

комитет по физической культуре и спорту Ленинградской области

Государственное автономное учреждение Ленинградской области
«Центр подготовки спортивного резерва по горнолыжному спорту,
фристайлу»

ПРОГРАММА
по подготовке спортивного резерва
U10, U12, U14,
U16, U18 и старше
по виду спорта
«Фристайл»

Рассмотрено и принято
на заседании тренерского совета
ГАУ ЛО «СПОР ГСФ»
Протокол № 23
от «28» 12 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГАУ ЛО «СПОР ГСФ»
А.А. Беляева
20 21 г.



Срок реализации программы: 4 года

Ленинградская область
2021

Оглавление

1. Пояснительная записка
 2. Нормативная часть
 3. Методическая часть
 4. Система оценки навыков
 5. Материально-техническое и кадровое обеспечение программы
 6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
- Перечень информационного обеспечения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по подготовке спортивного резерва U10, U12, U14, U16, U18 и старше по виду спорта «Фристайл» (далее «Программа») направлена на реализацию организации и обеспечения подготовки спортивного резерва в соответствии с Уставом Государственного автономного учреждения «Центр подготовки спортивного резерва по горнолыжному спорту, фристайлу» (далее – «Учреждение»), утвержденного Государственным заданием на оказание государственных услуг (выполнение работ) (далее – «Государственное задание»).

Фристайл – вид лыжного спорта, входящий в программу зимних Олимпийских игр.

Дисциплинами фристайла являются лыжная акробатика, могул, ски-кросс, лыжный хаф-пайп, слоупстайл.

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

Фристайл является относительно молодым зимним видом спорта, начиная с 1950-х годов. До этого фристайл представлял собой горное шоу в виде лыжного балета, предназначенное для развлечения отдыхающей публики и извлечения доходов.

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

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

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

- в 1994 года в Лиллехаммере была добавлена лыжная акробатика; лыжный кросс, дебютировал в Ванкувере в 2010 году;
- в 2014 году халф-пайп и слоупстайл были добавлены в программу Зимней Олимпиады в Сочи.

Таким образом, на сегодняшний день олимпийскими дисциплинами фристайла являются лыжная акробатика, могул, ски-кросс, слоупстайл, хаф-пайп.

В Учреждении представлена дисциплина ски-кросс.

Ски-кросс – гонка по специальной горнолыжной трассе, длиной около 800-1200 м, перепад высот 150-250 м, включающая в себя снежные препятствия в виде различных трамплинов, волн, и виражей. Соревнования по ски-кроссу проходят в два этапа. На первом этапе, в квалификации, спортсмены проходят трассу на время по одному. По результатам квалификации спортсмены распределяются по группам в 5-четыре человека для участия в финалах. Финальные заезды проходят по олимпийской схеме, с выбыванием. Побеждает тот, кто приходит к финишу первым.

Соревнования состоят из квалификации и финала. На оценку влияют такие критерии, как сложность трюков, высота и чистота их исполнения.

Программа предусматривает выполнение работ по подготовке спортивного резерва, определяет основные направления и условия.

Основными целями и задачами реализации Программы являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «Фристайл»,
- 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 подготовки спортивного резерва.
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, специальной технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, специальной технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Фристайл»;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях.
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Ленинградской области и Российской Федерации.

Программа предусматривает возможные риски, связанные с:

- климатическими условиями. Отмена тренировочных занятий на основании распоряжения уполномоченных органов и должностных лиц;

- ограничительными мерами, карантином, локдауном, отменой тренировочных занятий согласно распоряжению уполномоченных органов и должностных лиц;

- больничным листом тренера по виду спорта (документ, удостоверяющий временную нетрудоспособность работника и подтверждающий его временное освобождение от работы);

- с государственными праздниками (нерабочие праздничные дни).

Минимизация возможных рисков:

- корректирование плана тренировочного занятия в связи с климатическими условиями;

- замена тренера по виду спорта в связи с больничным листом;

- работа в выходные и праздничные дни на основании приказа директора учреждения.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа определяет порядок выполнения работ по подготовке спортивного резерва по виду спорта «Фристайл» (далее – «Работа») для лиц следующих возрастных категорий: U10 (8-9 лет), U12 (10-11 лет), U14 (12-13 лет), U16 (14-15 лет), U18 и старше (16 и старше) и определяет соответствующие этапы.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение сезона. Построение Работы по подготовке спортивного резерва зависит от Плана работы по организации и обеспечению подготовки спортивного резерва и ведется в соответствии с Программой, рассчитанной на 52 недели (в том числе летняя тренировочная кампания 6 недель) с 1 июля по 30 июня. Спортивный сезон длится с 1 июля по 30 июня.

Работа по подготовке спортивного резерва, по возрастным категориям предусмотренная Программой составляет и определяет следующее, представленное в таблицах:

U10	U12	U14	U16	U18 и старше
ОФП в летний период 84 дня	ОФП в летний период 112 дней	ОФП в летний период 168 дней	ОФП в летний период 168 дней	ОФП в летний период 168 дней
3 раза по 2 часа в неделю	4 раза по 3 часа в неделю	6 раз по 4 часа в неделю	6 раз по 4 часа в неделю	6 раз по 4 часа в неделю
Кол-во часов 168	Кол-во часов 336	Кол-во часов 672	Кол-во часов 672	Кол-во часов 672
Лыжная подготовка 60 дней	Лыжная подготовка 68 дней	Лыжная подготовка 120 дней	Лыжная подготовка 120 дней	Лыжная подготовка 120 дней
3 раза по 2 часа в неделю	4 раза по 3 часа в неделю	6 раз по 4 часа в неделю	6 раз по 3,5 часа в неделю	6 раз по 3,5 часа в неделю
Кол-во часов 120	Кол-во часов 272	Кол-во часов 480	Кол-во часов 420	Кол-во часов 420

Итого в год 288 часов	Итого в год 608 часов	Итого в год 1152 часов	Итого в год 1092 часа	Итого в год 1092 часа
-----------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------

<u>Возраст</u>	<u>Продолжительность этапа (в годах)</u>	<u>Деятельность</u>	<u>Произвольные спуски на лыжах</u>	<u>Тренировки по трассам</u>	<u>Соревнования</u>
U10 8-9 лет	2-3 года	ОФП в летний период 84 дня Тренировки на лыжах до 51 дня в течении сезона + Соревнования 6-9 60 дней	С определенным техническим заданием 55% (Ситуационное катание): Программа на снегу 20 % + Дидактические Постановки трассы	Программа на снегу 15%	- Соревнования уровня Учреждения - соревнования уровня муниципального образования - Оценка технических навыков
U12 10-11 лет	до 5 лет	ОФП в летний период 112 дней Тренировки на лыжах до 68 дней в течении сезона + Соревнования 10 68 дней	С определенным техническим заданием 45% (Ситуационное катание): Программа на снегу + Дидактические Постановки трассы 20%	Программа на снегу 25% - соревнования уровня муниципального образования 70% - Соревнования регионального уровня 30%	- соревнования уровня муниципального образования - Соревнования регионального уровня - Оценка технических навыков
U14 12-13 лет	Без ограничения	ОФП в летний период 168 дней Тренировки на лыжах до 97 дней в течении сезона + Соревнования Не более 23 68 дней	(Ситуативное: катание с определенным техническим заданием): программа на снегу 30% + Дидактические (учебные трассы) постановки трасс 20%	35% из общей программы на снегу - Соревнования регионального уровня 45 % - соревнования всероссийского уровня 20 %	- соревнования уровня муниципального образования - Соревнования регионального уровня - соревнования всероссийского уровня - Оценка технических навыков

<p align="center">U16 14-15 лет</p>	<p align="center">Без ограничения</p>	<p align="center">ОФП в летний период 168 дней</p> <hr/> <p>Тренировки на лыжах до 95 дней в течении сезона + Соревнования Не более 25 120 дней</p>	<p>(Ситуативное: катание с определенным техническим заданием): программа на снегу 20% + Дидактические (учебные трассы) постановки трасс 20%</p>	<p align="center">40% Программа на снегу</p> <hr/> <p>- Соревнования регионального уровня 35 %</p> <p>- соревнования всероссийского уровня 25 %</p>	<p>- Соревнования регионального уровня</p> <p>- соревнования всероссийского уровня</p> <p>- Оценка технических навыков</p>
<p align="center">U18 и старше 16-17 лет</p>	<p align="center">Без ограничения</p>	<p align="center">ОФП в летний период 168 дней</p> <hr/> <p>Тренировки на лыжах до 95 дней в течении сезона + Соревнования Не более 25 120 дней</p>	<p>(Ситуативное: катание с определенным техническим заданием): программа на снегу 20% + Дидактические (учебные трассы) постановки трасс 20%</p>	<p align="center">40% Программа на снегу</p> <hr/> <p>- Соревнования регионального уровня 20 %</p> <p>- соревнования всероссийского уровня 30 %</p> <p>- соревнования международного уровня 10 %</p>	<p>- Соревнования регионального уровня</p> <p>- соревнования всероссийского уровня</p> <p>- соревнования международного уровня</p> <p>- Оценка технических навыков</p>

Возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года). Максимальный возраст лиц для прохождения Программы не ограничен.

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации тренировочного процесса.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождению спортсменов с тренировочного занятия. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 1 астрономический час.

Порядок комплектования групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности нагрузок разной направленности), осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями, а также уровнем освоения Программы.

Комплектование групп осуществляется с учетом возрастной категории, физической подготовленности, участия в тренировочных мероприятиях

(сборах) и спортивных соревнованиях, результатов контрольных нормативов и положительной динамики всех показателей.

Режим тренировочных занятий для лиц разных возрастных категорий имеет свою специфическую особенность.

Возможность объединения лиц разных возрастных категорий на тренировочном занятии допускается в следующих случаях:

1. Уровень физической подготовленности,
2. Количество лиц согласно наполняемости групп одной возрастной категории не превышает максимальных показателей,
3. Продолжительность тренировочной нагрузки может определяться по количеству часов в неделю для старшей возрастной группы согласно Программе. Установление тренировочной недельной нагрузки определяется в индивидуальном порядке решением Тренерского совета и тарификационной комиссией Учреждения.

При малом количестве лиц одной (разной) возрастной категории допускается снижение тренировочной недельной нагрузки не более 25 % в индивидуальном порядке решением Тренерского совета и тарификационной комиссии Учреждения.

При наличии у лиц определенной возрастной категории высокого и стабильного уровня физической подготовленности допускается увеличение тренировочной недельной нагрузки не более чем на 50 % в индивидуальном порядке решением Тренерского совета и тарификационной комиссии Учреждения.

В зависимости от условий и организации занятий, спортивных соревнований, Работа осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку спортивного резерва.

Выполнение Работ с лицами, проходящими подготовку спортивного резерва (далее – «Лица») включает в себя:

- организацию и проведение общей физической и специальной физической подготовки, специальной технической, тактической, теоретической, психологической подготовки;
- проведение групповых и индивидуальных тренировочных и теоретических занятий;
- работу по индивидуальным планам;
- организацию и проведение тренировочных мероприятий (сборов);
- организацию и проведение восстановительных мероприятий;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях (сборах), инструкторская и судейская практика;
- организацию и проведение тестирования и контроля;
- организацию и проведение официальных спортивных соревнований и физкультурных мероприятий.

Организация приема и зачисления лиц, поступающих для освоения Программы, осуществляется в соответствии с локальными актами Учреждения, регламентирующие данный порядок.

Программа предусматривает построение многолетнего тренировочного процесса, который основывается на следующих методических положениях:

- преемственность задач, средств и методов тренировки лиц всех возрастных категорий;
- возрастание объема средств видов подготовки;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки лиц;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с возрастными особенностями;
- осуществление как одновременного развития физических качеств лиц в многолетнем тренировочном процессе, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата в соответствующей возрастной категории.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1. Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «Фристайл» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, возрастной категории и квалификации конкретного спортсмена.

2. Непрерывность тренировочного процесса.

Подготовка спортивного резерва – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на

достижение максимальных спортивных результатов в избранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущей возрастной категории, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3. Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс подготовки спортивного резерва требует повышения объёма и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта и других факторов.

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

Вариативность, как методический приём решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объёма работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Тренировочные занятия направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

Тренировочные занятия проводят на открытом воздухе (площадке, склоне) или в спортивном зале в форме тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику бега на роликах, ходьбы и спусков на лыжах.

Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом.

Количество повторений каждого упражнения должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий.

Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, быстроты, силы и носят конкретно направленный характер.

При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке и специальной физической подготовке проводят со всеми возрастными категориями спортсменов.

Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований для спортсменов возлагается на тренера.

Допуск к занятиям осуществляется в установленном порядке.

На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий видом спорта.

При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующей последовательности:

- при проведении тренировки на горнолыжной трассе или тренировочной стартовой эстакаде:

1. Тренер до начала тренировки проверяет состояние и регулировки лыж, их техническое состояние, обеспечивающих безопасность проведения тренировки, транспорта для подъема спортсменов к точкам старта и присутствие дополнительного технического персонала.

2. Тренер объявляет спортсменам технику безопасности на объекте, индивидуальные задания, точки старта и порядок старта.

3. В течение всей тренировки тренер следит за состоянием снежного покрытия и изменениями погодных условий.

4. В течение всей тренировки тренер следит за состоянием спортсменов и соблюдением техники безопасности

5. Тренер обеспечивает своевременный выход спортсменов с территории горнолыжной трассы.

- при проведении тренировки на других спортивных сооружениях:

1. Тренер до начала тренировки проверяет состояние спортивного оборудования и инвентаря, работу вентиляции и освещенность.

2. В течение всей тренировки тренер следит за состоянием спортсменов и соблюдением техники безопасности.

3. Тренер обеспечивает своевременный выход спортсменов с территории спортивного сооружения.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку спортивных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в администрацию горнолыжной трассы, Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье спортсменов:

1. Присутствие спортсменов на тренировочном занятии без тренера не разрешается.

2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера на спортивном сооружении в отведенное по расписанию время.

3. При наличии ненормальных условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

4. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися на тренировке, и при первых признаках недомогания или травмы направить спортсмена в медицинский кабинет.

Лица, участвующие в тренировочных занятиях, обязаны выполнять требования:

- Устава Учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- правил внутреннего распорядка, утвержденных локальным актом Учреждения;
- инструкций по технике безопасности при проведении занятий по горнолыжному спорту для спортсменов, утвержденных локальными актами Учреждения.

Лица, принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:

- 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 квалификации и правилам вида спорта «Фристайл»;
- выполнение плана подготовки спортивного резерва;
- 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.

Сотрудники, назначенные ответственными за направление спортсменов на спортивные соревнования, обеспечивают проведение мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомлению с инструкциями по охране труда, жизни и здоровья, утвержденных локальными актами учреждения, рациональному расходованию выделенных средств.

Состав участников спортивных соревнований определяется решением тренерского совета по представлению старших тренеров.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду (званию);
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели согласно возрастным категориям;
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Групповой план содержит данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы, отражает тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, соответствует уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые определяет тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей. Перспективный план носит целеустремленный характер, предусматривает достижение спортивных результатов, в зависимости от возрастных категорий, одаренности спортсмена и продолжительности занятий.

Рекомендации по врачебному и психологическому контролю

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) и для тренеров (в начале тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий. Оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей.

По этим показателям спортсменам вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки спортивного резерва, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности, измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится по необходимости в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. Большое внимание уделяется психологической подготовке.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки спортивного резерва должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде - средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности:

- в соревновательном периоде - совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, до мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде - средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей Учреждений, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими подготовку спортивного резерва, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями (законными представителями) несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых физкультурных и спортивных соревнований в качестве судей.

Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия.

Овладение принятой в фристайле терминологией, командным голосом для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; владение основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Выполнение обязанностей дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Наблюдение за выполнением упражнений, технических приёмов другими спортсменами, умение находить ошибки и исправлять их. Подбор упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера, демонстрация технических приёмов.

