

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор Муниципального  
учреждения дополнительного  
образования спортивная школа



«Шуколово»  
М.В. Пасечнюк  
24.07.2023 г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ШУКОЛОВО»**

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

Сведения о разработчиках программы:

- Пасечнюк М.В., директор МУДО СШ «Шуколово», тренер-преподаватель высшей категории
- Слинченко Т.В., тренер-преподаватель по сноуборду 1 категории
- Савельева В.В., инструктор-методист МУ ДО СШ «Шуколово»

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (далее - Программа)
2. предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по сноуборду с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», утверждённого Приказом Министерства спорта РФ от 31.10.2022 №886 (далее - ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», утверждённой Приказом Министерства спорта РФ от 30.11.2022 №1117.
3. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Основная задача - подготовка спортсменов высокого уровня для сборных команд региона, страны и подготовка кадров в области физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется: формированию здорового образа жизни, укреплению здоровья, физическому воспитанию, гармоничному развитию личности, приобретению знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

4. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Продолжительность спортивной подготовки установлена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта сноуборд (Приложение №1, представлен в Таблице 1) и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – не ограничена.

**Таблица 1**

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------|--|--|-------------------------|
|-----------------------------|--|--|-------------------------|

|  |                   |    |        |
|--|-------------------|----|--------|
| Этап начальной подготовки                                  | 2 - 3             | 8  | 10-20* |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5               | 10 | 7-14*  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства              | Не ограничивается | 13 | 3-6*   |
| Этап высшего спортивного мастерства                        | Не ограничивается | 15 | 2-4*   |

*\*Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности : на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе – не превышающего двукратного количества обучающихся, рассчитаного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки,*

*На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки , согласно Приложения от 30.05.2023 г. №392 к приказу Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»*

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «сноуборд» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «сноуборд» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «сноуборд» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при

соблюдении следующих условий:

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

5 . Объем Программы в соответствии с ФССП представлен в Таблице 2.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах (астрономических 60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки– двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |
|------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|
|                  | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                  | До года                            | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |   |
|                  |                                    |            |  |                | Этап высшего спортивного мастерства           |

|                              |         |         |         |         |           |           |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|
| Количество часов в неделю    | 4,5-6   | 6-8     | 10-12   | 12-18   | 20-24     | 24-32     |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**Таблица 2**

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

**6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы**

Учебно-тренировочные занятия: Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- очная и заочная (по видеосвязи) форма проведения учебно-тренировочных и теоретических занятий;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

**Учебно-тренировочные мероприятия представлены в**

**Таблице 3**

|       |                                       |   |
|-------|---------------------------------------|---|
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
|-------|---------------------------------------|---|

|  |   | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|--|---|---------------------------|---|---|-------------------------------------|
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |   |                           |   |   |                                     |
| 1.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -                         | -   | 21  | 21                                  |
| 1.2.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                         | 14  | 18  | 21                                  |
| 1.3.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                         | 1<br>4  | 18  | 18                                  |
| 1.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                         | 1<br>4  | 14  | 14                                  |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |   |                           |   |   |                                     |
| 2.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -                         | 1<br>4  | 18  | 18                                  |
| 2.2.   | Восстановительные мероприятия   | -                         | -   | До 10 суток                                   |                                     |

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

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

Выделяют несколько видов спортивных соревнований:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается или корректируется программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются сборные команды разного уровня, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «сноуборд»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в соответствии с Единым календарным планом

межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности представлен в

**Таблице 4**

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |          |         |   |                |   | Этап высшего спортивного мастерства |
|------------------------------|------------------------------------|----------|---------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |          |         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |                                     |
|                              | 1-й год                            | 2-ой год | 3-й год | До двух лет   | Свыше двух лет |   |                                     |
| Контрольные                  | 2                                  | 2        | 2       | 4   | 4              | 4   | 4                                   |
| Отборочные                   | -                                  | -        | -       | 2   | 3              | 4   | 4                                   |
| Основные                     | -                                  | -        | 1       | 1   | 2              | 2   | 4                                   |

#### 7. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, в течение всего календарного года (включая периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам.

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

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы- этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной



подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Объем учебно – тренировочной нагрузки представлен в Таблице 5

## Годовой учебно-тренировочный план

## Таблица 5

| №<br>п/п                          | Виды подготовки   | Этапы и годы подготовки   |                        |   |                |   |                                     |
|-----------------------------------|---|---|------------------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                                   |   | Этап начальной подготовки   |                        | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                   |   | До года   | Свыше года             | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
|                                   |   | Недельная нагрузка в часах  |                        |   |                |   |                                     |
|                                   |   | 4,5-6   | 6-8                    | 10-12   | 12-18          | 20-24   | 24-32                               |
|                                   |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                        |   |                |   |                                     |
|                                   |   | 2   | 2                      | 3   | 3              | 4   | 4                                   |
|                                   |   | Наполняемость групп (чел)   |                        |   |                |   |                                     |
|                                   |   | 10-20   | 10-20                  | 7-14  | 7-14           | 3-6   | 2-4                                 |
|                                   |   | 1.  | Физическая подготовка: | <b>162-209</b>  | <b>209-279</b> | <b>291-350</b>                                | <b>344-487</b>                      |
| Общая физическая подготовка       | 71-78   |   | 78-108                 | 125-150   | 144-197        | 208-250                                       | 237-316                             |
| Специальная физическая подготовка | 91-131  |   | 123-171                | 166-200   | 200-290        | 270-324                                       | 250-333                             |
| 2.                                | Техническая подготовка  | 63-90   | 90-112                 | 187-225   | 224-356        | 406-487                                       | 549-732                             |
| 3.                                | Тактическая, психологическая и теоретическая подготовка                                   | 7-9   | 9-12                   | 16-19   | 19-28          | 31-37   | 12-17                               |
| 4.                                | Соревновательная деятельность   | 0   | 8-8                    | 10-12   | 19-28          | 62-75   | 75-100                              |
| 5.                                | Инструкторская практика и судейская практика  | 0   | 0                      | 6-6   | 6-19           | 31-37   | 62-83                               |
| 6.                                | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль | 2-4   | 4-5                    | 10-12   | 12-18          | 32-38   | 63-83                               |
| Общее количество часов в год      |   | 234-312   | 312-416                | 520-624   | 624-936        | 1040-1248                                     | 1248-1664                           |



## Календарный план воспитательной работы

### Таблица 6

| №<br>п\п | Направление<br>Работы             | Мероприятия  | Сроки проведения                     |
|----------|-----------------------------------|--|--------------------------------------|
| 1        | Профориентационная деятельность   |  |                                      |
| 1.1.     | Судейская практика                | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | Режим учебно-тренировочного процесса |
| 1.2.     | Инструкторская практика           | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе;                                    | Режим учебно-тренировочного процесса |
| 2.       | Здоровье сбережение               |  |                                      |
| 2.1      | Медико-биологическое исследование | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности   | Режим учебно-тренировочного процесса |
| 2.2.     | Режим питания и отдыха            | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления   | Режим учебно-тренировочного процесса |

|      |   |   |                                      |
|------|---|---|--------------------------------------|
|      |   | иммунитета);  |                                      |
| 3.   | Патриотическое воспитание спортсменов   |   |                                      |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  | Режим учебно-тренировочного процесса |
| 3.2. | Практическая подготовка   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;   | Режим учебно-тренировочного Процесса |
| 4.   | Развитие творческого мышления   |   |                                      |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года                       |



8. Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице 6

Цель воспитательной работы – формирование гармонично развитой личности, духовно нравственное и патриотическое воспитание обучающихся.

Задачи:

\_ создание условий для успешного развития и совершенствования умственных и физических качеств;

\_ формирование патриотических чувств, морально – этических и волевых качеств обучающихся;

\_ совершенствование навыков здорового образа жизни;

\_ профилактика правонарушений;

Воспитательная работа – это важная составляющая учебно – тренировочного процесса.

При составлении планов воспитательной работы учитывается год обучения и уровень спортивной подготовленности обучающихся.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Основные направления воспитательной работы:

\_ патриотическое воспитание обучающихся;

\_ здоровье сбережение;

\_ проф. ориентационная деятельность;

\_ развитие творческого мышления;

\_ безопасность жизнедеятельность.

9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице 7.

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

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Также, ежегодно спортсмены проходят специальные образовательные программы на сайте РУСАДА, сдают тесты и получают сертификаты о том, что они ознакомлены с антидопинговыми правилами.



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

**Таблица 7**

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма   |  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий   |
|----------------------------|--|--|------------------|--|
| Начальной подготовки       | Веселые старты   | «Честная игра»   | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео  |
|                            | Теоретическое Занятие  | «Ценности спорта. Честная игра»  | 1 раза в год     | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |
|                            | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |  | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
|                            | Антидопинговая Викторина   | «Играй честно»   | По назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе  |
|                            | Онлайн обучение на сайте РУСАДА  |  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.   |
|                            | Родительское собрание  | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»   | 1-2 раза в год   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов   |
|                            | Семинар для тренеров   | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |

|                       |                |                |                   |   |
|-----------------------|----------------|----------------|-------------------|---|
| Учебно-<br>Тренировоч | Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в<br>год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
|-----------------------|----------------|----------------|-------------------|---|

|   |                                    |   |                |  |
|---|------------------------------------|---|----------------|--|
| ный этап (этап спортивной специализации)  | Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |   | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.   |
|   | Антидопинговая викторина           | «Играй честно»  | По Назначению  | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе  |
|   | Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Проверка лекарственных средств»                                  | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |
|   | Родительское собрание              | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |   | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.   |
|   | Семинар                            | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |

## 10. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно – тренировочного процесса.

Обучающиеся должны овладеть основными методами построения учебно – тренировочного занятия, разминки, основной части и заключительной части.

