соревнованиях. Контроль за физическим, функциональным, техническим, психологическим состоянием спортсменов.

Показатели и методика оперативного, текущего этапного контроля. Анализ индивидуальных показателей комплексного контроля спортсменов-фристайлистов в годичном цикле подготовки.

#### 7. Методика тренировки спортсменов-фристайлистов.

Понятие объема и интенсивности тренировочной нагрузки, применяемой в подготовке фристайлистов. Методика воспитания силы, быстроты, координационных способностей, общей, специальной, силовой,



скоростно-силовой, скоростной выносливости на различных этапах подготовки спортсменов-фристайлистов. Методика обучения двигательным действиям. Особенности и закономерности построения тренировочного процесса фристайлистов различной квалификации.

#### 8. Морально-волевой облик спортсмена.

Моральные качества, необходимые современному человеку – добросовестное отношение к труду, учебе, бережное отношение к различным видам собственности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость. Умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Патриотизм и преданность своей Родине, гордость за свой народ. Значение развития моральных и волевых качеств личности в процессе повышения спортивного мастерства фристайлистов. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств в тренировочном процессе.

#### 9. Оказание первой помощи при травмах.

Понятие о травме. Меры предупреждения обморожений. Правильная организация и методика проведения занятий по фристайлу. Температурные нормы, ограничивающие участие в соревнованиях и проведение тренировочных занятий с детьми, подростками и взрослыми. Строгая дисциплина и четкая организация тренировочных занятий и соревнований. Выбор мест занятий и соревнований с учетом возраста и уровня физической и технической подготовленности занимающихся. Техника безопасности при проведении занятий по фристайлу. Первая помощь при обморожениях, обезвоживании организма в жаркую погоду, при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах. Переноска и транспортировка пострадавших.

#### 10. Восстановительные мероприятия.

Средства восстановления: психологические (психорегуляторные и психогигиенические), медико-биологические и гигиенические, физические (массаж, сауна и парная баня, гидропроцедуры, различные виды ванн, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук, фонофорез)

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

Фармакологические средства: вещества, способствующие восстановлению, препараты пластического действия, вещества, стимулирующие функцию кровообращения, витамины и минеральные вещества, адаптогены растительного происхождения, адаптогены животного происхождения, согревающие, обезвоживающие и противовоспалительные препараты. Особенности применения различных восстановительных средств на разных этапах годичного цикла подготовки. Организация восстановительных мероприятий на тренировочных сборах и в условиях спортивно-оздоровительных лагерей.

## Практическая подготовка

### 1. Общая физическая подготовка

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

### 2. Специальная физическая подготовка.

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

### 3. Специальная техническая подготовка.

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

Совершенствование техники поворотов и прыжков на лыжах проводится в ходе тренировки. В подготовительном периоде используются все средства подготовки, такие, как имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерах, роликовые коньки, подготовительные и специальные упражнения. Эти средства можно использовать на зарядке, в конце или в начале тренировки в зависимости от поставленных задач. С выходом на снег совершенствование техники вначале осуществляется на низкой скорости, далее скорость спуска возрастает. Необходимо уделять внимание совершенствованию техники поворотов и прыжков на фоне утомления, в различных условиях рельефа трассы для приобретения спортсменами специализированного восприятия, а также для способности управлять своими движениями в различных условиях соревновательной деятельности.

## **Планирование и содержание занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

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

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

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

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

Переходный период – середина апреля-середина мая.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Фристайл способствует формированию таких личностных качеств, как целеустремленность, инициативность, настойчивость, упорство, выдержка, самообладание, смелость, решительность, воля и психическая устойчивость. Основной задачей психологической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

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

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

Необходимо обратить внимание на воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований; умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их; повышение психологической устойчивости в преодолении

неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях), то есть, развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания; совершенствование приемов видеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умения определять момент готовности к началу действия.

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

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

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

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

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

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

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

- определение оптимального варианта действий в соревновании;

- освоение способов настройки перед стартом;

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

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

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует уметь учитывать сложности подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие

потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование ценностных ориентации спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания реализуется в тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания подростка-спортсмена, хотя и жесткая фиксация по тренировочным годам не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов.

В определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренер исходит из педагогической необходимости удовлетворить:

- а) эмоциональность психических состояний спортсмена;
- б) гностический интерес («...а как у других с этим?», «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»);
- в) когнитивный интерес («...заметили ли это другие?», «а как оценили?», «как к этому относиться?»).