Участие в судействе. Правила соревнований и их организация. Права и обязанности спортсменов, тренеров, представителей команд. Обязанности судей. Способы судейства. Определение места судей. Роль судьбы как воспитателя.

Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований. Виды соревнований. Положение и регламент о соревнованиях. Оценка результатов соревнований. Форма и порядок предоставления отчётов. Назначение судей. Оформление хода и

результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест соревнований, информация.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК – условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятия «спортивный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения. Умение проводить самостоятельные и групповые тренировки различной направленности.

Ведение дневника самоконтроля: учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, результатов тестирований, анализ выступлений на соревнованиях.

Предполагаемый результат освоения Программы:

- наличие широкого круга двигательных умений и навыков,
- освоение основ техники по виду спорта «Фристайл»,
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств,
- укрепление здоровья,
- прохождение отбора спортсменов для дальнейшей подготовки спортивного резерва,
- наличие спортивной мотивации,
- общая физическая и специальная физическая, специальная техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка на высоком уровне;
- высокий уровень функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, специальной технической, тактической и психологической подготовки;
- наличие опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Фристайл»;
- стабильность высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях.
- попадание в состав спортивных сборных команд Ленинградской области и Российской Федерации.

Программный материал для тренировочных занятий и рекомендации по проведению соревнований

Снежный сезон заканчивается с окончанием работы горнолыжных трасс. В случае отсутствия лыжных тренировок, можно использовать несколько дополнительных дней лыжных тренировок на близлежащих курортах, но не позднее, чем 30 мая. Новый горнолыжный сезон, возможно, запланировать после 15 октября (в рамках осенних каникул). В летний период тренировки на снегу не проводятся, проводятся тренировки по общей физической подготовке.

Регулярная, последовательная многолетняя тренировка от U10 до U18 и старше обеспечит высокий уровень всех разделов спортивной подготовки, успешное выполнение тренировочной программы мастеров спорта. Выбор индивидуальной тренировочной программы (степень объема и степень интенсивности) на каждый год нужно осуществлять в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена. При выборе каждой очередной тренировочной программы годового цикла (степень объема и степень интенсивности) следует руководствоваться полностью выполненной тренировочной программой за прошедший год при систематическом педагогическом, медицинском и психологическом контроле. Каждая выполненная тренировочная программа за год - это подготовка к освоению тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств подготовки на более высоком уровне в следующем году. Последовательно осваивая программы ежегодных тренировочных и соревновательных нагрузок, спортсмен как бы поднимается по ступеням спортивного мастерства.

Переход на более высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок должен осуществляться только в том случае, когда произойдет полное приспособление всех систем организма к существующему уровню, когда возникнет объективная необходимость в повышении нагрузки тренировочных средств по объему и интенсивности, когда данные педагогического, медицинского и психологического контроля говорят в пользу дальнейшего увеличения нагрузки.

Ежегодные программы тренировки нужно выбирать индивидуально каждому спортсмену в соответствии с возрастом, подготовленностью и учетом того, чтобы они были достаточно трудными в физическом отношении. Тогда при их выполнении будет обеспечиваться совершенствование всех разделов подготовки в течение ряда лет, а воспитание волевых качеств спортсмена в первую очередь. Спортсмен и тренер, с одобрения врача и психолога, совместно решают вопрос о тренировочной программе (степень объема и степень интенсивности) на очередной год. Данные медицинских контрольных осмотров обязательно включаются в анализ прошедшей тренировки на всех этапах годового цикла и, наряду с результатами контрольных тренировок по ОФП и СФП, с результатами соревнований, влияют на выбор следующей тренировочной программы. А именно: снизить ли нагрузку, оставить прежней или перейти на более высокий уровень нагрузки по объему или по интенсивности, или сразу увеличить и объем, и интенсивность тренировочных средств и на какую величину.

Точно так же выбираются индивидуальные тренировочные программы на каждый год для девочек, девушек, юниорок, женщин.

Тренировочная программа в процессе ее выполнения может быть изменена на любом этапе годового цикла, как в сторону понижения ступени объема и степени интенсивности, так и в сторону повышения объема и интенсивности, либо только объема, или только интенсивности в ту или в иную сторону. Корректирование выбранной тренировочной программы по объему или интенсивности на этапах годового цикла осуществляется с учетом результатов контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП, выполнения контрольных тренировок объемного и скоростного характера специфических средств тренировки, контрольных медицинских осмотров.

Чтобы достичь тренировочных и соревновательных нагрузок тренировочных средств на уровне мастеров спорта к наиболее благоприятному возрасту (мужчины - 21-23 года, женщины - 20-22 года).

Каждую из рекомендуемых ежегодных тренировочных программ нельзя не выполнить, то есть пропустить ее, чтобы тренироваться сразу по следующей. Каждая годовая программа тренировки, как ступень спортивного совершенствования, в соответствии с возрастом и квалификацией спортсмена занимает свое определенное место в системе многолетнего планирования возрастных стандартов годовых тренировочных программ от новичка до мастера спорта. Не следует компенсировать пропущенную тренировочную работу какого-либо этапа годового цикла или годового цикла тренировки, более напряженной на следующем этапе годового цикла тренировки или в следующем годовом цикле тренировки, это может привести к перенапряжению, как физическому, так и психологическому.

Не стоит предлагать спортсмену возраста U10 тренировочную программу по объему и интенсивности возраста U12, а спортсмену возраста U12 предлагать программу годового цикла по объему и интенсивности U14 и так далее.

Тренировочный путь от новичка до мастера спорта по возрастным этапам с U10 до U18 и старше - это время роста всех органов и систем организма и форсировать подготовку в этот период нельзя. Да и психологически спортсмену будет гораздо труднее переносить длительные и интенсивные нагрузки, значит, он может попросту, как говорят, "сломаться", потерять интерес к тренировкам и соревнованиям.

При выборе индивидуальных тренировочных программ в многолетней тренировке нужно находить необходимое сочетание ступени объема и степени интенсивности тренировочных средств, планировать восстановительные и закаливающие мероприятия, приемы и средства воспитания волевых качеств,

учитывая мнение спортсмена, состояние его здоровья и спортивную подготовленность. Планы тренировок должны быть реальными для выполнения на любом занятии, в любом микроцикле, на любом этапе годового цикла тренировки. Намечать следует только конкретные задачи, для решения которых есть необходимые условия.

ВИДЫ ПОДГОТОВКИ

Для овладения спортивным ассортиментом средств и методов организации спортивной подготовки применяются такие виды как:

1. Общая физическая подготовка

Каждое занятие надо начинать с разминки, включающей в себя легкий бег в течение 8-10 мин и комплекс общеразвивающих упражнений.

Комплекс состоит из четырех серий упражнений, разогревающих последовательно мышцы рук, шеи, туловища и ног. Выполняемые между сериями расслабленные прыжки расслабляют и снимают напряжение после выполненных упражнений, что способствует более быстрому восстановлению работоспособности и поддерживает активное кровообращение, необходимое для эффективной работы всего организма.

Комплекс общеразвивающих упражнений:

1. Исходное положение - основная стойка.
2. Исходное положение - основная стойка.
3. Наклон головы вперед-назад.
4. То же влево - вправо.
5. Повороты головы влево - вправо.
6. Круговые вращения вправо.
7. То же влево.

Расслабленные прыжки с одной ноги на другую с потряхиванием руками.

8. Круговые вращения прямыми руками назад.
9. То же вперед.
4. Поочередные рывковые движения руками вверх-вниз.
5. Сведение (до скрестного положения) и разведение рук в стороны.
6. Круговые вращения в локтевом суставе внутрь.
7. То же наружу.
8. Круговые вращения кистями внутрь.
9. То же наружу.

Расслабленные прыжки с одной ноги на другую с потряхиванием руками.

10. Исходное положение - основная стойка, ноги на ширине плеч.

11. Наклоны туловища вперед-назад.
 12. Наклоны туловища влево - вправо с подниманием противоположной наклону руки в сторону вверх.
 13. Повороты туловища налево, направо, прямые руки в стороны.
 14. Круговое вращение туловища влево, руки на поясе.
 15. То же вправо.
- Расслабленные прыжки с одной ноги на другую с потряхиванием руками.
16. Исходное положение - основная стойка.
 17. Стоя в упоре, опираясь на стенку, растягивание задней поверхности голени в трех положениях: пятки прямо, пятки наружу, пятки внутрь.
 18. В упоре присев, держась за опору, касание коленями пола прямо, влево, направо.
 19. Приседание на двух ногах.
 20. Махи прямыми ногами вперед, в сторону, назад.
 21. Выпад вперед, покачивание, смена ног.
 22. Выпад в сторону, покачивания, смена ног.
 23. Прыжки на месте с равномерно нарастающей к четвертому прыжку амплитудой.

Расслабленные прыжки с одной ноги на другую с потряхиванием руками.

Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений рекомендуется следующим образом: на счет 1-8 амплитуда и темп выполнения минимальны, на счет 9-16 амплитуда достигает максимума, темп уверенный, на счет 17-24 амплитуда и темп индивидуально максимальны.

Приведенные выше упражнения следует также включить и в разминку на склоне перед началом тренировки на снегу. Желательно, чтобы разминка состояла из стандартного набора упражнений и выполнялась в определенной последовательности. Это способствует не только разогреву мышц, но и психологически готовит к предстоящей работе.

2. Специальная физическая подготовка

СФП состоит из трех основных разделов:

- Скоростно-силовая подготовка.
- Развитие гибкости.
- Развитие выносливости.

Упражнения скоростно-силовой подготовки и силовой подготовки и условия их выполнения:

1. Бег 100 метров. Проводится на беговой дорожке или на ровной площадке. Старт низкий или высокий по выбору спортсмена.

2. Прыжок в длину с места. Выполняется в яму с песком или другое амортизирующее покрытие. Толчок выполняется двумя ногами одновременно.

3. Прыжок вверх с места. Выполняется с лентой Абалакова. Отталкивание и приземление выполняется на площадке размером 40х40 см.

4. Упражнение для мышц живота. Выполняется в висе на гимнастической стенке. Время фиксируется от начала первого движения до последнего касания стенки ногами.

5. Упражнение для мышц спины. Выполняется на кольцах и брусьях. При выполнении упражнения на кольцах отягощение крепится на пояс, при выполнении на брусьях - к стопам.

Упражнения на развитие гибкости

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

Развивающие гибкость упражнения укрепляют суставы, повышают прочность и эластичность связок и мышц, что очень важно для предотвращения травм.

Одним из главных эффектов выполнения упражнений на гибкость является повышение мышечно-суставной чувствительности, играющей большое значение для повышения эффективности обучения в сложно-координационных видах спорта, каким является фристайл.

После проведения разминки при занятиях по физической подготовке можно приступать к выполнению комплекса упражнений на гибкость. Упражнения следуют сериями: для верхних конечностей, туловища и ног. Между сериями выполняются упражнения на расслабление. Это позволяет снять излишнее напряжение, которое мешает качественному выполнению последующих упражнений. Во избежание травм амплитуда движений должна увеличиваться постепенно.

3. Прыжки на батуте

Обучение прыжкам на батуте связано с большим риском. Недооценка этого фактора тренерами и спортсменами приводит к многочисленным

травмам, в том числе и серьезным. Максимальная безопасность при освоении тренировочного материала достигается неукоснительным выполнением двух требований:

1. Жесткое следование Программе.
2. Обязательное соблюдение всех мер безопасности, которые подробно изложены в инструкции по соблюдению техники безопасности на занятиях по прыжкам на батуте.

Батутная подготовка состоит из 6 этапов, нарастающих по трудности. Этапы состоят из подэтапов или комбинаций.

Практическое использование приводимой системы предполагает обязательное соблюдение порядка разучивания элементов как для приобретения системных навыков управления движениями в безопасном положении, так и для обеспечения безопасности тренировочного процесса.

Сначала в соответствии с порядковыми номерами осваиваются отдельные прыжки комбинации. Техника их исполнения доводится до стабильного уровня. Затем разучивается комбинация в целом. После достижения достаточно высокого уровня ее исполнения можно переходить к разучиванию материала следующей комбинации, продолжая шлифовать техник предыдущей. Когда все комбинации данного этапа или подэтапа освоены, устраиваются специальные контрольные нормативы. Спортсмены, получившие за выполнение комбинаций требуемые баллы, допускаются к разучиванию элементов и комбинаций следующего этапа. Остальным нужно продолжать отработку техники выполнения комбинаций данного этапа и довести ее до необходимого исполнительского уровня.

Если в зале, где проходят занятия, повесить таблицу, отражающую достижения спортсменов в освоении учебной программы, то между ними легко организуется соревнование, которое существенно повышает эффективность тренировочного процесса.

Система записи упражнений на батуте. Прежде чем переходить к изложению содержания этапов, нужно указать, что оно записывается в цифровой форме, что позволяет представить информацию в компактной форме.

Каждый прыжок записывается в виде кода, который состоит из одной или двух частей, которые разделяются тире. Первая часть включает основные характеристики, вторая – после тире - дополнительные. Цифры кода отражают структуру прыжка. Для всех прыжков используют 4-5 основных характеристик и 1-2 - дополнительные.

Основные характеристики:

- первая цифра - направление вращения

1-вверх

2-вперед

3-назад

- вторая цифра - исходное положение на батуте

1-с ног

2-с положения лежа на животе

3-с положения лежа на спине

4-из седа

5-с колен

6-с упора стоя на коленях

- третья цифра - количество четвертей вращения

- четвертая цифра - количество полувинтов вращения

- заглавная буква - положение тела, в котором выполняется прыжок

Г – группировка

С – согнувшись

П – прямое (прогнувшись)

СВ – согнувшись, ноги врозь

Дополнительные характеристики. Их две. Даются, когда тому или иному элементу нужно дать более подробное описание.

- Первая дополнительная характеристика - цифра через дефис уточняет конечное положение после приземления. При этом используются те же цифры, что для обозначения исходного положения.

- Вторая вспомогательная характеристика необходима для описания прыжков с комбинированным вращением, когда нужно описать количество пируэтов в каждом сальто.

Например, элемент двойное сальто вперед с полвинтом в первом сальто и полтора винта во втором-2184 (13). Двойное сальто вперед с полвинтом во втором сальто 2181 (01).

Для записи комбинаций и связок необходимы следующие добавления:

1. Темповые подскоки обозначаются цифрой 0, каждому подскоку соответствует одна цифра; если число подскоков не ограничивается, запись начинается с первого элемента.

2. Номера, обозначающие элемент в целом, отделяются друг от друга запятой. После последнего элемента комбинации или связки ставится точка.