Тренер – преподаватель привлекает обучающихся в роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Для решения этих задач учебно – тренировочные занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных семинарах и занятиях, судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей – стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
- провести учебно – тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера – преподавателя;

Для получения званий судьи обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- \_ составить положение о проведении соревнований по сноуборду;
- \_ участвовать в судействе школьных соревнований совместно с тренером;
- \_ участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и (или) в качестве помощника судьи. Спортсменам в возрасте с 16 лет, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный спортивный судья».

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и

высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Пример плана инструкторской и судейской деятельности представлен в Таблице 8.

**Примерный план инструкторской и судейской практики** **Таблица 8**

| № п/п                          | Задачи  | Виды практических Заданий   | Сроки  | Ответственный                                    |
|--------------------------------|---|---|--|--|
| <b>Группы ТЭ (все периоды)</b> |   |   |  |  |
| 1                              | <p>- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта.</p> <p>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора .</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</li> <li>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li> <li>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</li> <li>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.</li> <li>6. Ведение документации относительно тренировочных занятий.</li> </ol> | <p style="text-align: center;">В<br/>соответствии<br/>с<br/>планом<br/>спортивной<br/>подготовки</p> | <p>тренеры-преподаватели инструктор-методист</p> |
| <b>Группы ССМ, ВСМ</b>         |   |   |  |  |
| 2                              | <p>Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении</p>                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация проведение спортивно-массовых мероприятий, соревнований под руководством тренера.</li> </ol>  | <p style="text-align: center;">В<br/>соответствии<br/>с<br/>планом<br/>спортивной<br/>подготовки</p> | <p>тренеры-преподаватели инструктор-методист</p> |

|   |   |  |   |                       |
|---|---|--|---|-----------------------|
| 3 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревнований физкультурно-спортивных организациях. | В соответствии с планом спортивной подготовки | тренеры-преподаватели |
|---|---|--|---|-----------------------|

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

Лицо, желающее проходить спортивную подготовку по виду спорта «сноуборд», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск не только к учебно-тренировочным занятиям, но и к соревновательным мероприятиям.

Начиная с учебно-тренировочного этапа, спортсмены должны проходить медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере, ежегодно. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Спортсмены, входящие в состав сборных команд региона, проходят УМО раз в 6 месяцев, по вызову из сборной команды, в диспансере, имеющем соответствующую лицензию.

Спортсмены, из состава сборных команд Российской Федерации, два раза в год проходят УМО в ФМБА, за это отвечает врач сборной команды, он же составляет график обследований и необходимых мероприятий, а также контролирует медико-биологического обеспечения спортсмена.

Этапные (периодические) медицинские обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущие медицинские обследования проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок. Дополнительные осмотры проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировочном процессе.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в организациях спортивной подготовки, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) – основными средствами восстановления является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и

глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

В Таблице 9 представлен план восстановительных мероприятий и рекомендуемые средства в зависимости от степени напряжения.

**Планирование восстановительных мероприятий** **Таблица 9**

| <b>Уровень</b> | <b>Напряжённость восстановительных мероприятий</b>   | <b>Средства восстановления</b>   |
|----------------|--|--|
| Основной       | Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу.      | Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств.  |
| Текущий        | Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки.   | Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной. |
| Оперативный    | Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки. | Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж.                                     |

Подробно правила допусков спортсменов к соревнованиям и тренировочным занятиям, медико-биологическое обеспечение описывается в приказе Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144 "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского



физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238).

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

12.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «сноуборд» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «сноуборд»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;  
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

- проходить базовую инструкторскую и судейскую практики.

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «сноуборд»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающегося требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания действия таких обстоятельств. Согласно Приложения №392 от 30.05.2023 г. приказа Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

1. нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду

спорта «сноуборд»;

2. контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом Таблицы 10.

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса  
оценочные материалы** **Таблица 10**

| № п\п | Формы аттестации                  | Оценочные материалы          | Примечание   |
|-------|-----------------------------------|------------------------------|--|
| 1.    | Контрольные тесты                 | Протокол                     | Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера – преподавателя  |
| 2.    | Медико-биологические исследования | Заключения                   | Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования   |
| 3.    | Собеседования                     | Протокол Комиссии            | Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий  |
| 4.    | Переводные нормативы              | Протокол                     | Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов                     |
| 5.    | Просмотровые сборы                | Заключение тренера, Комиссии | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом |

14. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в Таблицах 11-14.

**Таблица 11**

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

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |   |                   | мальчики                  | Девочки | мальчики                     | Девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | +1                        | +3      | +4                           | +5      |
| 1.2.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 110                       | 105     | 130                          | 120     |
| 1.3.  | Бег на 30 м   | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | 6,9                       | 7,1     | 6,2                          | 6,4     |
| 1.4.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | 10,3                      | 10,6    | 9,6                          | 9,9     |
| 1.5.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин                     | количество раз    | 21                        | 18      | 27                           | 24      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                           |         |                              |         |
| 2.1.  | Бег на 800 м  | мин, с            | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | 6.50                      | 7.00    | 6.30                         | 6.40    |
| 2.2.  | Прыжок в высоту с места   | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 20                        | 15      | 25                           | 20      |

**Контрольные испытания по сноубордической подготовке для групп начальной подготовки в конце зимнего сезона**

| Год   | Нормативы  | Оценки   |  |   |
|-------|--|--|--|---|
|       |  | отлично  | хорошо   | удовлетворительно   |
| 1 год | Прямой спуск на склоне в основной стойке (на технику)                                | Правильное прохождение более 40 м                | Правильное прохождение более 30 м                  | Прохождение менее 30 м или прохождение с грубыми ошибками       |
|       | Прямой спуск на сноуборде (на дальность)   | 30 м   | 20 м   | Менее 10 м  |
|       | Боковое соскальзывание (на технику)  | Правильное прохождение на склоне до остановки    | Выполнение с небольшими ошибками                   | Неумение выполнять упражнение или выполнение с грубыми ошибками |
|       | Полповорота  | Правильное прохождение на склоне до остановки    | Выполнение с небольшими ошибками                   | Неумение выполнять упражнение или выполнение с грубыми ошибками |
|       | Преодоление неровностей без отрыва сноуборда от снега                                | Упругое сгибание и разгибание ног                | Выполнение с небольшими ошибками                   | Выполнение с грубыми ошибками                                   |
| 2 год | Свободное передвижение по равнине  | До 3 км  | 3-2 км   | 1 км  |
|       | Стабильный спуск со склона небольшой крутизны  | 6 раз  | 5 раз  | 2 раза  |
|       | Проезд без падений и остановок на склоне   | По сильно пересеченной местности                 | По умеренно пересеченной местности                 | По слабо пересеченной местности                                 |
|       | Демонстрация поворотов на сноуборде  | Связанный поворот (передний/задний кант)         | Поворот с потерей контроля доски                   | Поворот с падением  |
|       | Прохождение трасс параллельного слалома  | Со своевременной перекантовкой                   | С ошибками по траектории и технике                 | Неумение выполнять упражнение или выполнение с грубыми ошибками |
|       | Участие в соревнованиях по параллельному слалому и параллельному гигантскому слалому | 3 раза   | 2 раза   | 1 раз   |
|       | Выполнение разрядных норм  | соответствующих требованию II юношеского разряда | соответствующих требованиям III юношеского разряда | не выполнение разрядных норм                                    |

|       |  |  |   |                              |
|-------|--|--|---|------------------------------|
| 3 год | Связанный поворот не в своей стойке  | Отлично  | Хорошо  | Удовлетворительно            |
|       | Выполнение нескольких сопряженных поворотов с разгрузкой                           | Правильное выполнение всех фаз поворота                    | Наличие небольших ошибок                                    | Наличие грубых ошибок        |
|       | Выполнение нескольких сопряженных поворотов по дугам большого радиуса (на технику) | Правильное выполнение всех фаз поворота                    | Наличие небольших ошибок                                    | Наличие грубых ошибок        |
|       | Участие в соревнованиях  | 4  | 3   | 2                            |
|       | Выполнение разрядных норм  | Выполнение нормативов соответствующих I юношескому разряду | Выполнение нормативов соответствующих II юношескому разряду | Не выполнение разрядных норм |

**Ожидаемые результаты и способы их проверки при успешном освоении программы на начальном этапе подготовки.**

| <b>В результате освоения программы дети должны:</b>  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Знать:</b>  | <b>Уметь:</b>   |  |
|  | на лонгборде  | на сноуборде   |
| Правила поведения на склоне.<br>Правила безопасного поведения во время занятий.<br>Правила пользования КБД различного типа (кресельные, бугельные).<br>Особенности прохождения трасс различных дисциплин.<br>Правила соревнований.<br>Санитарно-гигиенические требования | Выполнять движение по заданной траектории, остановку в обозначенном месте.<br>Делать связанные повороты по трассе из конусов с незначительным уклоном.<br>Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие при движении на лонгборде.<br>Знать и правильно демонстрировать порядок действий при потере устойчивого положения на лонгборде. | Сохранять правильную стойку.<br>Осуществлять торможение на обеих кантах.<br>Знать способы вставания со склона в основную стойку, порядок действий при потере равновесия на сноуборде.<br>Выполнять связанные повороты в своей стойке и свитче.<br>Выполнять связанные повороты с разгрузкой.<br>Проходить трассу параллельного слалома, слалома гиганта и большинство элементов трассы для бордеркросса.<br>Освоить базовые элементы флет фристайла.<br>Уметь делать прыжки с трамплинов до 2 метров высотой и базовые трюки на небольших трамплинах.<br>Освоить простые фигуры слоупстайла и несколько трюков на каждой их них. |