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

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



МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №4»



## Перечень тренировочных сборов

№	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные сборы</b>						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	По общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку

2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области ФКиС)	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области ФКиС
------	--	---	------------	---	---

### 3.3. Восстановительные и профилактические мероприятия

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

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных занятий, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за полноценным и своевременным питанием, проводить закаливание. Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня. Душ используется после каждой тренировки в течение 5-10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение – сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приемы самомассажа (тех групп мышц рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали).

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

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4-6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8-10 минут. Гидромассаж (при наличии гидромассажных установок). Температура воды в ванне 35-39°, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, потряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста.

Простейший массаж может быть выполнен сразу после тренировки, когда спортсмен прогреется 5-7 минут под теплым душем или в теплой

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

**Медико-биологические средства.** Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств. Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3-4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно индийский черный байховый), 200 г глюкозы (в порошке), 300-400 миллиграммов аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетку Рингер-Локкс). Восстановительные коктейли, некоторые растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением.

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

Удобная одежда и обувь, отвечающая гигиеническим требованиям. Спортивный врач совместно с тренером и массажистом планируют и систему использования восстановительных и профилактических средств в тренировочном процессе. В таблице 8 представлена примерная схема использования дополнительных средств восстановления.

**Примерная схема использования дополнительных средств  
восстановления**

Дни недели	Используемые средства	
	После 1-ой тренировки	После 2-ой тренировки
Понедельник	Теплый душ 5-7 минут	
Вторник	Теплый душ 5-7 минут	Струевой душ
Среда	Теплый душ 5-7 минут	Ванна по назначению (солевая, эвкалиптовая, хвойная)
Четверг	Теплый душ 5-7 минут	Гидромассаж
Пятница	Теплый душ 5-7 минут	
Суббота	Теплый душ 5-7 минут	Сауна

### 3.4. Антидопинговые мероприятия

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

Целью планирования антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);

2. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг-контроля:

– знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и внесоревновательный периоды;

– знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;

4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов сборных команд Челябинской области;

6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с занимающимися, их родителями и персоналом учреждения;

7. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

8. Размещение в сети Интернет, на официальных сайтах учреждений информации по реализации антидопинговых программ в России и Челябинской области.

В таблице № 19 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в учреждении.

Таблица № 12

**План антидопинговых мероприятий**

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Директор
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель директор
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Директор





### 3.5. Инструкторская и судейская практика

Занимающиеся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

Занимающиеся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений, подбирать упражнения для совершенствования техники поворотов и прыжков во фристайле, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены Учреждения должны привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах. По судейской практике занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. Занимающиеся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства выполняют необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.



МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва МХ»

### **3.6. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.**

Общие меры безопасности:

1. не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
2. внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;
3. изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;
4. контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения;
5. четко выполнять все требования и распоряжения тренера;
6. выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера
7. при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
8. при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих занимающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать.

Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

1. Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.
2. Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без преподавателя и т. п.
3. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.
4. Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).
5. Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало

занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.

б. Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

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

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Со спортсменами, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.



МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №4»

## IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фристайл

Таблица 13

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

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

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки

и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

#### **4.2. Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
  - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
  - освоение основ техники по виду спорта «фристайл»;
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья;



- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «конькобежный спорт»;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

#### **4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.**

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает тренеру объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда

свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу взрослых спортсменов. На тренировочном этапе подготовки исключительно важным является учет принципиальной установки на соразмерное развитие физических качеств, что обеспечивает оптимальное соотношение различных сторон двигательной подготовленности, позволяет овладеть широким функциональным потенциалом и в должной мере обеспечить уровень базовой подготовки.

Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения тренировочного процесса юных спортсменов.

В соответствии с необходимостью оценивать этапные, текущие и оперативные состояния спортсменов принято различать три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности юных спортсменов в начале и в конце каждого этапа и проводится в виде этапного комплексного обследования, три или четыре раза в год, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода, в конце промежуточного и в конце сезона. В программу этапного комплексного обследования входят: а) врачебные обследования; б) антропометрические обследования; в) тестирование физических качеств; г) расчет показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии спортсменов после одного или серии тренировочных занятий, попросту говоря 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости занимающимися тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом. Все виды обследований проводятся тренерами-преподавателями. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в тренировочные планы.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической,

технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

#### 4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, организация промежуточной и итоговой аттестации занимающихся

Прием на этапы подготовки и перевод по годам подготовки осуществляются при выполнении нормативных требований по ОФП и СФП, а на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства добавляются требования по спортивной подготовленности.