Для записи подготовительных упражнений приняты следующие сокращения:

-р.вн.-руки вниз

-р.вв.-руки вверх

-с п/к - с полной координацией рук

-с/стр.-со страховкой

- н.л-на лонже
- с/м-с места
- с/ш-с шага
- с/п-с подскока
- н/п-на поролоновый мат
- р/р-с ранним раскрытием

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО МАТЕРИАЛА:

элементы и комбинации

I ЭТАП

Разучиваемые элементы:

1. НОр.ВН.
2. 110-5
3. 110 р.вв.
4. 150-5
5. 110-4
6. 311 р.вн.
7. 160
8. 241
9. 110 в п/к
10. 321

Комбинация:

I комбинация	II комбинация	III комбинация	IV комбинация
1-3.110р.вн	1-3. 110р.вв.	1-5. ПО	1. ПО р.вн.
4.1101 р.вн.	4. 110-4	6.110-4	2. 3Пр.вн.
5. ПОГр.вн.	5. 241-6	7. 1401-4	3.231
6. 110Ср.вн	6. 160	8. 140	4. ПО
		9. ПО	5. 110СВ р.вн.
		10. 110-5	6. 110-4 р.вн.
		11-13. 150-5	7.241
		14.150	8. 321

II ЭТАП

Разучиваемые элементы:

- | | | |
|--------------|-----------|------------|
| 1. 110 в п/к | 9. 231 | 17. 222 |
| 2. 110 Г | 10. 211 С | 18. 3111 |
| 3. 110 С | 11. 322 Г | 19. 332 |
| 4. 110 СВ | 12. 2311 | 20. 321 |
| 5. 1501 – 4 | 13. 1102 | 21. 1101-4 |
| 6. 140 | 14. 232 Г | |
| 7. 211 Г | 15. 2111 | |
| 8. 311 Г | 16. 311 С | |

Комбинация:

I комбинация	II комбинация	III комбинация	IV комбинация	IV комбинация

1. 110 Г	1. 211 Г	1. 211 С		1. 3111
2. 110 С	2. 321	2. 322 Г	1. 211	2. 321
3. 1 101 -4	3. 111	3. 2311	2. 222	3. 311 Г
4. 140- 5	4. 110 СВ	4. 1102	3. 2311	4. 332
5. 1501-4	5. 311 Г	5. 311 С	4. 110 Г	5. 321
6. 140	6. 231	6. 232 Г	5. 311 С	6. 1101-4
		7. 321	6. 232 С	7. 14-2-4
		8. 110	7. 321	8. 140
		9. 2111		
		10. 231		

III ЭТАП

Разучиваемые элементы:

1. 3112	9. 2321	17. 2141 С
2. 333 Г	10. 333 С	18. 313 С
3. 254 Г	11. 313 Г	19. 2141 Г
4. 2311	12. 314 П	20. 3141 П
5. 314 Г	13. 314 С	
6. 2112	14. 214 С	
7. 214 Г	15. 213 С	
8. 213 Г	16. 2311	

Комбинация:

I комбинация	II комбинация	III комбинация	IV комбинация	V комбинация
1.3112	1.314Г	1.231 Г	1.314П	1.2141 С
2. 333 Г	2. 110-4	2. 2321	2. 314 С	2. 313 С
3.ЗПГ	3. 140	3. 333 С	3.214 С	3.321
4. 333	4.2112	4. 110СВ	4. 1101	4. 110Г
5. ПО	5. 321	5. 313 Г	5. ПО	5. 2141 Г
6. 110-5	6. ПОГ	6. 321	6. 213 С	6. 3141 П
7. 254 Г	7. 214 Г		7. 2311	

4. Горнолыжная подготовка

Под горнолыжной подготовкой понимается такой уровень владения различными типами спусков на лыжах с учетом пространственно-временных режимов и особенностей деятельности во фристайле, который позволяет перейти к освоению упражнений собственно фристайла и обеспечивает максимально возможную безопасность этого процесса.

Задачами горнолыжной подготовки во фристайле являются:

- Освоение различными приемами спусков на лыжах на склонах различной и переменной крутизны.

- Совершенствование точности восприятия реакции опоры и управление ей.

- Совершенствование ориентации в пространстве в условиях основной спортивной деятельности.

- Освоение приемов горнолыжного спуска на скорости до 60-80 км/час. Горнолыжная подготовка должна предшествовать специальной подготовке по собственно фристайлу.

- Содержание горнолыжной подготовки:

- Спуски скольжением на двух и одной лыже (косые, прямые спуски, повороты);

- Коньковый шаг и комбинированное скольжение (полуконек).

- Прямые прыжки с акцентом на активное отталкивание, устойчивое приземление при различных позах в воздухе.

- Управление скоростью спуска при помощи изменения стойки, направления движения и реакции опоры.

- Специальные упражнения на совершенствование точности восприятия и управления реакцией опоры, ориентации в воздухе.

Контроль за освоением материала горнолыжной подготовки осуществляется посредством выполнения специальных упражнений, позволяющих достаточно точно определять подготовленность каждого спортсмена независимо от конкретных условий тестирования: структуры снега, температуры воздуха и снега, особенностей склона и т.д. Это позволяет осуществлять в течение всего периода подготовки проводить как очное, так и заочное тестирование.

5. Прыжки на лыжах в воду

Прыжки на водном трамплине являются важнейшим элементом подготовки к прыжкам на снегу, позволяют перейти к освоению упражнений собственно фристайла и обеспечивают максимально возможную безопасность этого процесса.

К прыжкам на водном трамплине допускаются спортсмены, имеющие достаточную батутную и горнолыжную подготовку.

Задачами прыжковой подготовки на водном трамплине являются:

- преодоление страха прыжка на лыжах с трамплина;

- освоение различных приемов прыжка на лыжах с трамплина;

- совершенствование ориентации в пространстве в условиях основной спортивной деятельности;

- совершенствование точности восприятия реакции опоры и управление ей.

Прыжки на водном трамплине должны предшествовать специальной подготовке по фристайлу.

Обучение прыжкам на лыжах в воду связано с большим риском. Недооценка этого фактора тренерами и спортсменами приводит к многочисленным травмам, в том числе и серьезным. Максимальная безопасность при освоении учебного материала достигается неукоснительным выполнением двух требований:

1. Жесткое следование обучающей программе.
2. Обязательное соблюдение всех мер безопасности.

Содержание прыжковой подготовки на лыжах в воду

Объясняем спортсменам понятия – старт, разгон, транзит, трамплин и приводнение.

Старт совершается двумя способами - прыжком на 90° или переступанием.

Во время разгона спортсмен принимает горнолыжную стойку, управляя лыжами, направляет свое движение точно на центр трамплина.

На транзите спортсмен встает, сосредотачивается и готовится к прыжку.

Для спортсменов, уверенно владеющих лыжами совершают «наезды» - старт с небольшой высоты, практически в конце разгона, прохождение транзита и остановка в нижней части трамплина. Следим за правильным положением тела. Учащиеся, уверенно совершающие наезды переходят к прыжкам.

Начинается прыжковая подготовка с прямого трамплина с углом отхода $30-40^{\circ}$. Упражнения осваиваются в следующей последовательности:

- Прямой прыжок;
- Группировка;
- Орел;
- Складка;
- Казак;
- Твист;
- Геликоптер.

Группы, освоившие прямые прыжки переходят на сальтовые прыжки с прямого трамплина:

- Сальто назад в группировке;
- Сальто назад углом;
- Сальто вперед в группировке.

Техника их исполнения доводится до стабильного уровня. После достижения достаточно высокого уровня ее исполнения можно переходить к

разучиванию следующего элемента, продолжая шлифовать технику предыдущего. Периодически устраиваются специальные контрольные соревнования. Спортсмены, получившие за выполнение элементов требуемые баллы, допускаются к прыжкам на сальтовый трамплин, с углом отхода $50-54^{\circ}$. Остальным нужно продолжать отработку техники на прямом трамплине и довести ее до необходимого исполнительского уровня.

6. Акробатика на лыжах на снегу.

Задачами прыжковой подготовки являются:

- Освоение различных приемов прыжка на лыжах с трамплина.
- Совершенствование ориентации в пространстве в условиях основной спортивной деятельности.
- Совершенствование точности восприятия реакции опоры и управление ей.

Содержание прыжковой подготовки на лыжах.

Параллельно с горнолыжной подготовкой зимой и прыжками на лыжах в воду, начинаем осваивать акробатические трамплины. Объясняем понятия – старт, разгон, транзит, трамплин, зона приземления и выкат.

Спортсменов, уверенно владеющих лыжами, выводим на прямой трамплин. Отрабатываем с ними старт с небольшой высоты, разгон, правильное положение тела на транзите, без трамплина, прохождение зоны приземления и выкат. Далее создаем небольшой трамплин и постепенно увеличиваем его до прямого с углом отхода $30-40^{\circ}$.

Начинается прыжковая подготовка с прямого трамплина с углом отхода $30-40^{\circ}$. Упражнения осваиваются в той же последовательности, что и на воде:

- Прямой прыжок;
- Группировка;
- Орел;
- Складка;
- Казак;
- Твист;
- Геликоптер.

Группы, освоившие прямые прыжки и сальтовые прыжки на воду, переходят на сальтовые прыжки с прямого трамплина:

- Сальто назад в группировки;
- Сальто назад углом;
- Сальто вперед в группировки.

Так же как и на воде, техника их исполнения доводится до стабильного уровня. После достижения достаточно высокого уровня ее исполнения можно переходить к разучиванию следующего элемента, продолжая шлифовать технику предыдущего. Периодически устраиваются специальные контрольные соревнования. Спортсмены, получившие за выполнение элементов требуемые баллы и уверенно выполняющие прыжки с сальтового трамплина на воду, допускаются к прыжкам с сальтового трамплина на снег. Остальным нужно продолжать отработку техники на прямом трамплине и довести ее до необходимого исполнительского уровня при соблюдении всех правил техники безопасности.

Рекомендации при проведении соревнований

Соревнования по фристайлу – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

В соревнованиях по фристайлу, возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Предполагаются следующие виды соревнований за спортивный сезон начиная с возрастной категории U14 и старше:

1. Контрольные – от 5 до 7,
2. Отборочные – от 3 до 5,
3. Основные – от 1 до 9.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам избранного спорта;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам фристайла;
- 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.

Спортсмены направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Соревнования по ски-кроссу проходят на специально подготовленной трассе, длиной около 800 м, состоящей из различных препятствий, бугров, трамплинов, поворотов, зоны выката и торможения.

По всей длине склона его уклон может варьироваться в пределах от 12 до 22°, при этом средний уклон должен составлять 15°. Минимальная ширина склона ски-кросса составляет 30 м. В исключительных случаях на коротких участках (длиной не более 50 м) минимальная ширина склона может составить 20 м. Ширина трассы должна составлять не менее 5 м.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность сборов (количество дней)				Оптимальное число участников
		U18 и старше	U16	U14	U10, U12	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям						
1.1	ТМ по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	18	
1.2.	ТМ по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России,	21	18	14		Определяется организацией, осуществляющей

1.3.	ТМ по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	14	подготовку спортивного резерва
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	14	
1. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	ТМ по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих подготовку спортивного резерва с учетом возрастной категории
2.2.	Восстановительные ТМ	до 21 дней				Участники соревнований
2.3.	ТМ для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2-х раз в год				В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	ТМ в каникулярный период	-	-	до 21 дня и не более 2-х сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих подготовку спортивного резерва с учетом возрастной категории
2.5.	Просмотровые ТМ для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней		-	В соответствии с правилами приёма

4. СИСТЕМА ОЦЕНКИ НАВЫКОВ

Целью контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

Система оценки навыков представляет собой комплекс мероприятий, который регламентирует успешное освоение Программы и ее продолжение. Качественно выполненная Работа по Программе определяется по итогу спортивного сезона для каждой возрастной категории. Результат Работы – успешное освоение программного материала лиц, проходящих подготовку спортивного резерва и его оценка (Приложение № 1).

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методика обеспеченности спортивным оборудованием и спортивным инвентарем на количество спортсменов по подготовке спортивного резерва и (или) по спортивной квалификации, на Учреждение устанавливается в соответствии с Государственным заданием.

Рекомендуемое оборудование для обеспечения подготовки спортивного резерва категории представлено в таблицах.

Нормы обеспечения спортивной экипировкой оборудованием
и инвентарем, необходимые для прохождения подготовки спортивного
резерва

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Возрастная категория, этап							
				U10, U12		U14		U16		U18 и старше	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Крепления лыжные для вида спорта «фристайл»	комплект	на занимающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
2.	Лыжи для вида спорта «фристайл»	пар	на занимающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
3.	Палки лыжные для вида спорта «фристайл»	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки горнолыжные для вида спорта «фристайл»	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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Возрастная категория, этап							
				U10, U12		U14		U16		U18 и старше	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные для вида спорта «фристайл»	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Защита для вида спорта «фристайл»	комплект	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	комплект	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	комплект	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

Кадровое обеспечение Программы

Уровень квалификации лиц, выполняющих Работу тренировочной направленности, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития от 15.08.2011 № 916н (далее – ЕКСД), в том числе:

- с лицами, относящимся к возрастной категории U10, U12 – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- с лицами, относящимся к возрастной категории U14, U16 – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- с лицами, относящимся к возрастной категории U18 и старше – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии, назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы (пункт 6 ЕКСД).

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, выполняющих Работу тренировочной направленности, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Лица, выполняющие Работу, обеспечивают процесс подготовки спортивного резерва с учетом следующих должностных обязанностей:

1. Участие в разработке и реализации Программы подготовки спортивного резерва,
2. Ведение календарно-тематического планирования, учета, анализа и обобщения результатов работы,
3. Разработка и реализация годового плана подготовки спортивного резерва в соответствии с возрастной категорией и согласно Программе,
4. Разработка и реализация расписания тренировочных занятий согласно Программе, локальных актов, целям и задачам Учреждения,
5. Разработка и реализация контрольных нормативов и системы оценки навыков для лиц с целью подтверждения достигнутого уровня физической подготовленности и продолжения освоения Программы,
6. Систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса, в том числе с использованием установленных форм отчетности,
7. Разработка и реализация планов индивидуальной подготовки,
8. Оценка эффективности подготовки лиц, проходящих подготовку спортивного резерва, внесение корректив в дальнейшую подготовку (при необходимости),
9. Отбор лиц и комплектование групп с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности,
10. Контроль прохождения лиц углубленных медицинских осмотров, соблюдение рекомендаций медицинских работников,
11. Контроль наличия и достаточности материально-технических ресурсов, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий, мероприятий (сборов),
12. Организация контрольных мероприятий для зачисления поступающих в Учреждение, в том числе по результатам выполнения контрольных нормативов,
13. Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий, мероприятий (сборов).

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Программы формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, а

также в соответствии с Государственным заданием (далее – календарный план).

Финансовое обеспечение по реализации календарного плана осуществляется согласно Государственного задания.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Перечень литературных источников

1. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революция 90-х // Горные лыжи. Ski. 2001, № 3
2. Зимкин, Н.В. Физиология человека. Учебник. – 5-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 496 с. – (Учебник для институтов физической культуры)
3. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. - 2-е изд. - М.: СПОРТ, 2019. - 464 с.
4. Лисовский А.Ф. Техника и тактика горнолыжного спорта: рассмотрение понятий с позиций системного подхода // Теория и практика физической культуры. 2005, № 11

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учеб. для высш. учеб. заведений физкульт. профиля / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - М.: Спорт, 2021

6. Морозевич-Шилюк Т.А. Структура и содержание базовой подготовки начинающих акробатов: Автореф. дис... канд. пед. наук — Мн., 1999. — 18 с.

7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.

8. Пенигин А.С. Специфика учебно-тренировочного процесса фристайлистов в подготовительном периоде: Матер, ежегод. науч. конф. преподавателей и аспирантов университета 26-27 апреля 2001 г.: В 3 ч. / Отв. редактор Баранова Н.П., Минск, Гос. лингв, ун-т. — Мн., 2001.

9. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В.Н. Платонов. - М.: Спорт, 2019. - 656 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации // URL: <https://minsport.gov.ru/>

2. Олимпийский комитет России // URL: <http://www.roc.ru/>

3. Российское антидопинговое агентство // URL: <http://www.rusada.ru/>

4. Федеральный центр подготовки спортивного резерва // URL: <https://fcpsr.ru/>

5. Приказ Министерства спорта РФ от 27 октября 2014 г. N 866 "Об утверждении правил вида спорта «Фристайл» (в ред. от 13.10.2021) // URL: <https://legalacts.ru/>

6. Федерация Фристайла России // URL: <http://www.ffr-ski.ru/>

Приложение 1

Контрольные нормативы по виду спорта «Фристайл»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для U-10

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	юноши	девушки
1.	Бег на 30 м с ходу	6,5 с	6,9 с
2.	Прыжок в длину с места	130 см	125 см
3.	Прыжок в высоту с места	20 см	15 см
4.	Бег 800 м	4 мин. 50 с	5 мин. 00 с
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12 раз	8 раз
6.	Подъем туловища лежа на спине	10 раз	7 раз
7.	Челночный бег 3x10 м	10,3 с	10,9 с

8.	Наклон вперед из положения стоя на возвышении	3,5 см	5 см
----	---	--------	------

для U-12

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	юноши	девушки
1.	Бег на 60 м с ходу	11,2 с	11,8 с
2.	Прыжок в длину с места	190 см	170 см
3.	Прыжок в высоту с места	35 см	30 см
4.	Тройной прыжок в длину с места	4,5 м	4,0 м
5.	Бег 800 м	4 мин. 50 с	5 мин. 00 с
6.	Подтягивание на перекладине	5 раз	-
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	14 раз
8.	Подъем туловища лежа на спине	15 раз	10 раз
9.	Челночный бег 3x10 м	9,3 с	9,6 с
10.	Наклон вперед из положения стоя на возвышении	5 см	7 см

для U-14

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	юноши	девушки
1.	Бег на 100 м	14,0 с	14,5 с
2.	Прыжок в длину с места	225 см	210 см
3.	Прыжок в высоту с места	45 см	38 см
4.	Тройной прыжок в длину с места	7,0 м	6,5 м
5.	Бег 6 мин	1400 м	1250 м
6.	Подтягивание на перекладине	10 раз	-
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	20 раз
8.	Подъем туловища лежа на спине	30 раз	27 раз
9.	Челночный бег 3x10 м	8,0 с	8,5 с
10.	Наклон вперед из положения стоя на возвышении	7 см	10 см

для U-16

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	юноши	девушки
1.	Бег на 100 м	13,5 с	14 с
2.	Прыжок в длину с места	235 см	215 см
3.	Прыжок в высоту с места	55 см	45 см
4.	Тройной прыжок в длину с места	7,5 м	7,0 м
5.	Бег 6 мин	1600 м	1400 м
6.	Подтягивание на перекладине	15 раз	-
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	30 раз
8.	Подъем туловища лежа на спине	45 раз	40 раз
9.	Челночный бег 3x10 м	7,5 с	8,0 с
10.	Наклон вперед из положения стоя на возвышении	8 см	10 см

для U-18 и старше

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	юноши	девушки
1.	Бег на 100 м	13,0 с	13,5 с
2.	Прыжок в длину с места	240 см	220 см
3.	Прыжок в высоту с места	60 см	50 см
4.	Тройной прыжок в длину с места	7,8 м	7,3 м
5.	Бег 6 мин	1800 м	1600 м
6.	Подтягивание на перекладине	17 раз	-
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	33 раз
8.	Подъем туловища лежа на спине	48 раз	43 раз
9.	Челночный бег 3x10 м	7,3 с	7,8 с
10.	Наклон вперед из положения стоя на возвышении	9 см	11 см

Методические указания по организации тестирования

1. Бег 30 м, 60 м, 100 м с ходу.

Выполнение: испытуемый в высокой стойке становится в начале коридора разгона (5-10 метров). По команде начинает движение, набирая скорость. На максимальной скорости пересекает линию старта, пробегает заданную дистанцию и финиширует. Результат определяется временем преодоления дистанции.

Оборудование и материалы: свисток, секундомер, мел (или конусы), система электронного хронометража.

2. Бег 800 метров.

Выполнение: по команде «На старт!» испытуемый становится к линии старта, ставит толчковую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад. По команде «Внимание!» испытуемый сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги. Руки сгибаются в локтевых суставах и одну, разноименную ноге, выставляют вперед. По команде «Марш!» бегун отталкивается от грунта впереди стоящей ногой маховая нога (сзади стоящая) активно выносится вперед от бедра, руки работают перекрестно, бежит вперед, пробегает всю дистанцию и пересекает линию финиша. Результат определяется временем преодоления дистанции.

Оборудование и материалы: секундомер, мел (или конусы), система электронного хронометража.

3. Бег 6 минут

Выполнение: До начала тестирования в спортивном зале расставляется разметка (кубы, флажки на подставках) или наносится разметка, обозначающая дорожку шириной 30 см. Место старта обозначается линией или флажком. Испытуемые (не более 10 человек) выстраиваются на линии и по команде (свистку) начинают бег каждый в своем темпе. За каждым испытуемым закрепляется судья-«счетчик», который, как и сам участник бега,

подсчитывает круги, отмечая прохождение на листке. Через 5 минут после начала бега сообщается: «Пошла последняя минута». По истечении 6-ти минут, подается команда: «Стоп». Все спортсмены останавливаются на том месте, где их застала команда. В расчет принимается количество полных кругов, плюс полкруга или круг в зависимости от того, где находится испытуемый, к какой отметке он ближе. Затем количество кругов умножается на длину дорожки, измеренную тренером заранее. Этот тест проводится с предварительной тренировкой, чтобы спортсмены могли правильно рассчитать свои силы.

Оборудование и материалы: секундомер, свисток, мел (или конусы), система электронного хронометража, рулетка.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств спортсменов:

1. Прыжок в длину с места

Выполнение: спортсмен встаёт на стартовую линию, не наступая на неё, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Результат определяется расстоянием от стартовой линии до ближайшей точки касания любой частью тела участника. Фиксируется лучший результат из трёх попыток.

Оборудование и материалы: рулетка, прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой (также прыжок в длину можно выполнять в спортивном зале на резиновой дорожке или на полу, где сделана разметка).

2. Прыжок в высоту с места

Выполнение: На пол кладется резиновый коврик размером 50x50 см, закрепляется зажим (протягивающее устройство) с сантиметровой лентой и фиксируется начальная цифра на ленте. Верхний конец сантиметровой ленты прикрепляется к поясу испытуемого. По команде испытуемый из исходного положения основная стойка выполняет максимальный подскок вверх со взмахом рук с обязательным приземлением в обозначенном квадрате. Лента при выполнении прыжка, естественно, протягивается, и разница между начальной цифрой на ленте и цифрой на ленте после прыжка и будет высотой выпрыгивания. Спортсмену дается две попытки, лучшая из которых фиксируется. Нельзя во время прыжка прогибаться в поясничном отделе позвоночника. Определяется высота выпрыгивания вверх в сантиметрах.

Оборудование и материалы: коврик резиновый, протягивающее устройство, сантиметровая лента, пояс.

3. Тройной прыжок в длину с места

Выполнение: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч. Отталкивание с двух ног выполняется, как и в прыжке, в длину с места. После отталкивания прыгун выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее прыгун, «загребающей» постановкой ставит впереди находящуюся ногу на грунт, одновременно расположенная

сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой. После второго отталкивания выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги. Так же совершается и третье отталкивание, за счет «загребаящего» движения ноги. В третьем полете прыгун к маховой ноге присоединяет толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление на две ноги.

Оборудование и материалы: прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой рулетка.

Тесты для определения силовых качеств спортсменов:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Выполнение: Исходное положение – упор лежа, голова - туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью мягкого кубика, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения за 30 секунд.

Оборудование и материалы: секундомер, мягкий кубик.

2. Подтягивание на перекладине

Выполнение: высота перекладины должна быть такой, чтобы спортсмен не касался ногами пола (или земли). Подтягивания выполняются прямым хватом на ширине плеч за счет силы мышц, без инерции и раскачивания тела. Подбородок поднимаем выше перекладины. Необходимо сделать максимальное количество раз за 30 сек.

Оборудование и материалы: перекладина, турник, секундомер.

Тесты для определения силовой выносливости спортсменов:

1. Подъем туловища лёжа на спине (пресс)

Выполнение: исходное положение – лёжа, ноги зафиксированы, руки за головой. Спортсмен поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в исходное положение. Учитывается количество правильных повторений.

Оборудование и материалы: секундомер, коврик или гимнастический мат.

Тесты для определения координации спортсменов:

1. Челночный бег 3x10 м

Выполнение: в зале или на беговой дорожке отмечается отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и ставит вперёд толчковую ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперёд и берёт один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладёт его за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком и также бежит и кладет его за линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда второй кубик коснётся пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается.

Оборудование и материалы: секундомер/система электронного хронометража.

Тесты для определения гибкости спортсменов:

1. Наклон вперед из положения стоя на возвышении

Выполнение: из исходного положения стоя на гимнастической скамье (тумбе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник

максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Оборудование и материалы: скамейка или тумба, линейка.

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ НАВЫКОВ

Навыки	U-10
Давление	Прыжки через вешки
Закантовка	Повороты на внешней лыже
Вращение	Прямой спуск с переходом к боковому соскальзыванию и закантовке
Баланс	Свободные спуски с использованием палок

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ

Упражнения, которые будут использоваться для оценки, следует выбирать на основе (возрастных) этапов развития лыжника, как показано ниже.

Фаза 2 | Возраст от 6 до 10 лет | 1-4 года катается на лыжах

Предназначены для лыжников до 10 лет и младше, чтобы оценить отправную точку в каждой области навыков.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЦЕНКИ

Во-первых, тренер должен определить (возрастные этапы) фазы развития спортсмена(-ов). Использовать упражнения для своей фазы, и работать над мастерством в этих упражнениях. Используя протокол оценки теста, оценить, где есть у спортсменов сильные и слабые стороны. Затем использовать различные упражнения и прогрессии для работы в областях, где лыжники несовершенны, пока упражнения в каждом столбце не приведут к желаемому общему развитию навыков. Есть разница между тестированием и обучением.

Использование этой оценки должно вдохновить на целенаправленную тренировку, направленную на улучшение навыков.

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

Перед оценкой спортсменам должна быть предоставлена возможность просмотреть видеоролики теста.

Вначале, экзаменатор должен прочитать описание и критерии безупречного исполнения. Для фаз 2 и 3 вместо этого следует прочитать инструкции для детей. После объяснения также будет полезна демонстрация.



ВЫБОР ПЛОЩАДКИ

Правильный выбор склонов является важным фактором для согласованности результатов, а также способности и ожидания спортсмена выполнять упражнение на уровне мастерства. Хотя многие из упражнений могут выполняться на местности, отличной от предписанной в ходе упражнения. Для оценки местность должна соответствовать спецификациям уклона, указанным в описании упражнений.

Хотя трудно использовать термины, которые единообразны на всей территории. Ниже приведены объяснения терминов уклона и местности, используемых в протоколе оценки.

НАЧИНАЮЩИЙ - зеленые трассы, очень плавный уклон.

ПРОСТОЙ ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ - более крутые участки на зеленых трассах или более пологие участки на синих трассах, небольшой уклон, но скорость можно легко контролировать.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ - синие трассы с большим шагом, позволяющим увеличить скорость.

КРУТОЙ - черные трассы, эквивалентные крутым участкам большинства гоночных склонов, неухоженные, неухоженные или с участками могула.

ОЦЕНКА

Оценка по 10-балльной шкале. Каждое упражнение имеет определенный набор - оценочные маркеры, которые идентифицируют важные аспекты эффективности и относительные вычеты за любые неисправности.

Секретарь должен сосредоточиться на том, смогут ли лыжники выполнять задание на высоком уровне относительно этапа их развития.

Например, для спортсменов Фазы 3 лучше будет набрать девочек 10-13 лет, и мальчиков 11-14 лет, которые катаются на лыжах 4-8 лет.

Тесты составлены таким образом, чтобы самые опытные лыжники на каждом этапе могли набрать 10 баллов.

Шкала на последней странице, оценивающая выполнение задач и навыков, а также баллы, перечисленные для каждого упражнения, поможет тренеру получить оценку лыжника.

В зависимости от набранных баллов лыжники могут получить золотые, серебряные или бронзовые награды. Это позволяет лыжникам на всех уровнях ставить цели для личных достижений.

Бронза: оценка от 4,00 до 5,99

Серебро: оценка от 6,00 до 7,99

Золото: оценка от 8,00 до 10

СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

При участии в экзамене спортсменов должен использовать инвентарь для гигантского слалома.

Возраст 6-10 1-4 лет в спорте



1. ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ВЕШКИ

Задача: перепрыгнуть ряд вешек, лежащих на снегу под углом 90 градусов к направлению движения лыжника.

Основной навык: давление

Обоснование: Давление вдоль передней/задней оси лыж в качестве основного ориентира важно для начинающего лыжника. Перепрыгнуть ряд вешек при сохранении прямого спуска с горы возможно только в том случае, если лыжник обладает навыками управления давлением вперед/назад.

Склон: подготовленный склон для начинающих, ровный по сторонам, без уклонов и обрывов.

Постановка: восемь вешек лежат на снегу под углом 90 градусов к линии падения на расстоянии восьми метров друг от друга. Вешки можно прикрепить или снять с поверхности снега. Старт на 12 метров выше первой стойки, а финиш на 12 метров ниже последней стойки.

Описание:

- движение на лыжах прямо вниз по линии падения склона.
- лыжник прыгает один раз, чтобы перепрыгнуть каждую вешку на снегу

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРЕД НАЧАЛОМ:

- двигайтесь прямо вниз по склону;
- перепрыгивайте вешки, не касаясь носками лыж;
- держите лыжи и колени на одинаковом расстоянии друг от друга, даже когда вы прыгаете;
- прыгайте и приземляйтесь обеими ногами одновременно;
- прыгайте с ног, сохраняя верхнюю часть тела расслабленной.

Критерии безупречного исполнения:

- лыжник держит прямой путь вниз по линии падения;
- между лыжами и коленями сохраняется равное расстояние;
- прыгайте с обеих ног одновременно;
- приземлитесь на обе ноги одновременно;
- лыжи не касаются вешек;
- согласованные движения в прыжке.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 2 балла за невыполнение прямого спуска по линии падения склона;
- 1 балл за каждое касание лыжами вешки;
- 1 балл за каждый прыжок или приземление не на обе ноги одновременно;
- 1 балл за расширение или сужение стойки;
- 1 балл за не плоское удержание лыж на снегу;
- 1 балл за каждый раз, когда лыжник использует верхнюю часть тела для помощи в прыжках;
- 1 балл за дополнительное сгибание или раскачку ног между прыжками.

2. ПОВОРОТЫ НА ВНЕШНЕЙ ЛЫЖЕ

Задача: двигаться исключительно на внешней лыже до, во время и после поворота среднего радиуса резаных поворотов, соединенных траверсом на одной лыже.

Основной навык: закантовка.

Обоснование: способность двигаться на внешней лыже необходима для оптимального сохранения баланса против экстремальных внешних сил, создаваемых радиусом поворота и высокими скоростями. Без внутренней лыжи, которая помогает поддерживать боковой баланс и регулировать давление, лыжник ограничен в своих возможностях в отношении того, что он может делать с лыжей.

Склон: Легкая подготовленный склон среднего уровня.

Описание:

- лыжник делает восемь резаных поворотов с радиусом GS, полностью оставляя вес на внешней лыже;
- внутренняя лыжа не касается снега полностью во время поворота;
- лыжник завершает поворот, оставаясь на старой внешней лыже на две длины лыж;
- лыжник делает идентифицируемый перенос веса тела;
- лыжник начнет новый поворот, проходя две длины лыж на верхней (новой внешней) лыже;
- палки можно использовать только для укола и касания снега, но не для балансировки на снегу.

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРЕД НАЧАЛОМ

- выполнить восемь резанных GS поворотов, весь вес тела на одной лыже;
- поднимите внутреннюю лыжу со снега на весь поворот;
 - между поворотами наступите на верхнюю лыжу
- и поднимайте нижнюю при движении, прежде чем вы начнете следующий поворот;
- ваши палки используются только для уколов, не таскайте их по снегу и не используйте для баланса;
- ваша скорость одинакова для всех поворотов.

Критерии безупречного исполнения:

- внутренняя лыжа не касается снега в 100% случаев;
- преднамеренный перенос веса тела можно определить, когда лыжник переносит давление на новую внешнюю лыжу;
- перед поворотом новая внешняя лыжа проходит две длины лыж, чтобы показать, что баланс находится исключительно на новой внешней лыже;
- после завершения поворота внешняя лыжа проходит две длины лыж, чтобы показать, что баланс все еще составляет 100% внешней лыжи;
- повороты в основном резаные;

- скорость стабильна на протяжении всего маневра;
- форма поворота относительно круглая;
- лыжные палки не должны касаться снега, за исключением случаев, когда они используются для постановки укола.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 1 балл за каждые 10% цикла упражнения - когда внутренняя лыжа не отрывается от снега. Например, если внутренняя лыжа находится на снегу в течение 30% цикла упражнения, вычитите 3 балла;
- 1 балл за каждые 10% цикла упражнения, когда палка может способствовать равновесию. Например, если палка тянулась 30% цикла упражнения, вычитите 3 балла;
- 1 балл за каждый поворот, который не заканчивается или не начинается с преднамеренного и наблюдаемого переноса веса;
- 1 балл за траверс длиной менее двух лыж на верхней лыже;
- 1 балл за каждый не резаный поворот;
- 1 балл за каждую некруглую форму поворота.