Таблица 12

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

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|---|---|----------------------|----------|---------|
|   |   |                      | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                      |          |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                    | не более |         |
|   |   |                      | 6,0      | 6,2     |
| 1.2.  | Челночный бег 3x10 м  | с                    | не более |         |
|   |   |                      | 9,3      | 9,5     |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|   |   |                      | +4       | +5      |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее |         |
|   |   |                      | 140      | 130     |
| 1.5.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин                     | количество раз       | не менее |         |
|   |   |                      | 32       | 27      |
| 1.6.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз       | не менее |         |
|   |   |                      | 3        | –       |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                      |          |         |
| 2.1.  | Бег 6 мин   | м                    | не менее |         |
|   |   |                      | 1100     | 900     |
| 2.2.  | Тройной прыжок в длину с места  | м                    | не менее |         |
|   |   |                      | 4,5      | 4       |



|   |   |   |          |    |
|---|---|---|----------|----|
| 2.3.                                      | Прыжок в высоту с места   | см  | не менее |    |
|   |   |   | 35       | 30 |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b> |   |   |          |    |
| 3.1.                                      | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |    |
| 3.2.                                      | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |          |    |

**Контрольно-переводные нормативы по СФП и ОФП для групп тренировочного этапа (этап углубленной специализации) в конце учебного года.**

| Нормативы   | Результаты   |           |           |  |             |             |
|---|--|-----------|-----------|--|-------------|-------------|
|   | Юноши  |           |           | Девушки  |             |             |
|   | 3 год  | 4 год     | 5 год     | 3 год  | 4 год       | 5 год       |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)   | 23-25  | 25-27     | 27-30     | 16-18  | 17-19       | 20-21       |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)  | 8-9  | 9-10      | 10-11     | -  | -           | -           |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)  | -  | -         |           | 18-19  | 19-20       | 20-21       |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)  | 30   | 36        | 47        | 25   | 30          | 40          |
| Прыжок в длину с места (см)   | 185-200  | 200-215   | 215-225   | 175-185  | 185-200     | 200-210     |
| Прыжки через гимнастическую скамейку 30 сек (кол-во раз)  | 50-55  | 56-58     | 59-60     | 42-45  | 46-48       | 49-50       |
| Приседание на одной ноге «пистолетик» (количество приседаний на обеих ногах, разница в приседаниях на каждой ноге не превышает 2-х раз) | 25   | 28        | 30        | 20   | 23          | 25          |
| Бег 60 м (сек)  | 8,7-8,3  | -         | -         | 9,2-8,7  | -           | -           |
| Бег 100 м (сек)   | 14,5-15,0  | 14,0-14,5 | 13,8-14,0 | 15,5-17,0  | 14,5-15,5   | 14,3-14,5   |
| Бег 800 м (мин, сек)  | 3,40-4,10  | 3,10-3,40 | 2,40-3,10 | 3,50-4,20  | 3,20-3,50   | 2,50-3,20   |
| Бег 2 км (мин, сек)   | 9,20-9,50  | 9,00-9,20 | 8,30-9,00 | 11,40-12,10  | 11,00-11,40 | 10,30-11,00 |
| Челночный бег 3*10 м, (сек)   | 8,3-8,6  | 8,0-8,3   | 7,8-8,0   | 8,8-9,0  | 8,5-8,8     | 8,3-8,5     |
| Упражнения на батуте  | Кувырки вперед в темпе, перевороты вперед, сальто вперед и назад |           |           | Кувырки вперед в темпе, перевороты вперед, сальто вперед и назад |             |             |
| Ходьба по слеклайну   | 5-6  | 7-8       | 8-10      | 4-5  | 5-6         | 7-8         |

Таблица 12.

**Контрольные испытания по сноубордической подготовке для групп тренировочного этапа в конце зимнего сезона**

|     |           |        |
|-----|-----------|--------|
|     |           | Оценки |
| Год | Нормативы |        |

|          |  | Отлично  | Хорошо   | удовлетворительно   |
|----------|--|--|--|---|
| 1<br>год | Преодоление неровностей склона с отрывом сноуборда от снега в своей стойке switch                                  | Четкое выполнение структуры упражнения с мягким приземлением и стабильным равновесием на контрольном участке   | Четкое выполнение без мягкого приземления, стабильное равновесие на контрольном участке  | Отсутствие четкости, нестабильное равновесие  |
|          | Выполнение сопряженных поворотов на сноуборде  | Правильное выполнение всех фаз поворотов   | Наличие небольших ошибок   | Наличие ошибок  |
|          | Выполнение сопряженных поворотов на сноуборде не в своей стойке  | Правильное выполнение всех фаз поворотов   | Наличие небольших ошибок   | Наличие ошибок  |
|          | Выполнение нескольких 4-6 сопряженных поворотов по дугам большого радиуса (на технику)                             | Правильное выполнение всех фаз поворотов   | Наличие небольших ошибок   | Наличие ошибок  |
|          | Выполнение элементов фристайла   | Четкое выполнение  | Выполнение с ошибками  | Неполное выполнение перечня элементов   |
|          | Участие в соревнованиях по параллельному слалому, параллельному гигантскому слалому, сноуборд кроссу или фристайлу | Выполнение нормативов соответствующих I юношескому разряду по параллельному слалому, параллельному гигантскому слалому, сноуборд кроссу либо в дисциплинах фристайла | Выполнение нормативов соответствующих I юношескому разряду по параллельному слалому, параллельному гигантскому слалому, сноуборд кроссу либо в дисциплинах фристайла | Выполнение нормативов соответствующих II юношескому разряду по параллельному слалому, параллельному гигантскому слалому, сноуборд кроссу либо в дисциплинах фристайла |
| 2<br>год | Выполнение прыжка на трамплине 2метра и выше   | Четкое выполнение прыжка   | С незначительными ошибками   | Слабый толчок. отсутствие полета  |
|          | Прохождение трассы слалома и слалома гиганта   | Плавные дуги. скорость равномерная   | Прохождение с остановками  | Прохождение трассы с ошибками   |
|          | Прохождение трасс параллельного слалома и параллельного гигантского слалома  | Прохождение трасс с решением тактических задач   | Прохождение трасс с ошибками   | Прохождение трасс с ошибками и с остановками  |
|          | Прохождение трассы сноуборд кросса   | Прохождение трассы с решением тактических задач  | Прохождение трассы с ошибками  | Прохождение трассы с ошибками и с остановками   |

|       |   |  |   |   |
|-------|---|--|---|---|
|       | Прохождение трассы слоупстайла с выполнением хотя бы одного элемента на каждой из фигур | Прохождение трассы с решением тактических задач  | Прохождение трассы с ошибками   | Прохождение трассы с ошибками и с остановками   |
|       | Выполнение нормативов спортивных разрядов по одной из дисциплин сноуборда               | норм соответствующих III разряду по 1 или 2-м видам  | норм соответствующих I юношескому разряду по 2- м видам   | норм соответствующих I юношескому разряду по 1- му виду   |
| 3 год | Выполнение поворотов на сноуборде (на технику) в своей стойке и в обратной              | 3-4 сопряженных поворота без потери ритма движений   | 3-4 сопряженных поворота с остановками  | Выполнение поворотов с ошибками   |
|       | Прохождение трасс слалома, слалома гиганта и сноуборд кросса (на время)                 | Трасса длиной 200 м 24,0-24,5 сек  | Трасса длиной 200 м 26,0-26,5 сек   | Трасса длиной 200 м более 26.5 сек  |
|       | Прохождение трассы для слоупстайла с выполнением серии трюков                           | Проезд парка с четким выполнением трюков на каждой фигуре  | Выполнение трюков с помарками   | Остановки и грубые ошибки при выполнении трюков   |
|       | Прыжок на трамплине высотой от 2 метров с выполнением трюка                             | Четкие вращения и грэбы  | Недостаточная амплитуда и ошибки при приземлении  | Серьезные ошибки при выполнении или невыполнение  |
|       | Выполнение нормативов спортивного разряда по видам сноуборда                            | соответствующих II разряду по 1-му из видов  | соответствующих III разряду по 2-м видам  | соответствующих III разряд по 1-му виду   |
| 4 год | Прохождение трасс параллельного слалома/ гигантского слалома или сноуборд кросса        | Занять 1-10 место на региональных соревнованиях  | Занять 1-3 место в учебной группе или на муниципальных соревнованиях  | Занять 4-8 место в учебной группе или на муниципальных соревнованиях  |
|       | Прохождение трассы слоупстайла/ биг эйр   | Занять 1-10 место на региональных соревнованиях  | Занять 1-3 место в учебной группе или на муниципальных соревнованиях  | Занять 4-8 место в учебной группе или на муниципальных соревнованиях  |
| 5 год | Прохождение трасс параллельного слалома/ гигантского слалома или сноуборд кросса        | Занять 1-3 место на региональных соревнованиях, 1-5- на межрегиональных, 1-10 – на всероссийских соревнованиях | Занять 4-5 место на региональных соревнованиях, 6-10 место- на межрегиональных соревнованиях, 11-15 место- на всероссийских | Занять 6-10 место- на региональных соревнованиях, 11-15 место – на межрегиональных, 16-25 место- во всероссийских соревнованиях |

