

Приложение № 24  
к распоряжению Комитета  
по физической культуре и спорту  
от 13.09.2018 № 437-р

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
ФРИСТАЙЛ**

## **I. Требования к структуре и содержанию программ предспортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу предспортивной подготовки**

1. Программа предспортивной подготовки по виду спорта фристайл (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На «Титульном листе» Программы указываются:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей предспортивную подготовку;
- название Программы;
- название базовых требований предспортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы даётся характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- продолжительность этапов предспортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта фристайл (Приложение № 1);
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта фристайл (Приложение № 2);
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фристайл (Приложение № 3);
- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп на этапах предспортивной подготовки;
- объем индивидуальной предспортивной подготовки;
- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу предспортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку на каждом этапе предспортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фристайл (Приложение № 4);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предспортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего предспортивную подготовку, на следующий этап предспортивной подготовки;

- виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам предспортивной подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку, и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку.

1.7. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих предспортивную подготовку, особенностей вида спорта фристайл (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта фристайл, с учетом спортивных дисциплин, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 5).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 6).

## **III. Требования к участию лиц, проходящих предспортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой предспортивной подготовки**

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих предспортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта фристайл;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта фристайл;
- выполнение плана предспортивной 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.

4. Лицо, проходящее предспортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### **IV. Требования к результатам реализации программ предспортивной подготовки на каждом из этапов предспортивной подготовки**

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта фристайл;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фристайл.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фристайл;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### **V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта фристайл**

6. Особенности осуществления предспортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта фристайл определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов предспортивной подготовки начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

7. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение №7).

8. Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

9. Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 8).

10. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта фристайл определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

11. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

12. Комплектование групп предспортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

13. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, предспортивная подготовка по виду спорта фристайл осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку.

## **VI. Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям**

14. Организации, осуществляющие предспортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящими базовыми требованиями.

15. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

15.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

15.2. 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<1>.

-----

<1> Пункт 6 ЕКСД.

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

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

- наличие горнолыжного склона;
  - наличие тренировочного спортивного зала;
  - наличие тренажерного зала;
  - наличие раздевалок, душевых;
  - наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);
  - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения предспортивной подготовки (Приложение № 9);\*
  - обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 10);\*
  - обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;\*
  - обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;\*
  - осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.
- \* определяется организацией (по необходимости);

Приложение № 1  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта фристайл

**Продолжительность этапов предспортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта фристайл**

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	9-12

Приложение № 2  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта фристайл

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной  
подготовки на этапах предспортивной подготовки  
по виду спорта фристайл**

Виды предспортивной подготовки	Этапы и периоды предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	свыше года	До двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	25 - 32	26 - 34	23 - 29	21 - 27
Специальная физическая подготовка (%)	37 - 47	39 - 50	26 - 34	26 - 34
Техническая подготовка (%)	23 - 29	21 - 27	28 - 36	30 - 38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	2 - 3	2 - 3	3 - 4	3 - 4
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1 - 2	1 - 2	8 - 10	8 - 10



Приложение № 3  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта фристайл

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фристайл**

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	2	3	5	7
Отборочные	-	1	3	4
Основные	-	-	1	1-2

Приложение № 4  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта фристайл

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность  
по виду спорта фристайл**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение № 5  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта фристайл

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 7,0 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 7,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 10 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 7 мин 30 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 2,5 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 4 см)

Приложение № 6  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта фристайл

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 60 м с ходу (не более 11,7 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 12,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)
	Тройной прыжок с двух ног на две ноги (не менее 4 м)	Тройной прыжок с двух ног на две ноги (не менее 3,5 м)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 00 с)	Бег 800 м (не более 6 мин 50 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 4 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 6 см)

Приложение № 7  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта фристайл

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	4	5	6	12
Общее количество часов в год	312	468	624	936
Общее количество тренировок в год	208	260	312	624

Приложение № 8  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта фристайл

**Перечень тренировочных сборов**

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>Специальные тренировочные сборы</b>				
1.	По общей физической или специальной физической подготовке	14	-	* определяется организацией, (по необходимости)
2.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		* определяется организацией, (по необходимости)

**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимый для прохождения предспортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гусеничный трактор – снегоуплотнительная машина с комплектом приспособлений для прокладки горнолыжных трасс	штуки	1
2	Измеритель скорости ветра	штук	1
3	Канат с флажками для ограждения трасс	метр	1000
4	Крепления лыжные для фристайла	комплект	16
5	Лыжи для фристайла	пар	16
6	Палки лыжные для фристайла	пар	16
7	Термометр наружный	штук	4
8	Флаги на древках для разметки горнолыжных трасс	штук	100
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
9	Бревно гимнастическое	штук	1
10	Брусья гимнастические	штук	1
11	Весы медицинские	штук	2
12	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
13	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
14	Доска информационная	штук	5
15	Жилет с отягощением	штук	15
16	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
17	Конь гимнастический	штук	1
18	Лыжероллеры горнолыжные	пара	15
19	Мат гимнастический	штук	10
20	Мостик гимнастический	штук	2
21	Мяч набивной (медицинбол) 1,0- 5,0 кг	комплект	3

22	Перекладина гимнастическая	штук	1
23	Пояс утяжелительный	штук	15
24	Сани спасательные	штук	5
25	Скакалка гимнастическая	штук	12
26	Скамейка гимнастическая	штук	6
27	Снегоход	штук	1
28	Станок для заточки кантов лыж для фристайла	штук	2
29	Стенка гимнастическая	штук	8
30	Утяжелители для ног	комплект	15
31	Утяжелители для рук	комплект	15
32	Штанга тренировочная	штук	1
33	Электромегафон	штук	2



**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица 1

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Ботинки горнолыжные для фристайла	пар	16*
2	Защита для фристайла	комплект	16*
3	Шлем	штук	16*

\*Определяется организацией (по необходимости)

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы предспортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки лыжные для фристайла	пар	на занимающего	-	-	1*	3
2	Защита для фристайла	комплект	на занимающего	-	-	2*	1
3	Комбинезон горнолыжный	штук	на занимающего	-	-	1*	3
4	Костюм спортивный	штук	на занимающего	-	-	1*	2

	ветрозащитный						
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающего	-	-	1*	1
6	Носки горнолыжные	пар	на занимающего	-	-	1*	1
7	Очки защитные	комплект	на занимающего	-	-	1*	1
8	Очки солнцезащитные	штук	на занимающего	-	-	1*	1
9	Перчатки горнолыжные	пар	на занимающего	-	-	1*	2
10	Термобелье спортивное	комплект	на занимающего	-	-	1*	2
11	Чехол для лыж	штук	на занимающего	-	-	1*	2
12	Шлем	штук	на занимающего	-	-	1*	3

\*определяется организацией (по мере необходимости)