3. ПРЯМОЙ СПУСК С ПЕРЕХОДОМ К БОКОВОМУ СОСКАЛЬЗЫВАНИЮ И ЗАКАНТОВКЕ

Задача: спуск прямо по линии падения склона, затем повернуть обе лыжи одновременно, пока лыжи не будут перпендикулярны линии падения склона до бокового соскальзывания, и завершить закантовкой с постановкой укола.

Основной навык: вращение.

Обоснование: вращение лыж используется по-разному.

Это похоже на требования к вращению и закантовке, связанные с управляемым входом с резаным завершением.

Склон: легкий промежуточный склон с ровной линией падения склона.

Постановка: используя кисточки, размещенные через каждые три метра, проложите коридор 0,75 метра шириной и длиной 15 метров в линию падения склона. Финиш шириной 1,75 метра размещается через восемь метров после последнего набора кисточек таким образом, чтобы он находился в центре предыдущего коридора.

Описание:

- лыжник стартует у первых кисточек в прямом спуске вниз;
- лыжи остаются на ширине бедер;
- после 15 метров прямого спуска обе лыжи поворачиваются через линию падения склона;
- лыжник выдерживает боковое соскальзывание на протяжении 6 метров в коридоре;



- лыжник останавливается с закантовкой, синхронизированной с уколом палки, и фиксирует позицию остановки в течение 3 секунд;
- тест проводится с остановкой в каждом направлении.

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРЕД НАЧАЛОМ

- двигайтесь на лыжах прямо вниз, чтобы набрать скорость;
- затем быстро разворачиваете лыжи, чтобы повернуть их поперек склона, повернув обе стопы боком;
- продолжайте соскальзывать боком прямо вниз;
- остановитесь, делая закантовку, и сделайте укол палкой вниз по склону;
- держитесь неподвижно в течение 3 секунд;
- держите лыжи на ширине бедер все время;
- затем сделайте то же упражнение, поворачивая лыжи в другом направлении.

Критерии безупречного исполнения:

- направление движения не отклоняется от линии падения;
- стойка на ширине бедер на всех этапах упражнения;
- лыжи поворачиваются одновременно;
- лыжник остается в лыжном коридоре;
- укол палкой совпадает с закантовкой.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Общий балл - это среднее значение баллов левой и правой оценки. Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 5 баллов за пошаговое или последовательное движение для поворота;
- 1 балл за каждую длину лыж за пределами желаемого коридора бокового скольжения на протяжении всего задания;
- 1 балл за несовпадение постановки укола с постановкой лыж на кант;
- 1 балл за несоблюдение фиксированной позиции в течение 3 секунд по завершении.

4. СВОБОДНЫЕ СПУСКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПАЛОК

Цель: спуск на лыжах поворотами GS радиуса с использованием палок.

Основной навык: баланс

Обоснование: сочетать навыки вращения, закантовки и давления.

Склон: легкий подготовленный склон среднего уровня.

Описание:

- лыжник выполняет восемь поворотов GS радиуса;
- лыжник соизмеряет свой укол палкой с раскантовкой, в то время как центр масс перемещается в новый поворот.

СТАРТОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ СПОРТСМЕНА

- выполнить восемь резаных круглых GS поворотов с уколом между поворотами;
- старайтесь кататься быстро, но с хорошим балансом.

Критерии безупречного исполнения:

- баланс сохраняется во всех трех плоскостях;
- связанные круглые повороты, так что скорость сохраняется на всем протяжении;
- лыжи демонстрируют высокую степень карвинга (резаные повороты);
- укол палкой совпадает с раскантовкой и перемещением центра масс в новый поворот.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 2 балла за каждый случай баланса, требующий радикальной коррекции;
- 1 балл за каждый не круглый поворот;
- 1/2 балла за каждый поворот, когда скорость не поддерживается;
- 1/2 балла за каждый не резаный поворот;
- 1/2 балла за каждый пропущенный укол палкой.

Таблица оценки

Балл	Оценка	Навык	Выполнение задания
10	Идеально	Безупречное исполнение	Нечего менять
9	Выдающийся (блестящий)	Требуются минимальные изменения	Наименьшее изменение
8	Отлично	Требуются небольшие изменения	Нуждается в небольшой доработке
7	Очень хорошо	Навыки оттачиваются	Несколько поворотов или размеров могут потребовать небольшой настройки
6	Хорошо	Уровень мастерства выше среднего	Задание выполнено выше среднего
5	Средний	Уровень мастерства средний для этого уровня	Среднее исполнение задания
4	Ниже среднего	Адекватные навыки	Нет проблем с определением задачи, хотя требует доработки
3	Посредственный	Некачественные навыки	Незначительная проблема с идентификацией задания, требует улучшения
2	Нечеткий	Нечеткая демонстрация навыков	Нечеткое исполнение задания
1	Ограниченный	Сильно ограниченные навыки	Сложно различить задание
0	Неспособность	Ничего похожего на навыки	Задание не выполнено

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ НАВЫКОВ

Навыки	U-12
Давление	Прыжки через вешки в стойке скоростного спуска
Закантовка	Движение на одной лыже
Вращение	Соскальзывание с вращением
Баланс	Свободные спуски со сменой полосы движения

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ

Упражнения, которые будут использоваться для оценки, следует выбирать на основе (возрастных) этапов развития лыжника, как показано ниже.

Фаза 3 | Девочки 10-13 лет, мальчики 11-14 лет | 4-8 лет катаются на лыжах

Разработаны в основном для детей U12/U14 в зависимости от количества лет занятий лыжами и биологического возраста. Фаза 3 предназначена для лыжников препубертатного возраста (до скачка роста).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЦЕНКИ

Во-первых, тренер должен определить (возрастные этапы) фазы развития спортсмена(-ов). Использовать упражнения для своей фазы, и работать над мастерством в этих упражнениях. Используя протокол оценки теста, оценить, где есть у спортсменов сильные и слабые стороны. Затем использовать различные упражнения и прогрессии для работы в областях, где лыжники несовершенны, пока упражнения в каждом столбце не приведут к желаемому общему развитию навыков. Есть разница между тестированием и обучением.

Использование этой оценки должно вдохновить на целенаправленную тренировку, направленную на улучшение навыков.

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

Перед оценкой спортсменам должна быть предоставлена возможность просмотреть видеоролики теста.

Вначале, экзаменатор должен прочитать описание и критерии безупречного исполнения. Для фаз 2 и 3 вместо этого следует прочитать инструкции для детей. После объяснения также будет полезна демонстрация.

ВЫБОР ПЛОЩАДКИ

Правильный выбор склонов является важным фактором для согласованности результатов, а также способности и ожидания спортсмена выполнять упражнение на уровне мастерства. Хотя многие из упражнений могут выполняться на местности, отличной от предписанной в ходе упражнения. Для оценки местность должна соответствовать спецификациям уклона, указанным в описании упражнений.



Хотя трудно использовать термины, которые единообразны на всей территории. Ниже приведены объяснения терминов уклона и местности, используемых в протоколе оценки.

НАЧИНАЮЩИЙ - зеленые трассы, очень плавный уклон.

ПРОСТОЙ ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ - более крутые участки на зеленых трассах или более пологие участки на синих трассах, небольшой уклон, но скорость можно легко контролировать.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ - синие трассы с большим шагом, позволяющим увеличить скорость.

КРУТОЙ - черные трассы, эквивалентные крутым участкам большинства гоночных склонов, неухоженные, неухоженные или с участками могула.

ОЦЕНКА

Оценка по 10-балльной шкале. Каждое упражнение имеет определенный набор - оценочные маркеры, которые идентифицируют важные аспекты эффективности и относительные вычеты за любые неисправности.

Секретарь должен сосредоточиться на том, смогут ли лыжники выполнять задание на высоком уровне относительно этапа их развития.

Например, для спортсменов Фазы 3 лучше будет набрать девочек 10-13 лет, и мальчиков 11-14 лет, которые катаются на лыжах 4-8 лет.

Тесты составлены таким образом, чтобы самые опытные лыжники на каждом этапе могли набрать 10 баллов.

Шкала на последней странице, оценивающая выполнение задач и навыков, а также баллы, перечисленные для каждого упражнения, поможет тренеру получить оценку лыжника.

В зависимости от набранных баллов лыжники могут получить золотые, серебряные или бронзовые награды. Это позволяет лыжникам на всех уровнях ставить цели для личных достижений.

Бронза: оценка от 4,00 до 5,99

Серебро: оценка от 6,00 до 7,99

Золото: оценка от 8,00 до 10

СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

При участии в экзамене спортсмен должен использовать инвентарь для гигантского слалома.

Фаза 3 Девочки возраст 10-13, Мальчики возраст 11-14 4-8 лет в спорте

1. ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ВЕШКИ В СТОЙКЕ СКОРОСТНОГО СПУСКА



Задача: перепрыгнуть, сохраняя стойку скоростного спуска серию вешек, расположенных под углом 90 градусов к направлению движения лыжника.

Основной навык: давление.

Обоснование: регулировка давления под стопами и вдоль продольной передней/задней оси лыж является важным компонентом баланса. Преодоление ряда вешек при сохранении прямого пути вниз по склону выполняется с отрывом (взлетом), полетом и приземлением, каждый из которых имеет определенные решения по контролю давления.

Способность сохранять стойку скоростного спуска при независимой нижней части тела.

Способность выполнять прыжки, демонстрируя независимость между верхней и нижней частями тела и используя это для аэродинамики.

Склон: подготовленная местность для начинающих, ровная по сторонам, без уклонов и обрывов.

Постановка: восемь вешек уложены под углом 90 градусов поперек линии падения склона на расстоянии 8 метров друг от друга. Вешки могут быть прикреплены или не прикреплены к поверхности снега (кисточками). Старт на 12 метров выше первой вешки, а финиш на 12 метров ниже последней вешки.

Описание:

- двигайтесь на лыжах прямо по линии падения склона в положении стойки скоростного спуска;
- лыжник отталкивается один раз, чтобы перепрыгнуть поочередно каждую вешку на снегу;
- положение стойки между высокой и низкой группировкой.

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРЕД НАЧАЛОМ

- спускайтесь на лыжах прямо по склону в стойке скоростного спуска;
- перепрыгивайте вешки без касания лыжами;
- держите лыжи и колени на одинаковом расстоянии друг от друга;
- прыгайте и приземляйтесь обеими ногами одновременно;
- прыгайте с ног, сохраняя остальные части своего тела спокойными;
- оставайтесь между высокой и низкой стойкой – если, отодвигая локти назад, они должны коснуться вашего бедра;
- ваши локти не должны расставляться шире, чем колени.

Критерии безупречного исполнения:

- лыжник держит прямой путь вниз по линии падения склона;
- лыжник сохраняет положение стойки таким образом, чтобы, он мог отводить локти назад, не двигая плечами или бедрами, чтобы его локти касались какой-либо части бедер с локтями не шире колен;
- сохранение равного расстояния между лыжами и коленями;

- оттолкнитесь и приземлитесь на обе ноги одновременно;
- лыжи не касаются вешек;
- согласованные движения в прыжке.



ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 2 балла за невыполнение прямого спуска по линии падения склона;
- 1 балл за каждое касание лыжами вешки;
- 1 балл за изменение стойки (расширение или сужение стоп и коленей);
- 1 балл за не плоское удержание лыж на снегу;
- 1 балл за каждый прыжок или приземление не на обе ноги одновременно;
- 1 балл за каждый раз, когда лыжник использует верхнюю часть тела для помощи в прыжке или приземлении;
- 1 балл за дополнительное сгибание или раскачку ног между прыжками;
- 1 балл за положение локтей шире колен;
- 1 балл за каждый прыжок, выходящий за пределы предписанного диапазона стойки скоростного спуска.

2. ДВИЖЕНИЕ НА ОДНОЙ ЛЫЖЕ

Задача: двигаться только на одной лыже, соединяя повороты среднего радиуса (от начала поворота 15-18 м до начала поворота).

Основной навык: закантовка.

Обоснование: возможность регулировать давление вперед и назад по продольной оси лыжи, также как регулировать давление при переходе из поворота в поворот и повороте. Этот навык необходим для соревнований. Наличие одной лыжи устраняет преимущество равновесия, заключающееся в возможности передвигаться с ноги на ногу, и требует, чтобы лыжник регулировал свой центр масс только на одной лыже.

Склон: средний-подготовленный склон.

Описание:

- лыжник находится на одной лыже;
- сделайте восемь связанных поворотов среднего радиуса (15-18 м);
- нога без лыжи полностью удерживается от снега и сохраняет не раскачивающее положение;
- лыжник демонстрирует упражнение на правой и левой ноге.

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРЕД НАЧАЛОМ

- спускайтесь на одной лыже, сделать восемь поворотов среднего размера, без другой лыжи;
- не касайтесь снега свободным ботинком и не размахивайте ногой;
- повороты круглые, резанные, одинакового размера.
- сохраняйте скорость на всех поворотах;
- вы можете поставить укол для поворота, но не тащите палки по снегу и не используйте их для равновесия;
- поменяйте ноги и повторите упражнение.

Критерии безупречного исполнения:

- свободный лыжный ботинок никогда не касается снега;

- свободный лыжный ботинок не используется для регулировки баланса;
- скорость стабильна на протяжении всего маневра;
- повороты относительно круглые, резанные и с постоянным радиусом;
- лыжные палки не используются ненадлежащим образом для равновесия.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Общий балл - это среднее значение оценки на левой и правой ноге.

Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 1 балл за каждый раз, когда лыжный ботинок касается снега;
- 1 балл за каждые 10% цикла упражнения, когда палки могут способствовать равновесию (например, если палку перетаскивали 30% цикла упражнения, вычитите 3 балла);
- 1 балл за каждый не круглый поворот;
- 1 балл за каждый не резанный поворот;
- 1 балл за каждый поворот, который приводит к изменению радиуса;
- 1 балл за каждый поворот с изменением скорости;
- 1/2 балла за каждый взмах свободного лыжного ботинка.

3. СОСКАЛЬЗЫВАНИЕ С ВРАЩЕНИЕМ

Задача: двигаться прямо вниз по линии падения склона и уметь вращать обе лыжи одновременно в каждом направлении до тех пор, пока лыжи не станут перпендикулярны линии падения склона с боковым соскальзыванием между поворотами, не теряя при этом чрезмерно скорости.

Основной навык: вращение.

Обоснование: независимая работа верхней и нижней частей тела, демонстрируемая вращением лыж при сохранении стабильной верхней части тела в пространстве. Этот навык необходим для эффективных лыжных соревнований.

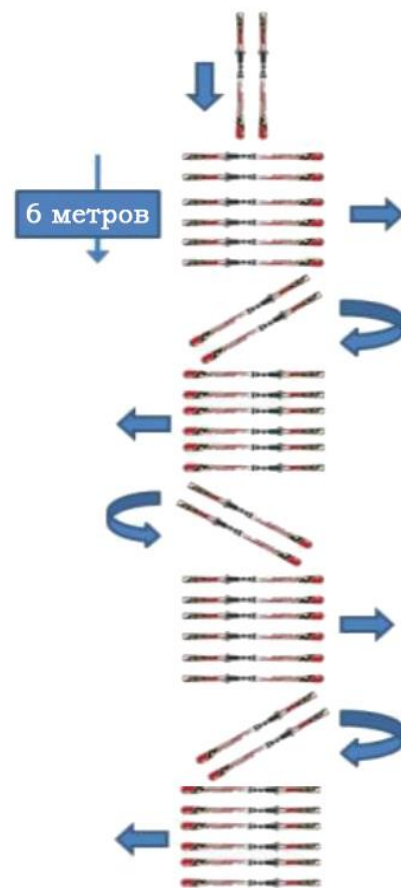
Склон: средний-подготовленный склон с ровной линией падения склона.