год

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Прохождение трассы слоупстайла/ биг эйр/хавпайп | Занять 1-3 место на региональных соревнованиях, 1-5- на межрегиональных, 1-10- на всероссийских соревнованиях | Занять 4-5 место на региональных соревнованиях, 6-10 место- на межрегиональных соревнованиях, 11-15 место- на всероссийских | Занять 6-10 место- на региональных соревнованиях, 11-15 место – на межрегиональных, 16-25 место- во всероссийских соревнованиях |
|---|---|---|---|

### Ожидаемые результаты и способы их проверки

| В результате освоения программы спортсмены должны:  |   |
|---|---|
| Знать:  | Уметь:  |
| <b>1 год</b>  |   |
| <p>Правила поведения на склоне. Правила пользования КБД различного типа (кресельные, бугельные). Особенности прохождения трасс различных дисциплин. Основы сноубордической техники. Правила безопасного поведения во время занятий. Правила соревнований. Санитарно-гигиенические требования.</p>       | <p>Сохранение основной в спуске на склоне. Спуск другой ногой вперед. Преодоление неровностей рельефа (перегиб склона, впадина). Прыжок с небольшого трамплина (девочки 1-2 метра, мальчики 3-4 метра). Выполнять серию сопряженных поворотов среднего и большого радиуса на отрезке склона до 15 градусов длиной 250- 300 метров. Выполнять элементы фристайла в парке. Участвовать в соревнованиях по параллельному слалому, параллельному гигантскому слалому, сноуборд кроссу.</p>    |
| <b>2 год</b>  |   |
| <p>Правила поведения на склоне и техника безопасности. Правила пользования КБД различного типа (кресельные, бугельные). Правила соревнований. Развитие сноуборда в России и за рубежом. Основные принципы ухода за инвентарем. Морально-волевая подготовка.</p>   | <p>Прямой спуск в сноубордических стойках на скорости в различных условиях. Выполнять серию сопряженных поворотов среднего и большого радиуса на отрезке склона до 15 градусов длиной 300- 400 метров. Прохождение трасс слалома, гигантского слалома. Прохождение трассы для сноуборд кросса. Выполнение трюков в парке. Прыжок на трамплине от 2 м с трюком. Участвовать в соревнованиях по параллельному слалому, параллельному гигантскому слалому, сноуборд кроссу, слоупстайлу.</p> |
| <b>3 год</b>  |   |
| <p>Правила поведения на склоне и техника безопасности. Правила пользования КБД различного типа (кресельные, бугельные). Принципы средства и методы современных тренировок. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Правила, организация и проведения соревнований.</p> | <p>Прямой спуск в сноубордических стойках на на скорости по выбранной траектории с учетом рельефа. Выполнение прыжка с трюком на трамплине (девочки 3 метра, мальчики 5 метров). Выполнять серию сопряженных поворотов среднего и большого радиуса на указанном отрезке склона без остановки. Участвовать в соревнованиях по параллельному слалому, параллельному гигантскому слалому, сноуборд кроссу, слоупстайлу, биг эйру</p>   |
| <b>4 год</b>  |   |
| <p>Технику безопасности. История зимних Олимпийских игр.</p>  | <p>Прохождение трасс слалома, гигантского слалома и сноуборд кросса. Старт и стартовый разгон. Эффективный финиш.</p>   |

|   |  |
|---|--|
| История сноубординга на Олимпийских играх.<br>Принципы, средства методы современных тренировок.<br>Первая помощь при несчастных случаях.<br>Врачебный контроль и самоконтроль. Современная техника сноубординга.<br>Сервис оборудования.<br>Самоподготовка, самоконтроль.                                     | Сопряженные повороты малого радиуса.<br>Безостановочный спуск 1000 – 1200 метров с выполнением резанных поворотов большого радиуса на склоне с учетом рельефа.<br>Выполнение серии трюков на каждом снаряде в парке в своей стойке и свитче.<br>Прыжки с трамплина хорошей амплитуды и чистым приземлением.<br>Участвовать в соревнованиях по параллельному слалому, параллельному гигантскому слалому, сноуборд кроссу, слоупстайлу, биг эйру, хавпайпу.  |
| <b>5 год</b>  |  |
| Технику безопасности.<br>Принципы, средства методы современных тренировок.<br>Первая медицинская помощь при несчастных случаях.<br>Врачебный контроль и самоконтроль. Современная техника сноубординга.<br>Сервис инвентаря.<br>Самоподготовка, самоконтроль.<br>Правила соревнований,<br>судейская практика. | Прохождение трасс слалома, гигантского слалома и сноуборд кросса разной конфигурации с учетом рельефа.<br>Старт, стартовый разгон и эффективный финиш.<br>Выполнять серию сопряженных безостановочных резанных поворотов заданного радиуса на склоне переменной крутизны.<br>В слоупстайле эффективно использовать сложные фигуры со стабильной демонстрацией трюков на них.<br>Биг эйр прыжки с больших трамплинов со сложными вращениями и грэбами.<br>Хавпайп стабильный проезд с выполнением амплитудных трюков по всему пайпу.<br>Участвовать в соревнованиях по выбранному виду сноубординга в составе сборной команды Московской области. |

**Таблица 13**

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

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|---|---|-------------------|----------|---------|
|   |   |                   | Юноши    | Девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |   |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 100м   | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 14,0     | 14,5    |
| 1.2.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 8,0      | 8,5     |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         |
|   |   |                   | +7       | +10     |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее |         |
|   |   |                   | 225      | 200     |
| 1.5.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин                     | раз               | не менее |         |
|   |   |                   | 30       | 27      |
| 1.6.  | Подтягивание из вися на перекладине   | раз               | не менее |         |
|   |   |                   | 10       | –       |
| 1.7.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | раз               | не менее |         |
|   |   |                   | –        | 20      |

| 2. Нормативы специальной физической подготовки |   |    |                |
|--|---|----|----------------|
| 2.1.   | Бег 6 мин                                     | м  | не менее       |
|  |   |    | 1400      1250 |
| 2.2.   | Тройной прыжок в длину с места                | м  | не менее       |
|  |   |    | 7,0      6,5   |
| 2.3.   | Прыжок в высоту с места                       | см | не менее       |
|  |   |    | 45      38     |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |   |    |                |
| 33.1   | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |    |                |

**Контрольные испытания по сноубордической подготовке  
для групп этапа совершенствования спортивного мастерства  
в конце зимнего сезона**

| Год                                 | Нормативы  | Оценки  |   |   |
|-------------------------------------|--|---|---|---|
|                                     |  | отлично   | Хорошо  | Удовлетворительно   |
| 1<br>год                            | Выполнение серии резанных поворотов на указанном участке склона без проскальзывания.                     | Четкое выполнение упражнения, стабильное равновесие на контрольном участке                                  | Четкое выполнение упражнения, стабильное равновесие на контрольном участке  | Не четкое выполнение упражнения, не стабильное равновесие на контрольном участке  |
|                                     | Выполнение серии поворотов не в своей стойке на указанном участке склона.                                | Четкое выполнение упражнения, стабильное равновесие на контрольном участке                                  | Четкое выполнение упражнения, стабильное равновесие на контрольном участке  | Не четкое выполнение упражнения, не стабильное равновесие на контрольном участке  |
|                                     | Прохождение трассы слалома и гигантского слалома   | Четкое выполнение без ошибок  | Четкое выполнение без ошибок  | Четкое выполнение без ошибок  |
|                                     | Прохождение трассы сноуборд кросса   | Четкое выполнение без ошибок  | Четкое выполнение без ошибок  | Не четкое выполнение с ошибками или остановками   |
|                                     | Спуск с вращением. 3 вращения вправо и 3 влево   | Четкое ритмичное исполнение на равномерной скорости в обе стороны   | Выполнение упражнения в обе стороны с небольшим нарушением ритма или замедлением скорости                                 | Нечеткое выполнение упражнения в одну из сторон, или существенное снижение ритма и скорости вращения                          |
|                                     | Прыжки хорошей амплитуды с уверенным приземлением и стабильным выполнением вращений с комбинацией грэбов | Четкое выполнение без ошибок  | Четкое выполнение без ошибок, но не с максимальной амплитудой.  | Не четкое выполнение с ошибками приземления или маленькой амплитуды   |
|                                     | Выполнение серии трюков на сложных фигурах в обеих стойках   | Четкое выполнение без ошибок  | Четкое выполнение с использованием более простой линии  | Нечеткое выполнение с ошибками на приземлении   |
|                                     | Участие в соревнованиях по параллельному слалому, гигантскому параллельному слалому                      | Занять 1 место на региональных соревнованиях, 1-3- на межрегиональных, 1-5 – на всероссийских соревнованиях | Занять 2-3 место на региональных соревнованиях, 4-5 место- на межрегиональных соревнованиях, 6-10 место- на всероссийских | Занять 4-6 место- на региональных соревнованиях, 6-10 место – на межрегиональных, 11-15 место- во всероссийских соревнованиях |
|                                     | Участие в соревнованиях по сноуборд кроссу   |   |   |   |
|                                     | Участие в соревнованиях по слоупстайлу   |   |   |   |
| Участие в соревнованиях по биг эйру |  |   |   |   |

|          |  |  |  |  |
|----------|--|--|--|--|
|          | Участие в соревнованиях по хавпайпу                                |  |  |  |
|          | Выполнение нормативов спортивного разряда по дисциплинам сноуборда | Выполнение КМС в выбранных дисциплинах                                     | Выполнение КМС в выбранных дисциплинах   | Выполнение КМС в выбранных дисциплинах   |
| 2<br>год | Прохождение трассы в выбранных дисциплинах                         | Выполнение без ошибок  | Выполнение с 1-3 ошибками                | Выполнение с падением                    |
|          | Прохождение трассы в выбранной дисциплине на время                 | Выполнение без ошибок  | Выполнение с 1-3 ошибками                | Выполнение с падением                    |
|          | Выполнение нормативов спортивного разряда по дисциплинам сноуборда | Подтвердить КМС в выбранной дисциплине, выполнение МС в одной из дисциплин | Подтверждение КМС в выбранной дисциплине | Подтверждение КМС в выбранной дисциплине |