Таблица 14

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемые физически качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 5 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 3,5 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 5 см)

Таблица 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 60 м с ходу (не более 11,2 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 11,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Тройной прыжок с двух ног на две (не менее 4,5 м)	Тройной прыжок с двух ног на две (не менее 4 м)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 5 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)

Таблица 16

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 14 с)	Бег на 100 м (не более 14,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Тройной прыжок с двух ног на две (не менее 7 м)	Тройной прыжок с двух ног на две (не менее 6,5 м)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 38 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 27 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 см)

**Нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного  
мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 100 м (не более 13,5 с)	Бег на 100 м (не более 14с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м)
	Прыжок в высоту с места (не менее 55 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 45 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 см)



МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №1»



## У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. М. Л. Журавина, Н.К. Меншикова. – М.: Изд. Центр «Академия», 2001. – 448 с.
2. Мартяшев А.Ю., Горные лыжи для начинающих. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 192 с.
3. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Миронов В.М., Базовая двигательная подготовка гимнаста: Учеб. пособие. – Мн.: Армита, Маркетинг, Менеджмент, 1997. – 95 с.
5. Морозевич-Шилюк Т.А., Структура и содержание базовой подготовки начинающих акробатов: Автореф. дис... канд. пед. наук – Мн., 1999. – 18 с.
6. Морозевич Т.А., Миронов В.М., Базовая подготовка юных акробатов: Учеб. пособие / Морозевич Т.А., Миронов В.М. – Мн.: БГАФК, 2002. – 108 с.
7. Общие правила по фристайлу. Р15, 1999, – 50 с.
8. Пенигин А.С., Пенигин С.И., Особенности подготовки национальной команды Республики Беларусь по фристайлу к Олимпийским играм в Солт-Лэйк-Сити (2002). – Мн.: БГАФК, 2002. – 48 с.
9. Пенигин А.С., Пенигин С.И., Спортивно-технические нормативы по контролю за лыжной подготовкой во фристайле // Мир спорта, 2001. – №3. – С. 43
10. 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. – С. 214-217
11. 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. – С. 153-156.
12. Пенигин А.С., Специфика учебно-тренировочного процесса фристайлистов в подготовительном периоде: Матер, ежегод. науч. конф. преподавателей и аспирантов университета 26-27 апреля 2001 г.: В 3 ч. / Отв. редактор Баранова Н.П., Минск, Гос. лингв. ун-т. – Мн., 2001. – 4.3. – С 208-211.
13. Платонов В.Н., Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Учеб. для студ. вузов физ. воспит. и спорта. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
14. Подвижные игры: Учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / Коротков И.М. и др. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.

15. Подвижные игры. Практический материал: Учеб.пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / Былеева Л.В. и др. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 279 с.

16. Попова Е.Г., Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 72 с.

17. Руководство по судейству во фристайле. Р15, 1996. – 145 с.

18. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К., Спортивная гимнастика. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.

19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

## ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Федерация Фристайла России (<http://www.ffr-ski.ru>)
3. Международная федерация лыжных видов спорта (<http://www.fis-ski.com>)
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>)



МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №4»

**РАЗДЕЛ 6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ  
МЕРОПРИЯТИЙ**

№ п/п	Наименование спортивных мероприятий	Сроки проведения	Место проведения	Возраст участников
1.	Кубок России. Первенство России по фристайлу	Январь	Миасс	По положению
2.	Всероссийские соревнования по фристайлу	Январь-февраль	г.Чусовой	По положению
3.	Первенство России по Фристайлу	Февраль - март	г.Миасс	По положению
4.	Кубок России по фристайлу	Февраль - март	г.Миасс	По положению
5.	Всероссийские соревнования по фристайлу	Февраль – март	г.Чусовой	По положению
6.	Финал Кубка России. Чемпионат России по фристайлу	Март	г. Миасс	По положению
7.	Чемпионат Челябинской области. Первенство Челябинской области. Кубок Челябинской области по фристайлу	Март - апрель	г. Трехгорный	По положению
8.	Чемпионат Челябинской области. Первенство Челябинской области. Кубок Челябинской области по фристайлу	Март - апрель	г.Миасс	По положению
9.	Кубок России по фристайлу	Декабрь	г.Миасс	По положению
10.	Всероссийские соревнования по фристайлу	Декабрь	г.Чусовой	По положению



МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №47»