Описание:

- лыжник стартует с прямого спуска вниз по линии падения склона;
- лыжи остаются на ширине бедер на протяжении всего упражнения;
- лыжник проезжает 15 метров, затем поворачивает обе лыжи, пересекая линию падения;
- лыжник соскальзывает шесть метров в коридоре по линии падения склона, затем разворачивает обе лыжи в противоположном направлении скользя по линии падения еще на шесть метров;
- упражнение завершается после четвертого бокового соскальзывания с закаткой лыж и остановкой, одновременно с уколом нижней палки и удержанием положения в течение 3 секунд.

Критерии безупречного исполнения:

- лыжник остается в коридоре шириной до длины лыж, не отклоняясь от линии падения склона на протяжении всего упражнения;



- лыжи поворачиваются одновременно;
- стойка на ширине бедер на всех этапах упражнения;
- лыжник минимально теряет скорость во время бокового соскальзывания;
- укол совпадает с закантовкой, выполняемой при завершении упражнения.

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРЕД НАЧАЛОМ

- спускайтесь прямо вниз для набора скорости;
- затем быстро вращайте лыжи, поворачивая поперек горы одновременным поворотом обеих стоп в стороны;
- соскальзывайте вниз по склону, не пытаясь потерять скорость;
- быстро вращайте ваши лыжи, с разворотом пересекая склон в другом направлении, за которым следует еще одно боковое соскальзывание;
- вы сделаете четыре соскальзывания, два в каждую сторону;
- постарайтесь не терять много скорости и оставайтесь в прямом направлении вниз под гору все время;
- держите свои лыжи на ширине бедер в течение всего времени;
- после четвертого соскальзывания остановитесь с закантовкой и уколом нижней палки;

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычтите:

- 5 баллов за пошаговое или последовательное движение для поворота;
- 1 балл за каждую длину лыж вне желаемого коридора скольжения на протяжении всего задания;
- 1 балл за несовпадение укола с закантовкой и остановкой в конце упражнения;
- 1 балл за несоблюдение зафиксированной позиции в течение 3 секунд по завершению упражнения.

4. СВОБОДНЫЕ СПУСКИ СО СМЕНОЙ ПОЛОСЫ ДВИЖЕНИЯ

Задача: двигаться на лыжах с установленным ритмом и формой поворотов, затем изменить этот ритм и воссоздавать тот же ритм и форму поворота в новой линии падения склона.

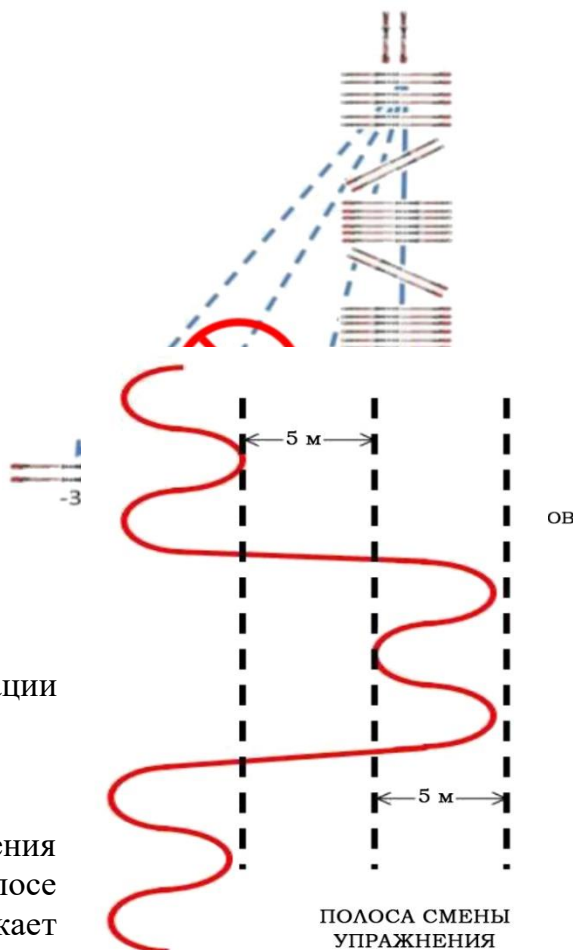
Основной навык: баланс.

Обоснование: сочетать навыки ротации (вращения), закантовки и давления.

Склон: средний подготовленный склон.

Описание:

- лыжник делает три поворота в линии падения одинакового размера, ритма и скорости по полосе шириной 5 метров, затем траверсом пересекает еще одну 5-метровую полосу в новую полосу линии падения склона и повторяет три поворота;
- упражнение состоит из шести последовательностей коротких поворотов, связанных пятью траверсами.



ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРЕД НАЧАЛОМ

- сделайте три поворота с небольшим радиусом по полосе шириной примерно со снежную полосу ратрака;
- после третьего поворота продолжайте движение поперек склона примерно в две ширины от ратрака и начните еще один участок с тремя короткими поворотами;
- делайте шесть коротких поворотных секций, соединенных траверсами;
- сохраняйте баланс;
- повороты вырезаны и связаны вместе;
- все повороты одинаковой формы, но третий поворот пересекает склон к новой полосе
- скорость сохраняется для всех поворотов;
- используйте укол палкой для каждого поворота.

Критерии безупречного исполнения:

- баланс сохраняется во всех трех плоскостях;
- повороты относительно круглые, резанные с постоянным радиусом;
- изменение линии достигается радикальным изменением ритма, когда лыжи продолжительно пересекают линию падения склона без изменения радиуса выходящего поворота или первого поворота в новой полосе;
- постоянная скорость поддерживается на всех участках маневра;
- укол палкой совпадает с ослаблением закатовки и перемещением центра масс в новый поворот.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычтите:

- 2 балла за каждый случай баланса, требующий радикальной коррекции;
- 1 балл за каждый поворот не круглой формы;
- 1 балл за движение не по полосе;
- 1 балл за каждое отклонение в скорости;
- 1 балл за каждый не резанный поворот;
- 1 балл за каждый траверс, не пересекающий линию падения склона;
- 1 балл за каждый поворот смены полосы движения, который не повторяет радиус предыдущих поворотов;
- 1 балл за каждый пропущенный укол палкой.

Таблица оценки

Балл	Оценка	Навык	Выполнение задания
10	Идеально	Безупречное исполнение	Нечего менять
9	Выдающийся (блестящий)	Требуются минимальные изменения	Наименьшее изменение
8	Отлично	Требуются небольшие изменения	Нуждается в небольшой доработке

7	Очень хорошо	Навыки оттачиваются	Несколько поворотов или размеров могут потребовать небольшой настройки
6	Хорошо	Уровень мастерства выше среднего	Задание выполнено выше среднего
5	Средний	Уровень мастерства средний для этого уровня	Среднее исполнение задания
4	Ниже среднего	Адекватные навыки	Нет проблем с определением задачи, хотя требует доработки
3	Посредственный	Некачественные навыки	Незначительная проблема с идентификацией задания, требует улучшения
2	Нечеткий	Нечеткая демонстрация навыков	Нечеткое исполнение задания
1	Ограниченный	Сильно ограниченные навыки	Сложно различить задание
0	Неспособность	Ничего похожего на навыки	Задание не выполнено

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ НАВЫКОВ

Навыки	U-14
Давление	Прямой спуск по волновой трассе
Закантовка	Движение на одной лыже со сменой полосы движения
Вращение	Боковое соскальзывание к прямому спуску к боковому соскальзыванию
Баланс	Свободные спуски – «песочные часы»

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ

Упражнения, которые будут использоваться для оценки, следует выбирать на основе (возрастных) этапов развития лыжника, как показано ниже.

Фаза 4 | Девочки 11-14 лет, мальчики 12-15 лет | 5-9 лет катается на лыжах

Разработаны в основном для детей U14/U16 в зависимости от количества лет занятия лыжами и биологического возраста. Фаза 4 предназначена для лыжников, которые находятся на подъеме.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЦЕНКИ

Во-первых, тренер должен определить (возрастные этапы) фазы развития спортсмена(-ов). Использовать упражнения для своей фазы, и работать над мастерством в этих упражнениях. Используя протокол оценки теста, оценить, где есть у спортсменов сильные и слабые стороны. Затем использовать различные упражнения и прогрессии для работы в областях, где лыжники несовершенны, пока упражнения в каждом столбце не приведут к желаемому общему развитию навыков. Есть разница между тестированием и обучением.

Использование этой оценки должно вдохновить на целенаправленную тренировку, направленную на улучшение навыков.

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

Перед оценкой спортсменам должна быть предоставлена возможность просмотреть видеоролики теста.

Вначале, экзаменатор должен прочитать описание и критерии безупречного исполнения. Для фаз 2 и 3 вместо этого следует прочитать инструкции для детей. После объяснения также будет полезна демонстрация.



ВЫБОР ПЛОЩАДКИ

Правильный выбор склонов является важным фактором для согласованности результатов, а также способности и ожидания спортсмена выполнять упражнение на уровне мастерства. Хотя многие из упражнений могут выполняться на местности, отличной от предписанной в ходе упражнения. Для оценки местность должна соответствовать спецификациям уклона, указанным в описании упражнений.

Хотя трудно использовать термины, которые единообразны на всей территории. Ниже приведены объяснения терминов уклона и местности, используемых в протоколе оценки.

НАЧИНАЮЩИЙ - зеленые трассы, очень плавный уклон.

ПРОСТОЙ ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ - более крутые участки на зеленых трассах или более пологие участки на синих трассах, небольшой уклон, но скорость можно легко контролировать.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ - синие трассы с большим шагом, позволяющим увеличить скорость.

КРУТОЙ - черные трассы, эквивалентные крутым участкам большинства гоночных склонов, неухоженные, неухоженные или с участками могула.

ОЦЕНКА

Оценка по 10-балльной шкале. Каждое упражнение имеет определенный набор - оценочные маркеры, которые идентифицируют важные аспекты эффективности и относительные вычеты за любые неисправности.

Секретарь должен сосредоточиться на том, смогут ли лыжники выполнять задание на высоком уровне относительно этапа их развития.

Например, для спортсменов Фазы 3 лучше будет набрать девочек 10-13 лет, и мальчиков 11-14 лет, которые катаются на лыжах 4-8 лет.

Тесты составлены таким образом, чтобы самые опытные лыжники на каждом этапе могли набрать 10 баллов.

Шкала на последней странице, оценивающая выполнение задач и навыков, а также баллы, перечисленные для каждого упражнения, поможет тренеру получить оценку лыжника.

В зависимости от набранных баллов лыжники могут получить золотые, серебряные или бронзовые награды. Это позволяет лыжникам на всех уровнях ставить цели для личных достижений.

Бронза: оценка от 4,00 до 5,99

Серебро: оценка от 6,00 до 7,99

Золото: оценка от 8,00 до 10

СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

При участии в экзамене спортсмен должен использовать инвентарь для гигантского слалома.

Фаза 4 Девочки возраст 11-14, Мальчики возраст 12-15 5-9 лет в спорте



1. ПРЯМОЙ СПУСК ПО ВОЛНАМ

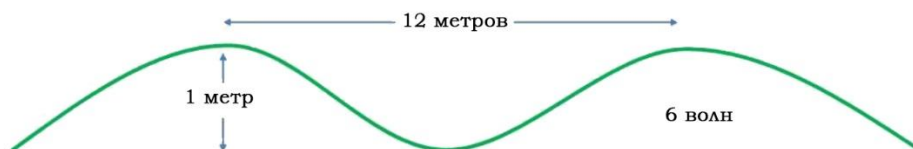
Цель: использование сгибания и разгибания нижней части тела для управления давлением на снег по волнистому рельефу в аэродинамическом положении.

Основной навык: давление.

Обоснование: Горнолыжникам необходимо справляться с волнистой местностью. С другой стороны, горнолыжнику нужно иметь возможность управлять давлением лыж на снег, чтобы создавать скорость или поддерживать скорость.

Склон: склон для начинающих.

Постановка: ратрак создает шесть волн высотой один метр при измерении от дна желоба до вершины. Волны перпендикулярны линии падения склона и расположены на расстоянии 12 метров от гребня до гребня. Ширина равна ширине хода ратрака или около 5 метров.



Описание:

- лыжник выходит на волновую трассу;
- лыжник движется по прямой, сохраняя постоянное высокое положение стойки, чтобы он мог поглощать «волны» за счет сгибания и разгибания нижней части тела.

Критерии безупречного исполнения:

- верхняя часть тела лыжника остается на той же относительной высоте над горизонтом, что соответствует наклону склона;

- нижняя часть тела поглощает волны и поддерживает или увеличивает давление на нижнюю сторону волн;
- лыжи остаются плоскими на снегу и двигаются прямо по линии падения склона;
- лыжник поддерживает одинаковое расстояние между лыжами;
- лыжи имеют равномерное давление между левой и правой;
- лыжник регулирует давление вперед/назад вдоль оси лыж для увеличения скорости.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 2 балла за невыполнение прямого спуска по линии падения склона;
- 2 балла за не обработку рельефа при наборе скорости;
- 1 балл за каждый случай неравномерного распределения веса между левой и правой лыжей;
- 1 балл за каждую волну, если спортсмен слишком впереди или сзади;
- 1 балл за не плоское удержание лыж на снегу;
- 1 балл за каждый раз, когда спортсмен находится в воздухе;
- 1 балл за расширение или сужение позиции ног;
- 1 балл за локти, расположенные вне (шире) линии положения колен в стойке скоростного спуска;
- 1 балл за каждую волну, когда спортсмен не в группировке (стойке скоростного спуска).

2. ДВИЖЕНИЕ НА ОДНОЙ ЛЫЖЕ СО СМЕНОЙ ПОЛОСЫ ДВИЖЕНИЯ

Задача: двигаться исключительно на одной лыже с установленным ритмом и формой поворота, затем изменить этот ритм и воссоздать тот же ритм и форму поворота в новую линию падения склона.

Основной навык: закантовка.

Обоснование: в связанных ритмичных поворотах угол закантовки увеличивается, затем следует уменьшение угла закантовки. Способность нарушать этот ритм является ключом к изменениям ритма на горнолыжных трассах.

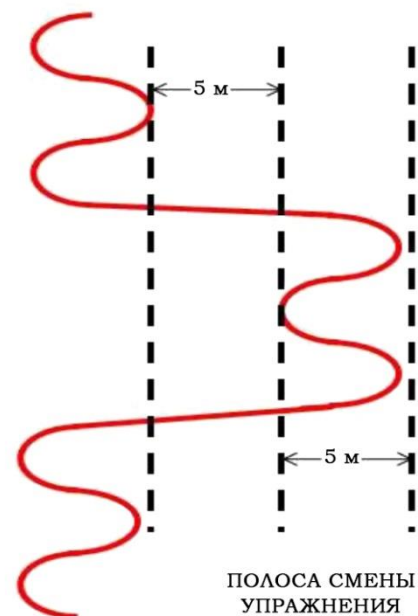
Склон: средний-подготовленный склон.

Описание:

- лыжник находится на одной лыже;
- лыжник делает три поворота в линии падения склона одинакового размера, ритма и скорости по полосе шириной 5 метров, затем траверсом пересекает еще одну 5-метровую полосу в новую полосу линии падения склона и повторяет три поворота;
- упражнение состоит из шести последовательностей коротких поворотов, связанных пятью траверсами.
- ботинок без лыжи полностью удерживается от снега и поддерживает не раскачивающее положение;
- выполняйте полное упражнение на левой и правой ноге отдельно.

Критерии безупречного исполнения:

- свободный лыжный ботинок никогда не касается снега;
- свободный лыжный ботинок не используется для регулировки баланса;



- скорость стабильна на протяжении всего маневра;
- повороты относительно круглые, резанные и постоянного радиуса;
- лыжные палки не используются ненадлежащим образом для баланса.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Общий балл - это среднее значение оценки за выполнение упражнения на левой и правой ноге. Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 1 балл за каждый раз, когда лыжный ботинок касается снега;
- 1 балл за каждые 10% цикла упражнения, когда палка способствует равновесию (например, если палку тащили по снегу 30% цикла упражнения, вычитите 3 балла);
- 1 балл за каждый не круглый поворот;
- 1 балл за полосы разной ширины;
- 1 балл за каждое изменение скорости во время испытания;
- 1 балл за каждый не резанный поворот;
- 1 балл за каждый поворот, который приводит к изменению радиуса;
- 1/2 балла за каждый взмах свободного лыжного ботинка.