**Таблица 14**

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

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив          |                     |
|---|---|-------------------|-------------------|---------------------|
|   |   |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |   |                   |                   |                     |
| 1.1.  | Бег на 100м   | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 13,5              | 14,0                |
| 1.2.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 7,5               | 8,0                 |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее          |                     |
|   |   |                   | +8                | +10                 |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее          |                     |
|   |   |                   | 235               | 215                 |
| 1.5.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин                     | раз               | не менее          |                     |
|   |   |                   | 45                | 40                  |

|   |  |     |          |     |
|---|--|-----|----------|-----|
| 1.6.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине    | раз | не менее |     |
|   |  |     | 15       | –   |
| 1.7.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | раз | не менее |     |
|   |  |     | –        | 30  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |     |          |     |
| 2.1.  | Тройной прыжок в длину с места                 | м   | не менее |     |
|   |  |     | 7,5      | 7,0 |
| 2.2.  | Прыжок в высоту с места                        | см  | не менее |     |
|   |  |     | 55       | 45  |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |     |          |     |
| 3.1.  | Спортивное звание «мастер спорта России»       |     |          |     |

**Контрольные испытания по сноубордической подготовке  
для групп этапа высшего спортивного мастерства  
в конце зимнего сезона**

| Год   | Нормативы   | Оценки  |  |   |
|---|---|---|--|---|
|   |   | Отлично   | Хорошо   | Удовлетворительно   |
| 1<br>год  | Выполнение карвинговых поворотов на заданном участке.           | Выполнение без ошибок   | Выполнение с 1-3 ошибками  | Выполнение с падением   |
|   | Прохождение трассы в выбранной дисциплине сноубординга на время | Выполнение без ошибок   | Выполнение с 1-3 ошибками  | Выполнение с падением   |
|   | Прыжок с трамплина с хорошей амплитудой и чистым приземлением   | Выполнение без ошибок   | Выполнение с незначительными ошибками  | Выполнение с падением   |
|   | Прохождение трасс параллельного слалома и слалома гиганта       | Занять 1 место на региональных соревнованиях, 1-3- на межрегиональных, 1-5 – на всероссийских соревнованиях | Занять 2-3 место на региональных соревнованиях 4-5 место- на межрегиональных соревнованиях, 6-10 место- на всероссийских | Занять 4-6 место- на региональных соревнованиях, 6-10 место – на межрегиональных, 11-15 место- во всероссийских соревнованиях |
|   | Прохождение трассы сноуборд кросса                              |   |  |   |
|   | Прохождение трассы слoupстайла                                  |   |  |   |
|   | Прохождение трассы биг эйра                                     |   |  |   |
| Прохождение трассы хавпайпа                                       |   |   |  |   |
| Выполнение нормативов спортивного звания по дисциплинам сноуборда | Подтвердить MC  | Подтвердить MC  | Подтвердить MC   |   |
| 2<br>год  | Выполнение карвинговых поворотов на заданном участке.           | Выполнение без ошибок   | Выполнение с 1-3 ошибками  | Выполнение с падением   |
|   | Прохождение трассы в выбранной дисциплине сноубординга на время | Выполнение без ошибок   | Выполнение с 1-3 ошибками  | Выполнение с падением   |
|   | Прыжок с трамплина с хорошей амплитудой и чистым приземлением   | Выполнение без ошибок   | Выполнение с незначительными ошибками  | Выполнение с падением   |
|   | Прохождение трасс параллельного слалома и слалома гиганта       | Выполнение критериев для включения в основной состав спортивной сборной команды России во всех дисциплинах  | Выполнение критериев для включения в основной состав спортивной сборной команды России во одной из дисциплин             | Выполнение критериев для включения в резервный состав спортивной сборной команды России во одной из дисциплин                 |
|   | Прохождение трассы сноуборд кросса                              |   |  |   |
|   | Прохождение трассы слoupстайла                                  |   |  |   |
| Прохождение трассы биг эйра                                       |   |   |  |   |



|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
|  | Прохождение трассы хавпайпа   |   |   |  |
|  | Выполнение нормативов спортивного разряда по дисциплинам сноуборда. | Выполнение МСМК- в своей дисциплине, подтверждение МС- в выбранной дисциплине | Подтверждение МС в выбранной дисциплине | Подтверждение МС в выбранной дисциплине. |

#### **IV. Рабочая программа по сноуборду**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной

образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;  
Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:
  - I. Титульный лист (на бланке Организации):
    - Гриф согласования с руководителем Организации;
    - Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
  - II. Пояснительная записка:
    - Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
    - Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
  - III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
    - Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
    - Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
    - План по месяцам;
    - Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны педагогов к его освоению.

На всех этапах подготовки в учебно-тренировочных занятиях должны применяться в большом объеме различные упражнения: развивающие гибкость, ловкость, координацию, выносливость, силу, подвижность в суставах, с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами и на снарядах, с использованием тренажерных устройств и технических средств.

На основании нормативной части программы в спортивном учреждении разрабатываются планы подготовки спортивных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов

подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором СШОР.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Тренировочный год сноубордиста представляет совокупность трех тесно связанных между собой периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В свою очередь подготовительный и соревновательный периоды подразделяются на два этапа.

**Подготовительный период** начинается в мае-июне и продолжается до выпадения снега. Основными задачами этого периода являются:

- укрепление здоровья спортсменов;
- совершенствование общей и специальной физической подготовленности;
- изучение и совершенствование отдельных элементов техники сноуборда.

Подготовительный период строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена. Подготовительный период принято делить на два этапа – обще подготовительный и специально-подготовительный.

Задачи **общеподготовительного этапа** – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

На **специально-подготовительном** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

**Соревновательный период** начинается с наступлением зимы и заканчивается последними соревнованиями. Решаются следующие задачи:

- совершенствование техники и тактики;
- дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности;
- повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение

высоких и стабильных спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

- достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Соревновательный период разделяется на два этапа – предварительный и специальной подготовки. Их различие определяется направленностью тренировки на преимущественное решение тех или иных задач, величиной и характером нагрузки. Продолжительность этапов зависит от подготовленности сноубордиста, длительности зимы и календаря соревнований.

**Переходный период** начинается сразу после окончания последних соревнований и длится до конца мая, подразделяясь также на два этапа – этап снижения нагрузки и этап активного отдыха. Задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок данного макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного макроцикла. Особое внимание уделяется физическому и особенно психическому восстановлению.

#### ***Типы и задачи мезоциклов.***

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности сноубордиста следует решать последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности тренировочных нагрузок.

С этой целью, наряду с периодами и этапами подготовки, вводятся дополнительные структурные элементы годичного цикла – мезоциклы.

Направленность мезоцикла зависит от конкретных задач данного промежутка времени подготовки, с продолжительностью, зависящей от возможности их полной реализации (3–12 микроциклов). По направленности решаемых задач можно выделить несколько видов мезоциклов:

1. Развивающий – развитие специальной спортивной работоспособности, совершенствование технико-тактической подготовленности, повышение уровня психологической подготовленности.

2. Поддерживающий – поддержание уровня специальной спортивной работоспособности, поддержание и развитие уровня специальной физической подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности.

3. Реализации спортивной формы – реализация высшего уровня специальной спортивной работоспособности, технико-тактической подготовленности, достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

4. Восстанавливающий – восстановление деятельности отдельных

органов и систем сноубордиста, снижение тренировочной нагрузки, повышение уровня общефизической подготовленности.

Тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей: - тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата:

-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;

- надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

При построении тренировочного процесса необходимо руководствоваться следующими принципами:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- систематичности или повторности;
- последовательности;
- постепенности;
- всесторонности;
- индивидуализации.

**Принцип сознательности и активности.** Чтобы в совершенстве овладеть техникой изучаемого двигательного действия, спортсмен должен сознательно и целеустремлённо применять свои способности для достижения, как конечной цели, так и поэтапных целей, преодолевая трудности и неудачи.

Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала: понимание значения каждого элемента движения, контроль за движением, анализ ошибок и поиск путей их устранения.

**Принцип наглядности** – создание определённого понятия и образа действия, созерцания внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Образ разучиваемого двигательного действия создаётся не только за счёт зрительного восприятия, но и за счёт ощущений слухового и вестибулярного анализаторов. Совокупность этих ощущений со словесным описанием действия центральной нервной системы создаёт полную картину двигательного действия. Необходимо понимать, что один человек лучше воспринимает через зрительный, а другой – через слуховой анализатор. Определение ведущего анализатора поможет повысить эффективность тренировочного процесса, применяя для одного – образное и демонстрационное, а для другого – словесно-логическое объяснение

материала. Большое значение для принципа наглядности имеет обратная связь: выполнение движений перед зеркалом, использование видеосъёмок и тому подобное.

Следует также учитывать, что в младшем возрасте ведущую роль занимает чувствительное восприятие, создаваемая посредством образов и образных представлений.

**Принцип систематичности или повторности** выполнения двигательных действий непосредственно связан с достижениями совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени. Систематичность выполнения двигательного действия формирует следовой эффект в ЦНС и создаёт оптимальную интегральную функциональную систему данного действия. Необходимо помнить, что повторное выполнение действия должно выполняться прежде, чем начнут исчезать следы от предыдущего исполнения.