3. БОКОВОЕ СОСКАЛЬЗЫВАНИЕ К ПРЯМОМУ СПУСКУ К БОКОВОМУ СОСКАЛЬЗЫВАНИЮ

Цель: двигаться прямо вниз по линии падения склона с умением вращать обе лыжи одновременно в направлении, пока лыжи не станут перпендикулярны линии падения склона с последующим боковым соскальзыванием, а затем направить лыжи обратно в линию падения склона без лишних потерь скорости из-за бокового соскальзывания.

Основной навык: ротация (вращение).

Обоснование: независимая работа верхней части тела и нижней части тела, демонстрируемая вращением лыж при сохранении спокойной верхней части тела в пространстве, необходимо для эффективных соревнований.

Склон: средний подготовленный склон с ровной линией падения склона.

Описание:

- лыжник стартует из прямого спуска вниз по линии падения склона;
- лыжи остаются на ширине бедер на протяжении всего упражнения;
- примерно через 10 метров лыжник поворачивает обе лыжи поперек линии падения склона за один раз непрерывного движения;
- лыжник совершает боковое соскальзывание на 6 метров вниз по линии падения склона;
- затем лыжи поворачиваются назад так, чтобы они указывали на линию падения склона на 6 метров, с последующим 6-метровым боковым соскальзыванием в противоположном направлении;
- упражнение завершается после четвертого бокового соскальзывания с выполнением закантовки, одновременным уколом палкой и удержанием позиции остановки в течение 3 секунд.

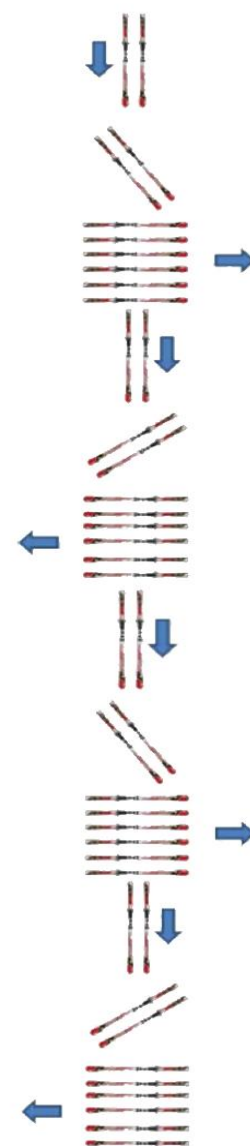
Критерии безупречного исполнения:

- лыжник остается в пределах полосы длины лыж, не отклоняясь от линии падения склона на протяжении всего упражнения;
- лыжи поворачиваются одновременно;
- стопы на ширине бедра на всех этапах упражнения;
- лыжник минимально теряет скорость во время бокового соскальзывания;
- четкий прямой проезд между боковыми соскальзываниями;
- укол совпадает с закантовкой, выполненной при завершении упражнения и фиксацией позиции в течении 3 сек.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 5 баллов за шаговое или последовательное движение для поворота;
- 1 балл за каждую длину лыж за пределами желаемой полосы скольжения на всем протяжении задания;
- 1 балл за несовпадение укола палкой с закантовкой в конце;
- 1 балл за не сохранение фиксированной позиции в течение 3 секунд при заключении упражнения.



4. СВОБОДНЫЕ СПУСКИ – «ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ»

Цель: постепенно уменьшать радиус последовательных поворотов, а затем постепенно увеличивать радиус обратно к исходному размеру поворота.

Основной навык: баланс.

Обоснование: размер и форма поворота должны определяться лыжником. Постепенные изменения в размере поворота демонстрируют, что лыжник обладает прекрасной моторикой в отношении механики тела. Восприятие и предвидение того, где разместить дугу без ворот, предполагает, что лыжник имеет контроль и может начать, и провести намеченный поворот.

Склон средний подготовленный склон.

Постановка: определите начало(старт) и конец(финиш) упражнения. Поместите две кисточки на полпути на 5 метров друг от друга поперек склона.

Описание: упражнение рассчитано на 10 поворотов

- начиная с поворотов размера GS, постепенно уменьшайте радиус поворота до тех пор, пока в середине пути не будет достигнут поворот размера слалома между двумя кисточками;
- после кисточек повороты будут постепенно увеличиваться до тех пор, пока не будет достигнут поворот размера GS при завершении упражнения.

Критерии безупречного исполнения:

- баланс сохраняется во всех трех плоскостях;
- резанные круглые повороты соединяются без траверса;
- повороты постепенно становятся меньше, потом больше, без резких изменений в размере или форме поворота;
- относительно постоянная скорость поддерживается на всем протяжении;
- песочные часы симметричны слева направо;
- песочные часы симметричны сверху вниз.

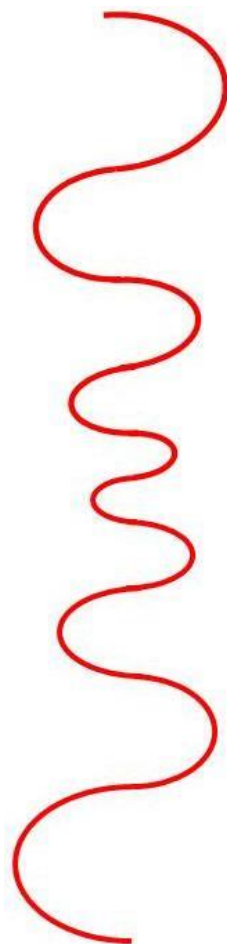
ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 2 балла за каждый случай баланса, требующий радикальной коррекции;
- 1 балл за каждый поворот не круглой формы;
- 1 балл за каждое резкое изменение радиуса или скорости;
- 1 балл за каждый не резанный поворот;
- 1 балл за асимметричную форму песочных часов слева направо или сверху вниз.

Таблица оценки

Балл	Оценка	Навык	Выполнение задания
10	Идеально	Безупречное исполнение	Нечего менять
9	Выдающийся (блестящий)	Требуются минимальные изменения	Наименьшее изменение



8	Отлично	Требуются небольшие изменения	Нуждается в небольшой доработке
7	Очень хорошо	Навыки оттачиваются	Несколько поворотов или размеров могут потребовать небольшой настройки
6	Хорошо	Уровень мастерства выше среднего	Задание выполнено выше среднего
5	Средний	Уровень мастерства средний для этого уровня	Среднее исполнение задания
4	Ниже среднего	Адекватные навыки	Нет проблем с определением задачи, хотя требует доработки
3	Посредственный	Некачественные навыки	Незначительная проблема с идентификацией задания, требует улучшения
2	Нечеткий	Нечеткая демонстрация навыков	Нечеткое исполнение задания
1	Ограниченный	Сильно ограниченные навыки	Сложно различить задание
0	Неспособность	Ничего похожего на навыки	Задание не выполнено

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ НАВЫКОВ

Навыки	U-16/FIS
Давление	Связанные повороты по волновой дорожке
Закантовка	Движение на одной лыже без палок
Вращение	Поворот в прыжке
Баланс	Свободные спуски – разнообразный рельеф и снежные условия

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ

Упражнения, которые будут использоваться для оценки, следует выбирать на основе (возрастных) этапов развития лыжника, как показано ниже.

Фаза 5 | Девочки 12-16 лет, мальчики 14-17 лет | 6-11 лет катается на лыжах

Разработаны в основном для детей U16/18 в зависимости от количества лет занятия лыжами и биологического возраста. Фаза 5 предназначена для лыжников, находящихся в постпубертатном периоде (после резкого скачка роста).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЦЕНКИ

Во-первых, тренер должен определить (возрастные этапы) фазы развития спортсмена(-ов). Использовать упражнения для своей фазы, и работать над мастерством в этих упражнениях. Используя протокол оценки теста, оценить, где есть у спортсменов сильные и слабые стороны. Затем использовать различные упражнения и прогрессии для работы в областях, где лыжники несовершенны, пока упражнения в каждом столбце не приведут к желаемому общему развитию навыков. Есть разница между тестированием и обучением.

Использование этой оценки должно вдохновить на целенаправленную тренировку, направленную на улучшение навыков.

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

Перед оценкой спортсменам должна быть предоставлена возможность просмотреть видеоролики теста.

Вначале, экзаменатор должен прочитать описание и критерии безупречного исполнения. Для фаз 2 и 3 вместо этого следует прочитать инструкции для детей. После объяснения также будет полезна демонстрация.



ВЫБОР ПЛОЩАДКИ

Правильный выбор склонов является важным фактором для согласованности результатов, а также способности и ожидания спортсмена выполнять упражнение на уровне мастерства. Хотя многие из упражнений могут выполняться на местности, отличной от предписанной в ходе упражнения. Для оценки местность должна соответствовать спецификациям уклона, указанным в описании упражнений.

Хотя трудно использовать термины, которые единообразны на всей территории. Ниже приведены объяснения терминов уклона и местности, используемых в протоколе оценки.

НАЧИНАЮЩИЙ - зеленые трассы, очень плавный уклон.

ПРОСТОЙ ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ - более крутые участки на зеленых трассах или более пологие участки на синих трассах, небольшой уклон, но скорость можно легко контролировать.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ - синие трассы с большим шагом, позволяющим увеличить скорость.

КРУТОЙ - черные трассы, эквивалентные крутым участкам большинства гоночных склонов, неухоженные, неухоженные или с участками могула.

ОЦЕНКА

Оценка по 10-балльной шкале. Каждое упражнение имеет определенный набор - оценочные маркеры, которые идентифицируют важные аспекты эффективности и относительные вычеты за любые неисправности.

Секретарь должен сосредоточиться на том, смогут ли лыжники выполнять задание на высоком уровне относительно этапа их развития.

Например, для спортсменов Фазы 3 лучше будет набрать девочек 10-13 лет, и мальчиков 11-14 лет, которые катаются на лыжах 4-8 лет.

Тесты составлены таким образом, чтобы самые опытные лыжники на каждом этапе могли набрать 10 баллов.

Шкала на последней странице, оценивающая выполнение задач и навыков, а также баллы, перечисленные для каждого упражнения, поможет тренеру получить оценку лыжника.

В зависимости от набранных баллов лыжники могут получить золотые, серебряные или бронзовые награды. Это позволяет лыжникам на всех уровнях ставить цели для личных достижений.

Бронза: оценка от 4,00 до 5,99

Серебро: оценка от 6,00 до 7,99

Золото: оценка от 8,00 до 10

СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

При участии в экзамене спортсмен должен использовать инвентарь для гигантского слалома.

Фаза 5

Девочки возраст 12-16, Мальчики возраст 14-17 6-11 лет в спорте

1. СВЯЗАННЫЕ ПОВОРОТЫ ПО ВОЛНОВОЙ ДОРОЖКЕ

Цель: независимая работа верхней и нижней частей тела. Использование сгибания и разгибания нижней части тела для управления давлением на лыжи по волнистому рельефу при выполнении связанных поворотов.

Основной навык: давление

Обоснование: лыжникам необходимо справляться с волнистой местностью. С другой стороны, гонщик должен уметь управлять давлением лыж на снег, чтобы создавать скорость или поддерживать скорость во время поворота.

Склон: склон для начинающих.

Постановка: ратрак создает шесть волн высотой один метр при измерении от дна желоба до вершины волны. Волны перпендикулярны линии падения и расположены на расстоянии 12 метров от гребня до гребня. Ширина составляет две ширины следа от ратрака или около 10 метров.





Описание:

- Лыжник выходит на волновую трассу, затем делает резанные круглые связанные повороты.
- Лыжник двигается так, что он способен поглощать волны и уходить под впадины работая ногами при повороте
- Начало поворота выбирается спортсменом случайным образом на каждой волне, при этом последовательность поворотов не обязательна в том же месте (начало поворота может быть на нижней стороне волны, на подъеме, вершине или впадине)

Критерии безупречного исполнения:

- верхняя часть тела лыжника остается на той же относительной высоте над горизонтом, которая соответствует наклону склона;
- нижняя часть тела поглощает волны и поддерживает или увеличивает давление на нижнюю сторону волн;
- лыжи постоянно контактируют со снегом;
- лыжник демонстрирует круглые повороты при изменении начала поворота по отношению к волнам;
- лыжник регулирует давление вперед/назад вдоль оси лыж для увеличения и контроля скорости.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 2 балла за не обработку рельефа и набор скорости;
- 1 балл за каждую волну, если спортсмен слишком далеко впереди или сзади по отношению к задаче;
- 1 балл за каждый раз, когда спортсмен находится в воздухе;
- 1 балл за каждый раз, когда две вершины поворота находятся в одном и том же месте (например, нижняя сторона волны, затем нижняя сторона волны, будет вычтено очко);
- 1 балл за каждый не круглый поворот;
- 1 балл за каждый не резанный поворот.

2. СВОБОДНОЕ СПУСКИ НА ОДНОЙ ЛЫЖЕ БЕЗ ПАЛОК

Цель: двигаться только на одной лыже, соединяя повороты среднего радиуса (от начала поворота 15-18 м до начала поворота) на каждой ноге без лыжных палок.

Основной навык: закантовка.

Обоснование: исключение палок из одного лыжного упражнения еще больше усложняет баланс, так как лыжник должен будет регулировать свой центр масс исключительно с помощью голеностопного сустава при правильном выполнении.

Склон: средний подготовленный склон.

Описание:

- лыжник находится на одной лыже и выступает без палок;

- лыжник продемонстрирует по восемь связанных поворотов на правой и левой ноге среднего радиуса (15-18 м);
- нога без лыжи полностью удерживается от снега и сохраняет не раскачивающееся положение.

Критерии безупречного исполнения:

- свободный лыжный ботинок никогда не касается снега;
- свободный лыжный ботинок не используется для регулировки баланса;
- скорость стабильна на протяжении всего маневра;
- повороты относительно круглые, резанные и постоянного радиуса.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Общий балл - это средняя оценка за упражнение на левой и правой ноге. Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 1 балл за каждый раз, когда лыжный ботинок касается снега;
- 1 балл за каждый не круглый поворот;
- 1 балл за каждый не резанный поворот;
- 1 балл за каждое резкое изменение скорости;
- 1/2 балла за каждый взмах свободным лыжным ботинком.

3. ПОВОРОТ В ПРЫЖКЕ

Цель: независимая работа верхней и нижней частей тела. Продемонстрировать способность вращать нижнюю часть тела и маневрировать лыжами точно, сохраняя при этом верхнюю часть тела, стабильной в пространстве.

Основной навык: вращение.

Обоснование: вращение ног в тазобедренном суставе без вовлечения верхней части тела в том же направлении является обязательным условием для навыков вращения.

Склон: средний подготовленный склон.

Описание:

- лыжник стартует из траверса;
- лыжник прыгает с поворотом обеих лыж в попеременном направлении в течение 15 прыжков;
- лыжи поворачиваются вокруг середины лыж с одновременным вращением ногами;
- лыжник прыгает с разворотом лыж в противоположном направлении сразу после приземления;
- след, оставленный на снегу, напоминает серию "Z", носок предыдущего следа почти совпадает с пяткой следующего следа;
- упражнение завершается закантовкой обеих лыж через линию падения склона, уколом палкой и удержанием позиции в течение 3 секунд.

Критерии безупречного исполнения:

- лыжи всегда параллельны поверхности снега в воздухе (без носков и пяток);
- между лыжами сохраняется равное расстояние;
- лыжи приземляются на кант и сразу же отрываются с той же позиции;
- лыжи одновременно отрываются, вращаются и приземляются;
- постоянный ритм и скорость без пауз или остановок во время прыжков;
- последний прыжок завершается закантовкой, который совпадает с постановкой укола палкой, и лыжник сохраняет неподвижность в течение 3 секунд.



ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 1 балл за каждый перерыв в ритме;
- 1 балл за невыполнение шаблона "Z";
- 1 балл за каждый раз, когда носки или пятки лыж чрезмерно приподняты относительно остальной части лыжи;
- 1 балл за каждый раз, когда не удалось амортизировать при приземлении;
- 1 балл за каждый поочередный отрыв ног;
- 1 балл за каждое поочередное приземление на ноги;
- 1/2 балла за то, что не остановились после последнего прыжка;
- 1/2 балла за то, что вы не сохранили неподвижность в течение 3 секунд в конце упражнения.

4. СВОБОДНЫЕ СПУСКИ - РАЗНООБРАЗНЫЙ РЕЛЬЕФ И СНЕЖНЫЕ УСЛОВИЯ

Цель: продемонстрировать, что лыжи могут маневрировать и использоваться в качестве инструмента на разнообразной местности.

Основной навык: баланс.

Обоснование: разнообразный рельеф препятствует равновесию во всех направлениях. Изменение снежных условий препятствует умению эффективно реагировать и действовать точно.

Склон: крутой склон с переменным углом наклона и буграми на не подготовленном снегу.

Описание:

- лыжник выполняет 10 поворотов, сохраняя постоянный размер и форму поворота от 20 до 22 метров независимо от рельефа и условий;
- сопряжение (соединение) поворотов с минимальным траверсом, поддерживая скорость с формой поворота;
- любое время в воздухе контролируется с лыжами параллельными углу наклона склона при приземлении.

Критерии безупречного исполнения:

- повороты круглые с постоянным размером поворота
- минимальный траверс (пересечение);
- лыжи параллельны и равноудалены;
- любое время в воздухе контролируется, и лыжи приземляются параллельно углу наклона склона;
- горнолыжник движется с высокой скоростью.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 4 балла за низкую скорость
- 2 балла за каждый случай баланса, требующий радикальной коррекции
- 2 балла за каждое приземление, при котором лыжи не параллельны углу наклона склона.
- 1 балл за каждый не круглый поворот
- 1 балл за каждый поворот нестандартного (20-22 метра) размера
- 1/2 балла за каждый поворот, когда скорость не поддерживается
- 1/2 балла за каждый случай, когда лыжи не параллельны

- 1/2 балла за каждый случай отклонения лыж от первоначального равностоящего положения.

Таблица оценки

Балл	Оценка	Навык	Выполнение задания
10	Идеально	Безупречное исполнение	Нечего менять
9	Выдающийся (блестящий)	Требуются минимальные изменения	Наименьшее изменение
8	Отлично	Требуются небольшие изменения	Нуждается в небольшой доработке
7	Очень хорошо	Навыки оттачиваются	Несколько поворотов или размеров могут потребовать небольшой настройки
6	Хорошо	Уровень мастерства выше среднего	Задание выполнено выше среднего
5	Средний	Уровень мастерства средний для этого уровня	Среднее исполнение задания
4	Ниже среднего	Адекватные навыки	Нет проблем с определением задачи, хотя требует доработки
3	Посредственный	Некачественные навыки	Незначительная проблема с идентификацией задания, требует улучшения
2	Нечеткий	Нечеткая демонстрация навыков	Нечеткое исполнение задания
1	Ограниченный	Сильно ограниченные навыки	Сложно различить задание
0	Неспособность	Ничего похожего на навыки	Задание не выполнено

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ НАВЫКОВ

Навыки	U-18 и старше
Давление	Прыжок «верблюду» на волновой дорожке
Закантовка	Движение на одной лыже песочные часы

Вращение	Курс быстрых вертикальных кисточек
Баланс	Свободные спуски в могуле в коридоре V-образной формы

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ

Упражнения, которые будут использоваться для оценки, следует выбирать на основе (возрастных) этапов развития лыжника, как показано ниже.

Фаза 6 | Девочки от 16 лет и старше, мальчики от 17 лет и старше | 10 и более лет катается на лыжах

Разработаны в основном для спортсменов U18 и старше в зависимости от количества лет занятия лыжами и биологического возраста. Фаза 6 предназначена для полностью зрелых лыжников с опытом гонок не менее десяти лет.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЦЕНКИ

Во-первых, тренер должен определить (возрастные этапы) фазы развития спортсмена(-ов). Использовать упражнения для своей фазы, и работать над мастерством в этих упражнениях. Используя протокол оценки теста, оценить, где есть у спортсменов сильные и слабые стороны. Затем использовать различные упражнения и прогрессии для работы в областях, где лыжники несовершенны, пока упражнения в каждом столбце не приведут к желаемому общему развитию навыков. Есть разница между тестированием и обучением.

Использование этой оценки должно вдохновить на целенаправленную тренировку, направленную на улучшение навыков.

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

Перед оценкой спортсменам должна быть предоставлена возможность просмотреть видеоролики теста.

Вначале, экзаменатор должен прочитать описание и критерии безупречного исполнения. Для фаз 2 и 3 вместо этого следует прочитать инструкции для детей. После объяснения также будет полезна демонстрация.



ВЫБОР ПЛОЩАДКИ

Правильный выбор склонов является важным фактором для согласованности результатов, а также способности и ожидания спортсмена выполнять упражнение на уровне мастерства. Хотя многие из упражнений могут выполняться на местности, отличной от предписанной в ходе упражнения. Для оценки местность должна соответствовать спецификациям уклона, указанным в описании упражнений.

Хотя трудно использовать термины, которые единообразны на всей территории. Ниже приведены объяснения терминов уклона и местности, используемых в протоколе оценки.

НАЧИНАЮЩИЙ - зеленые трассы, очень плавный уклон.

ПРОСТОЙ ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ - более крутые участки на зеленых трассах или более пологие участки на синих трассах, небольшой уклон, но скорость можно легко контролировать.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ - синие трассы с большим шагом, позволяющим увеличить скорость.

КРУТОЙ - черные трассы, эквивалентные крутым участкам большинства гоночных склонов, неухоженные, неухоженные или с участками могула.

Фаза 6 Девочки возраст 16 +, Мальчики возраст 17 + 10 + лет в спорте

1. ПРЫЖОК «ВЕРБЛЮД» НА ВОЛНОВОЙ ДОРОЖКЕ

Цель: использовать подъем одной волны, чтобы прыгнуть и преодолеть следующую волну в конце волнового трека.

Основной навык: давление.

Обоснование: когда волны на трассе гонки требуют большего, чем могут быть поглощены, обработаны (или для создания более быстрой линии), выгодно пропустить желоб между двумя (или более) волнами.

Склон: склон для начинающих.

Постановка: волны делаются высотой один метр при измерении от дна желоба до вершины волны. Волны перпендикулярны линии падения склона на расстоянии 12 метров друг от друга. Рекомендуется залить впадину финальной волны. Ширина составляет одну - две ширины следа от ратрака или около 5-10 метров.



Описание:

- лыжник выходит на волновую трассу;
- лыжник поддерживает прямой путь, сохраняя контакт лыж/снега и положение стойки скоростного спуска через волны, ведущие к прыжку «верблюда»;
- лыжник использует подъем «верблюда» вместе с любым дополнительным отталкиванием со скоростью, необходимой, чтобы прыгнуть и преодолеть разрыв, приземлившись на задней стороне следующей волны.

Критерии безупречного исполнения:

- верхняя часть тела лыжника остается на относительной высоте над горизонтом которая соответствует наклону склона в высокой стойке скоростного спуска в то время, как нижняя часть тела поглощает волны и поддерживает или увеличивает давление на нижней стороне волн;
- лыжи остаются плоскими на снегу прямо по линии падения склона с равномерным давлением между левой и правой лыжами;
- отрыв в прыжке с обеих ног равномерно;
- лыжи в воздухе двигаются волнообразно вперед, чтобы соответствовать уклону приземления на финальной волне;
- посадка происходит на нижней стороне заключительной волны;
- приземление обеими ногами одновременно, лыжи контактируют со снегом по всей длине (не носком или пяткой вперед);
- лыжник регулирует давление вперед/назад вдоль оси лыж для увеличения и контроля скорости.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 3 балла за то, что не приземлился на спуске финальной волны;
- 3 балла за приземление на пятки или носки лыж;
- 2 балла за чрезмерное движение руками в воздухе (вращение);
- 2 балла за то, что не прыгнул и не приземлился с обеих ног одновременно;
- 2 балла за не обработку и набор скорости на волнах, предшествующих прыжку «верблюда».
- 1 балл за невыполнение прямого спуска вниз по линии падения склона при постоянной ширине стоп на ширине бедер;
- 1 балл за то, что лыжи не держатся плоско на снегу или взлетают в воздух раньше, чем выполняется прыжок «верблюд»;
- 1 балл за каждую волну, спортсмена не в стойке скоростного спуска до верблюда;
- 1 балл за локти, находящиеся вне колен в стойке скоростного спуска.

2. СВОБОДНЫЕ СПУСКИ НА ОДНОЙ ЛЫЖЕ ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ

Задача: двигаться исключительно на одной лыже, постепенно уменьшая радиус последовательных поворотов, затем постепенно увеличивайте радиус до исходной формы поворота на сложной местности.

Основной навык: закантовка.

Склон: подготовленный экспертный склон.

Постановка: определите начало и конец (старт, финиш). Поместите две кисти на половине дистанции на расстоянии 5 метров друг от друга поперек склона.

Описание: упражнение состоит из 10 поворотов.

- лыжник находится на одной лыже;
- начиная с поворотов размера GS, постепенно уменьшайте радиус поворота до тех пор, пока не будет достигнут слаломный поворот на полпути во время движения между двумя кисточками;
- после кисточек повороты постепенно увеличиваются, при завершении упражнения поворот достигает размера GS;
- нога без лыжи полностью удерживается от снега и не допускается качающееся положение;
- упражнение выполняется на левой и правой ноге в отдельных испытаниях.

Критерии безупречного исполнения:

- свободный лыжный ботинок никогда не касается снега;
- свободный лыжный ботинок не используется для регулировки баланса;
- скорость стабильна на протяжении всего маневра.
- резанные круглые повороты;
- повороты постепенно становятся меньше к середине, затем от середины становятся больше к финишу;
- никаких резких изменений размера или формы поворотов;
- «песочные часы» симметричны слева направо и сверху вниз;
- лыжные палки не используются ненадлежащим образом для баланса.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Общий балл - это среднее значение оценки на левой и правой ноге. Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 1 балл за каждый раз, когда лыжный ботинок касается снега;
- 1 балл за каждые 10% цикла упражнения, когда палка способствует равновесию (например, если палку перетащили по снегу 30% цикла упражнения, вычитите 3 балла);
- 1 балл за каждый не круглый поворот;
- 1 балл за каждое резкое изменение скорости;
- 1 балл за каждое резкое изменение радиуса поворота;
- 1 балл за асимметричную форму песочных часов по сторонам или сверху вниз;
- 1/2 балла за каждый взмах свободным лыжным ботинком.

3. КУРС БЫСТРЫХ ВЕРТИКАЛЬНЫХ КИСТОЧЕК

Цель: быстро пройти через серию плотно расположенных кисточек.



Основной навык: вращение

Обоснование: быстрые и точные движения необходимы для слалома.

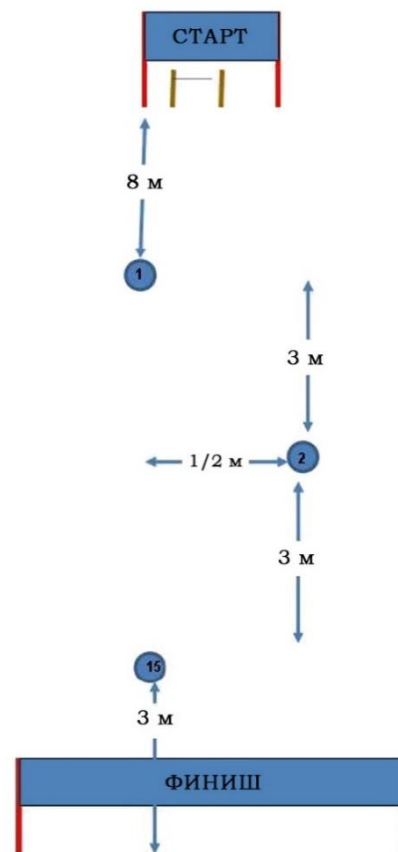
Склон: легкий подготовленный склон среднего уровня.

Постановка: 12 кисточек смещены на 1/2 метра и на расстоянии 3 метра по вертикали в линии падения склона. Используется тайминг (хронометраж): стартовая калитка устанавливается на восемь метров непосредственно над первой кисточкой, а финишная линия устанавливается на три метра ниже 12-й (последней) кисточки.

Установление «критерия времени»: перед упражнением спортсмен устанавливает критерий времени, толкаясь один раз, без конькового толчка со старта, и спускаясь на лыжах **прямо** вниз (без поворотов) по склону в сбалансированной спортивной стойке через финишный створ.

Описание:

- лыжник стартует на высоте 8 метров над первой кисточкой;
- лыжник начинает с выбора стратегии старта.
- лыжник перемещается вокруг кисточек поочередно слева и справа;
- лыжник пытается пройти курс как можно быстрее
- финиш на 3 метра ниже последних ворот в соответствии с началом.



Критерии безупречного исполнения:

- прохождение дистанции со скоростью, сравнимой с прямым спуском вдоль трассы;
- Носки лыж и ботинки должны проходить вокруг каждой кисточки.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с 10 баллов отнимите:

- 1 балл за каждую пропущенную кисточку
- 1 балл за каждые 10% времени, превышающие критерий спортсмена.

4. СВОБОДНЫЕ СПУСКИ В МОГУЛЕ В КОРИДОРЕ V-ОБРАЗНОЙ ФОРМЫ

Задача: лыжи по буграм, начинают с больших поворотов 20-24 м и постепенно уменьшают радиус каждого последовательного поворота в серии из 10 поворотов, завершающейся поворотами, подходящими для отдельных бугров.

Основной навык: баланс (восприятие, ожидание)

Обоснование: размер и форма поворота должны определяться лыжником. Постепенные изменения в размере поворота демонстрируют, что лыжник обладает прекрасной моторикой в отношении механики тела. Восприятие и предвидение того, где разместить и описать поворот без ворот, предполагает, что лыжник имеет контроль и может начать, и провести запланированный поворот.

Склон: экспертная местность с буграми.

Постановка: определяются только начало и конец.

Описание: упражнение рассчитано на 10 поворотов.

- начиная с поворота с большим радиусом (20-24 м), радиус поворотов постепенно уменьшается;
- конечный радиус поворота соответствует повороту размером с бугор.

Критерии безупречного исполнения:

- баланс сохраняется во всех трех плоскостях;
- повороты связаны без траверса;
- повороты постепенно уменьшаются;
- отсутствие резких изменений размера или формы поворотов;
- повороты симметричны слева направо;
- повороты ровные и округлые при высокой скорости.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 4 балла за низкую скорость;
- 2 балла за каждый случай баланса, требующий радикальной коррекции;
- 1 балл за каждый не круглый поворот;
- 1 балл за каждое резкое изменение радиуса или скорости;
- 1 балл за каждую асимметричную форму слева направо;
- 1/2 балла за каждый поворот, когда скорость не поддерживается.

Таблица оценки

Балл	Оценка	Навык	Выполнение задания
10	Идеально	Безупречное исполнение	Нечего менять
9	Выдающийся (блестящий)	Требуются минимальные изменения	Наименьшее изменение
8	Отлично	Требуются небольшие изменения	Нуждается в небольшой доработке
7	Очень хорошо	Навыки оттачиваются	Несколько поворотов или размеров могут потребовать небольшой настройки
6	Хорошо	Уровень мастерства выше среднего	Задание выполнено выше среднего
5	Средний	Уровень мастерства средний для этого уровня	Среднее исполнение задания
4	Ниже среднего	Адекватные навыки	Нет проблем с определением задачи, хотя требует доработки

3	Посредственный	Некачественные навыки	Незначительная проблема с идентификацией задания, требует улучшения
2	Нечеткий	Нечеткая демонстрация навыков	Нечеткое исполнение задания
1	Ограниченный	Сильно ограниченные навыки	Сложно различить задание
0	Неспособность	Ничего похожего на навыки	Задание не выполнено