Для более эффективного изучения двигательных действий необходимо помнить о следующих положениях:

- изучаемое действие закрепляется и совершенствуется только при повторном его выполнении;
- выполнение двигательных действий приводит к мышечному утомлению и утомлению ЦНС, поэтому необходимо время для отдыха и восстановления сил;
- во время выполнения двигательных действий и после них организм начинает приспосабливаться к условиям нагрузки, происходит изменения, которые сохраняются некоторое время, поэтому их надо подкреплять.

Таким образом, при обучении двигательным действиям они должны иметь оптимальную повторяемость выполнения и оптимальный промежуток времени между ними для восстановления, чтобы сохранить положительные сдвиги от предыдущих действий.

**Принцип последовательности** в тренировочном процессе заключается в таких правилах:

- от простого – к сложному;
- от усвоенного – к неусвоенному;
- учёт соответствия уровня развития физических качеств требованиям технического исполнения двигательного действия.

Техника двигательного действия, изучаемая впервые, всегда опирается на уже знакомые, изученные движения. Поэтому, необходимо расширять диапазон простых двигательных действий, на которые впоследствии можно опереться при изучении новых видов техники. Порой, перед изучением техники двигательного уровня необходимо развитие тех или иных физических качеств, требуемых для успешного овладения техникой. Поэтому, всегда надо подбирать те упражнения, которые соответствуют уровню физического развития занимающегося, и по мере необходимости подтягивать его слабые стороны физической подготовленности.

**Принцип постепенности** напрямую связан с применением (техники выполнения) физических нагрузок в тренировочном процессе и усложнением техники выполняемых двигательных действий. Следует всегда помнить, что чрезмерная нагрузка негативно влияет на организм новичка, поэтому необходимо подбирать для него оптимальные нагрузки. Сложностью подбора оптимальных нагрузок является то, что величина нагрузок зависит от многих факторов: пола спортсмена, его возраста, уровня тренированности и других.

**Принцип всесторонности** связан с применением разнообразных, но схожих по структуре упражнений, направленных на решение основных задач.

Нагрузку необходимо чередовать по объёму и интенсивности, постепенно её увеличивать, чтобы происходило привыкание организма. Нельзя забывать, что однообразные, постоянно применяющиеся упражнения вызывают адаптацию организма к ним, поэтому эффективность от их исполнения снижается.

**Принцип индивидуализации** возникает в связи с разным уровнем подготовленности, в том числе:

- с половыми и возрастными различиями;
- с анатомо-физиологическими особенностями индивидуума, его психологическими особенностями и различной степени реагирования организма каждого человека на тренировочный процесс.

На начальных этапах, когда ещё спортсмены не проявили своих особенностей наиболее эффективно групповое обучение. Но даже при групповом обучении тренер-преподаватель индивидуально выявляет ошибки в технике и помогает их исправить. В зависимости от возраста и подготовленности спортсмена, периодов и этапа подготовки одним сторонам тренировки уделяется больше внимания, другим меньше. На начальном этапе больше времени уделяется освоению техники элементов сноуборда и других упражнений, общей физической подготовке. На последующих этапах – совершенствованию тактического мастерства и специальной физической подготовке. Обучение технике и тактике, развитие физических и волевых качеств осуществляется посредством систематического выполнения физических упражнений, то есть основного средства тренировки. Кроме того, используются идеомоторные упражнения. Важную роль играют также средства восстановления функциональных возможностей сноубордистов между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями.

Физические упражнения делятся на три основные группы:

- 1) упражнения в том виде, в котором специализируется спортсмен;
- 2) общеразвивающие упражнения, которые подразделяются на две подгруппы:

- упражнения других видов спорта, применяемые для общего физического развития;

- общеразвивающие подготовительные упражнения с различными предметами и без них, которые предназначены для всестороннего физического развития и широко используются в подготовке новичков, а также для исправления дефектов телосложения и физического развития.

3) специальные упражнения для развития физических качеств и волевых качеств применительно к сноубордингу, а также для обучения технике и тактике и совершенствованию в них.

Развитие основных физических качеств: силы мышц, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена.

**Развитие силы мышц**, особенно у начинающих, происходит в первую очередь за счет приобретения умения владеть своими мышцами, быстро сокращать и напрягать их с большей силой, увеличения мышечной массы, а также умения проявлять волевые усилия. Сноубордистам нужно развитие всех мышц тела для обеспечения любой двигательной деятельности, но в особенности требуется усиление тех мышц, работа которых определяет результативность. Поэтому требования к уровню развития мускулатуры всего тела, к отдельным мышечным группам определяется физической подготовленностью спортсмена.

**Развитие выносливости** необходимо сноубордистам не только для участия в соревнованиях, но и для выполнения большого тренировочного объема работы. Спортсмену нужна специальная выносливость, которая определяется специфической подготовленностью всех органов и систем спортсмена, значительно более высоким уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к горнолыжному спорту.

**Развитие быстроты** определяет успех в движениях по трассе. При развитии быстроты необходимо учитывать тот факт, что в движениях не сходных по двигательной структуре, приобретенная быстрота не переносится на другое упражнение. Развивать быстроту необходимо с 10-12 лет и значительно улучшить путем развития силы мышц.

**Развитие гибкости** нужно сноубордистам для выполнения движений с большей амплитудой. Посредством специальных упражнений спортсмен достигает большей гибкости, чем требуется, создавая как бы запас гибкости. Развитию гибкости уделяют больше времени, в основном- в подготовительном периоде.

**Развитие ловкости.** Ловкость необходима сноубордистам при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. Ловкость понадобится сноубордисту, чтобы обезопасить себя во время движения по трассе, прохождения отдельных её элементов, прыжках, неудачном приземлении, при падении и т.п. Для развития ловкости используются упражнения, в которых спортсмен вынужден проявлять находчивость.

Структура тренировочного занятия включает в себя вводно-подготовительную часть (разминку), основную и заключительную часть.

**Разминка** состоит из двух частей. Задача первой части состоит в том,



чтобы поднять общую работоспособность организма за счет усиления главным образом вегетативных функций (разогревание). Во второй части разминки идет подготовка к предстоящей работе. Продолжительность разогревания зависит от температуры воздуха и общей продолжительности занятия. В холодную погоду разминка длится значительно дольше, чем в жаркую погоду.

**Основная часть** тренировочного занятия направлена на повышение у занимающихся всесторонней физической и специальной подготовленности, обучение спортивной технике и тактике, воспитание волевых качеств, развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости.

Наиболее целесообразна такая последовательность:

- 1) упражнения для обучения и совершенствования техники;
- 2) упражнения для развития быстроты и ловкости;
- 3) упражнения для развития силы;
- 4) упражнения для развития выносливости.

Заключительная часть необходима в каждом тренировочном занятии для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме. Для заключительной части занятия наилучшим средством служит выполнение упражнений в спокойном, равномерном темпе.

Важное значение в многолетнем процессе приобретает знание тренером-преподавателем возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Содержание тренировочных занятий зависит от возрастных особенностей.

Возрастные различия наблюдаются в строении позвоночного столба. Даже после 14 лет костная ткань тел позвонков продолжает увеличиваться. Длительные напряжения, сильные толчки, связанные с жестким приземлением, могут повредить хрящевую ткань, привести к искривлению позвоночника, нежелательным изменениям в грудной клетке, строении костей конечностей. Чтобы костная система развивалась нормально, нужно правильно подбирать и умело дозировать упражнения. Большая эластичность хрящей и подвижность в суставах у детей помогает достигать им большой амплитуды в движениях, что положительно влияет на развитие костной ткани, способствует формированию и росту скелета ребенка.

С 12 лет начинается усиленный рост мышц. Несмотря на быстрый рост мускулатуры, она все же отстает от роста скелета и только у девочек в 13-15 лет достигает в среднем 36 % от общего веса. Поэтому продолжительные однообразные упражнения, требующие больших физических напряжений, в этот период надо применять осторожно.

Количество крови у человека с возрастом тоже изменяется. В 14 лет оно составляет 9%, а у взрослого – 8 %. Капилляры у детей имеют относительно более широкий просвет, поэтому крови по ним протекает больше, чем у взрослых. В детском возрасте питание тканей и процессы окисления происходят активнее, интенсивнее растет сердце. В период полового созревания, когда темп роста сердца превышает темп роста кровеносных сосудов, кровяное давление иногда значительно поднимается. В этом периоде

лучше упражняться с малой нагрузкой и с достаточным количеством пауз для отдыха. На деятельность сердца влияет состояние психики. Эмоции и другие психические факторы особенно проявляются в детском и подростковом возрасте. В детском и подростковом возрасте с совершенствованием функции двигательного анализатора повышается восприимчивость к обучению двигательным навыкам. В этом возрасте дети способны овладеть большим числом двигательных навыков, тонкими по координации движениями, если только они не связаны с необходимостью приложения большой мышечной силы или выносливости. Поэтому начинать обучение в раннем возрасте нужно с правильной, наиболее рациональной техники, применять большое количество разнообразных подвижных игр с элементами легкой атлетики, с высокой эмоциональной насыщенностью.

Упражнения в играх должны способствовать усвоению техники и образованию двигательных навыков, а также развитию физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости.

Обучение упражнениям и доведение техники выполнения их до совершенства связано с проявлением значительных мышечных усилий, с необходимостью выполнять быстрые движения при достаточно высоком напряжении центральной нервной системы. Поэтому повышать нагрузку нужно постепенно (особенно на сердечно-сосудистую систему).

Подготовка сноубордистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития учащихся, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. После каждого этапа занимающиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Многолетняя подготовка сноубордистов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями сноуборд главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей. На всех этапах подготовки необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому спортсмену. Мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития.

На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто - за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы. Участие в соревнованиях по сноуборду предполагает предварительное развитие физических качеств, овладение большим арсеналом двигательных навыков сноубордической техники. Только

тогда появляется возможность освоить технику и тактику сноуборда и результативно использовать их в соревнованиях. Разнообразие содержания технико-тактического мастерства требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования деятельности всех систем организма, что достигается в процессе разносторонней физической подготовки.

Наряду с развитием основных физических качеств воспитываются и специальные качества, специфичные для сноуборда. Воспитание физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают непосредственное влияние на все стороны подготовки спортсменов, но более всего на технико-тактическую подготовку. Уровень развития качеств влияет на выбор технических приемов и их биомеханические характеристики. Достаточно высокий уровень позволяет строить движение по оптимальной схеме, что обеспечивает его эффективность и наоборот - отставание в развитии ведущего для данного упражнения качества не в состоянии компенсировать и самая идеальная его модель.

Достаточно высокий уровень развития физических качеств определяет выбор той или иной тактической схемы прохождения спортивной трассы. Превосходство в физической подготовленности при определенных условиях может компенсировать недостатки мастерства спортсмена. Физически подготовленные спортсмены обладают более устойчивой психикой и способностью к преодолению психических напряжений. У них отмечается большая степень уверенности в действиях, настойчивость. Высокие функциональные возможности позволяют им легче справляться с утомлением, сохранять эффективность деятельности и на этой основе добиваться превосходства в тактической деятельности.

Между развитием двигательных качеств (сила, быстрота и другие) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Развитие двигательных навыков происходит в процессе совершенствования движений. Физическая подготовка - это процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, развитие и совершенствование его физических качеств. Специфика содержания физической подготовки юных спортсменов заключается в развитии основных физических качеств, необходимых для достижения хороших результатов в спорте. Физическими (двигательными) качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Уровень их развития определяется не только физиологическими возможностями его органов и систем, но и психическими факторами, в частности, степенью развития волевых качеств.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Величины годовых приростов различны в разные возрастные периоды и неодинаковы, а также отличаются по относительным (если сравнить) приростам разных качеств: показатели силовой статической выносливости не совпадают с уровнем динамической выносливости.

Выносливость, координация движений, здоровый дух и ловкость являются необходимыми качествами хорошего сноубордиста. Современный сноубординг представляет собой один из самых напряженных видов спорта, поэтому каждый сноубордист должен быть в состоянии высшей физической готовности. В связи с этим, очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в сноуборде. Тренеру-преподавателю необходимы знания возрастных особенностей развития юных сноубордистов и модельные характеристики сноубордистов высокой квалификации. Строить подготовку юных спортсменов необходимо с учетом равномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.

В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершения соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В Таблице 15 представлены чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств. Однако необходимо учитывать, что в начальные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства в основном отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Необходимо учитывать, что дети, имеющие высокий рост, отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

**Таблица 15**

**Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.**

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст (лет) |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   | 8             | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост  |               |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Мышечная масса                                      |               |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота  |               | + | +  | +  |    |    |    |    |    |    |
| Скоростно- силовые качества                         |               |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |
| Сила  |               |   |    |    | +  | +  | +  |    |    |    |
| Выносливость (аэробные возможности)                 | +             | + | +  |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| Анаэробные возможности                              |               | + | +  | +  |    |    |    | +  | +  | +  |
| Гибкость  | +             | + | +  |    |    |    |    |    |    |    |
| Координационные способности                         |               | + | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Равновесие  | +             |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |

Тренировочный процесс на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий сноубордингом и располагающих необходимым инвентарем и оборудованием.

При проведении тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором учреждения.

Тренеры-преподаватели обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных индивидуальных планов спортивной подготовки. Тренер-перподаватель должен иметь план тренировочного занятия. Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер-перподаватель не должен допускать до тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера. Тренер-перподаватель обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер-перподаватель обязан проверить техническое состояние место проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки.

Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование). Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. Для контроля за функциональным состоянием юных легкоатлетов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается

в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В Таблице 16 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. В Таблице 17 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

**Таблица 16**

**Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения (данные значения варьируются в зависимости: от возраста, пола и индивидуальных особенностей организма спортсмена)**

| ЧСС (уд./мин) | Направленность                            |
|---------------|---|
| 100-130       | Аэробная (восстановительная)              |
| 140-170       | Аэробная (тренирующая)                    |
| 160-190       | Анаэробно-аэробная (выносливость)         |
| 170-200       | Лактатная-анаэробная (спец. выносливость) |
| 170-200       | Алактатная-анаэробная (скорость-сила)     |

**Таблица 17**

**Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

| Интенсивность | Частота сердечных сокращений |              |
|---------------|------------------------------|--------------|
|               | уд/10 с                      | уд/мин       |
| Максимальная  | 30 и больше                  | 180 и больше |
| Большая       | 29-26                        | 174-156      |
| Средняя       | 25-22                        | 150-132      |
| Малая         | 21-18                        | 126-108      |

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может выполняться тренером перед тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:  $P = [(P1+P2+P3)-200]/10$ .

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице 18.

**Таблица 18**

### Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

| Качественная оценка | Индекс Руффье |
|---------------------|---------------|
| Отлично             | 2 и менее     |
| Хорошо              | 3-6           |
| Удовлетворительно   | 7-10          |
| Плохо               | 11-14         |
| Плохо очень         | 15-17         |
| Критическое         | 18 и более    |

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена, в связи с этим необходимо ознакомить занимающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия (Таблица 19, Таблица 20).

**Таблица 19**

#### Внешние признаки утомления

| Внешние признаки утомления | Степень утомления                |   |  |
|----------------------------|----------------------------------|---|--|
|                            | Небольшая                        | Значительная  | Резкая (большая)   |
| Окраска кожи               | Небольшое покраснение            | Значительное покраснение                                | Резкое покраснение или побледнение, синюшность   |
| Потливость                 | Небольшая                        | Большая (плечевой пояс)                                 | Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке.  |
| Дыхание                    | Учащенное, ровное                | Сильно учащенное  | Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вздохами, сменяющимися 40 беспорядочным дыханием (значительная одышка) |
| Движение                   | Быстрая походка                  | Неуверенный шаг, покачивание                            | Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах   |
| Внимание                   | Хорошее, безошибочное выполнение | Неточность в выполнении команды, ошибки                 | Замедленное выполнение команд, указаний при перемене направлений передвижений воспринимаются только громкие команды          |
| Самочувствие               | Никаких жалоб                    | Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение | Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошноту  |

**Таблица 20**

#### Оценка самочувствия

| № п.п. | Состояние организма   | Баллы |
|--------|---|-------|
| 1.     | Исключительно легкое состояние  | 10    |
| 2.     | Высокая работоспособность, большое желание тренироваться  | 9     |
| 3.     | Среднее состояние работоспособности, которое оценивается как хорошее  | 8     |
| 4.     | Состояние работоспособности несколько ниже среднего, легкая усталость, удовлетворение от тяжелой тренировки | 7     |
| 5.     | Состояние, при котором после тренировки большое желание лечь в постель, ощущение тяжести в ногах.           | 6     |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 6. | Сильное утомление, нежелание тренироваться                  | 5 |
| 7. | Очень сильное утомление, боли в мышцах ног, стучит в висках | 4 |
| 8. | Общее недомогание   | 3 |
| 9. | Болезнь   | 3 |

**Программный материал для практических занятий по каждому этапу с разбивкой на периоды подготовки. Рекомендации по использованию программного материала.**

### **1. Программный материал для групп начальной подготовки** **УЧЕБНЫЙ ПЛАН (52 недели)**

#### **1-ый ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

Перед учебными группами стоят следующие основные задачи: укрепление здоровья, физическое развитие и закаливание организма занимающихся, развитие интереса к занятиям сноубордингом, правила поведения на склонах, знакомство с инвентарем, овладение навыками передвижения на доске с одной пристегнутой ногой (ходьба, подъем по склону, прямой спуск, J-повороты), правильный алгоритм действий при падении и способы подъема со склона в основную стойку, знакомство с подъемником, освоение прямого и бокового соскальзывания на переднем и заднем канте, соскальзывание, полповорота в каждую сторону, связанные повороты с переносом веса с проскальзыванием, связанные повороты не в своей стойке, базовые элементы флэт фристайла, прохождение упрощенных трасс слалома и гигантского слалома, отдельных элементов бордеркросса, некоторые теоретические сведения и правила соревнований.

| <i>1. Общие сведения</i>  |                           |
|---|---------------------------|
| Возраст занимающихся: 7-9 лет<br>Количество часов в неделю: 6<br>Количество занятий в неделю: 3<br>Продолжительность одного занятия: 2 часа (90 минут)  |                           |
| <i>2. Раздел подготовки</i>   | <i>Кол-во часов в год</i> |
| <b>1. Теоретическая подготовка:</b>   | <b>10</b>                 |
| <b>Тема 1.</b> Физкультура и спорт в России. Задачи физического воспитания в РФ: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подрастающего поколения, их подготовка к профессиональной деятельности. Морально-волевые качества, добросовестное отношение к труду, целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость, взаимопомощь, выручка, высокая ответственность, организованность дисциплина, уважение к товарищам. | 1                         |
| <b>Тема 2.</b> Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования к занимающимся сноуборд. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Личная гигиена занимающихся, Гигиена сна, питания, питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур.  | 1                         |
| <b>Тема 3.</b> Основы техники и тактики сноуборда. Понятие о технике сноуборда. Основные способы передвижения на сноуборде. Движение на сноуборде. Спуски с гор. Подъемы в гору, повороты на сноуборде. Преодоление неровностей. Прыжки на сноуборде. Акробатика на сноуборде. Строевые упражнения. Прикладные  | 1                         |



|   |            |
|---|------------|
| упражнения.   |            |
| <b>Тема 4.</b> Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки в повседневной жизни юного сноубордиста. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.  | 1          |
| <b>Тема 5.</b> Правила, организация и проведение соревнований. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Календарь соревнований. Правила прохождения трассы слалома. Определение победителя. Права и обязанности участников.  | 1          |
| <b>Тема 6.</b> Места занятий, оборудование, инвентарь. Ознакомление со сноубордом, их устройством. Сноубордические крепления, правила их пользования. Подготовка сноуборда к занятиям. Хранение и уход за сноубордом.   | 1          |
| <b>Тема 7.</b> Правила поведения на склоне, правила пользования КБД.  | 1          |
| <b>Тема 8.</b> Дисциплины сноуборда. Особенности инвентаря и прохождения трасс различных сноубордических дисциплин,   | 1          |
| <b>2. Практическая подготовка:</b>  | <b>296</b> |
| <b>а) техническая подготовка:</b><br>- простейшие приемы движения на сноуборде;<br>- прямой спуск;<br>- косой спуск;<br>- выполнение упражнений на динамическое равновесие;<br>- обучение современной сноубордической технике;<br>- выполнение поворотов на склоне;<br>- выполнение упражнений на динамическое равновесие и баланс при движении по заданной траектории;<br>- прохождение простейшей трассы; | 81         |
| <b>б) физическая подготовка:</b>  | 220        |
| <b>-ОФП</b> (бег различной интенсивности, ОРУ, прыжки, подвижные и спортивные игры, элементы гимнастики, плавание);   | 100        |
| <b>-СФП</b> (имитационные прыжковые и беговые упражнения, упражнения на лонгбордах, помогающие освоить современную сноубордическую технику, батут, элементы акробатики, упражнения на развитие равновесия).   | 115        |
| <b>3. Соревнования. Контрольные испытания и переводные нормативы.</b>   | <b>6</b>   |
| <b>Всего часов:</b>   | <b>312</b> |

### **Организационно-методические рекомендации:**

#### **Общие:**

При проведении учебных занятий с группой учащихся необходимо подобрать доступный материал на каждый урок. Группы учащихся различны по усвоению материала, в связи с этим необходимо использовать большое количество подготовительных и подводящих упражнений при овладении техникой сноубординга и основных общих и специальных физических упражнений.

Особое внимание необходимо уделять правильности выполнения упражнения, для формирования верных первоначальных двигательных умений и навыков, профилактики возникновения и закрепления технических ошибок.

Занятия должны быть построены с многократным использованием показа упражнений самим тренером. Использование упражнений проводится по принципу постепенности и последовательности. Изучение новых

упражнений осуществляется только после хорошего овладения и закрепления более простых движений.

В течение года занимающиеся должны хорошо освоить:

- комплекс общеразвивающих упражнений, используемых при разминке, правильную технику выполнения основных общих и специальных физических упражнений;

- основы техники выполнения простейших движений на сноуборде и правила поведения на горнолыжных трассах.

**При проведении практических занятий используются:**

### **1. Общефизическая подготовка.**

#### ***Строевые упражнения.***

Построение в шеренгу, колонну (соблюдая определенный интервал и дистанцию). Рапорт. Выполнение команд: "Становись!», "Равняйся". "Смирно!", "Отставить!", «Правой» (левой) - вольно!", "Разойдись!". Расчеты группы: по порядку, на первый и второй, по три. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шаг и бег на месте, походный (обычный) шаг, бег, переход с бега на бег и с бега на шаг, изменение направления, длины и частоты шагов. Перестроение: из одной шеренги в две (три), из колонны по одному в колонну по три, повороты в движении. Размыкание и смыкание: приставными шагами, в движении.

#### ***Общеразвивающие упражнения.***

#### **Упражнения для развития мышц рук.**

Упражнения без предметов и с предметами для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, поднятие и опускание), повороты, круговые движения, взмахи и рывковые движения, в различных исходных положениях, на месте и в движении, с сопротивлением партнера; отжимания, подтягивания.

#### **Упражнения для развития мышц брюшного пресса и туловища.**

Для мышц туловища наклоны вперед, назад и в сторону с различными положениями и движениями руками, повороты (направо, налево), наклоны с поворотами; вращения; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа и в упоре лежа сзади; подъём туловища из положения лежа на спине и на животе.

#### **Упражнение для мышц ног.**

Поднятие и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону, назад); сгибание и разгибание ног стоя (полуприседания, приседания, выпады), сидя, лежа; круговые движения ногой стоя, сидя, лежа (вперед, в сторону, назад) подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге); махи вперед, назад, в сторону; приседания, простые и скрестные, «пистолетки» на каждой ноге, держась за опору.

#### **Упражнения для развития мышц всего тела.**

Сочетание движений различными частями тела (приседание с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, поочередным сгибанием и разгибанием ног и др.); упражнения для

формирования правильной осанки; различные упражнения с сопротивлением партнера. Рывковые движения руками, ногами в различных направлениях. Размахивания руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в сторону; размахивание свободно висящими руками при повороте туловища. Удлиненный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание руками и ногами на месте и в движении.

На быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера принять определенную позу или выполнять заданное движение).

**Подвижные игры:** «пионербол», «вышибала», «салочки», эстафеты, преодоление полосы препятствий.

**Элементы спортивных игр:** волейбол, футбол, баскетбол, флорбол.

**Бег.** Бег низкой, средней, высокой интенсивности.

**Прыжки:** прыжки в длину с места и с разбега; прыжки в высоту; многоскоки – вперед, назад, в стороны, в глубину с поворотами, на одной, на обеих ногах, с вращением; со скакалкой.

**Элементы гимнастики:** кувырки, перевороты, упражнения на гибкость и растяжку.

## **2. Специально-подготовительные упражнения.**

### **Имитационные упражнения.**

Имитация различных поворотов, сочетающие в себе боковое проскальзывание и резаное ведение (комбинированные), пороты с резаным ведением; разгрузка сгибанием и разгрузка сгибанием-разгибанием, пружинистые покачивания, кантование сноуборда. Перекатывание на спине по слегка наклонной поверхности. Равновесие и ходьба по слеклайну. Упражнения на балансборде. "Сухой слалом" на горизонтальной площадке (10-12 ворот).

Упражнения для равновесия, быстроты реакции. Различные упражнения в игровой форме, требующие быстрых ответных действий, как например, остановка по сигналу во время быстрой ходьбы и бега; то же, но по сигналу принять определенное положение (позу); различные действия в ответ на сигнал (при ходьбе наклониться и коснуться пальцами пола, не замедляя темпа шагов и т.д.), метание мяча во внезапно появившуюся мишень.

Упражнения преимущественно для развития силы рук и ног. Пружинящие боковые прыжки через препятствия - гимнастическую скамейку и т.п. на технику выполнения. Прыжки на месте и с продвижением на обеих ногах. Прыжки на гимнастических матах, опилочной дорожке. Свободные прыжки на батуте. Толкание облегченных ядер и мешочков с песком.

Упражнения на расслабление. Из различных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях, лежа) встряхивание расслабленными руками, чередование напряжения в расслаблении мышц рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (лежа на спине, на животе и сидя) расслабление мышц туловища, чередование напряжения и расслабления

### **Упражнения на лонгбордах:**

***Упражнения на склоне до 10 градусов, длиной 25-30 метров.***

Скольжение на лонгборде по прямой, разгон, торможение, приседания, скольжение на одной ноге. Повороты в обе стороны, скольжение в дугах, прохождение трассы из конусов. Скольжение в основной стойке.

Эстафеты, соревнования на скорость при движении по заданной траектории.

### **3. Специально-техническая подготовка.**

Изучение тактики падения. При падении необходимо сгруппироваться, но не напрягаться. Опустить как можно ниже свой центр тяжести к поверхности снега. Необходимо падать на снег по касательной, проскальзывая по склону с максимальной площадью соприкосновения тела со снегом.

Изучение видов стоек. Основная направленная стойка - голова повернута в сторону движения, линия глаз параллельна горизонту, спина прямая, расслабленная, туловище вертикально, ноги согнуты в коленных и голеностопных суставах, стопы закреплены в креплениях на различные удобные углы. Центр тяжести смещен к передней опорной ноге. Руки необходимо держать слегка опущенными, расположенными на незначительном расстоянии от корпуса, не выводя их за пределы сноуборда. Основная центральная стойка.

Определение опорной, «ведущей» ноги.

Прыжки с пристегнутой доской на поверхности.

Скольжение на одной ноге (самокат).

Подъем по склону с одной пристегнутой ногой.

Обучение технике падения, вставания со склона и переворота на склоне.

Прямое скольжение на пологом спуске с одной пристегнутой ногой.

Торможение.

Падающий лист или скругленные соскальзывания, падающий лист в резаном ведении, J- поворот со соскальзыванием, резаный J- поворот, J-гирлянда, сопряженные J- повороты.

Постановка доски на кант.

Прямые соскальзывания на переднем и заднем канте.

Косое соскальзывание на переднем и заднем канте.

Траверс или косой спуск.

Гирлянда косых соскальзываний на одном и другом канте.

Связанные повороты с переносом веса (изменение радиусов поворотов, добавление элементов технической программы).

Те же самые упражнения в свитче.

Элементы флет фристайла: прямой прыжок, олли, нолли, реверт, нос и тэйл прессы, слайды, нос ролл и тэйл ролл, преодоление простейших фигур.

Подготовка к соревнованиям.

### **4. Инструкторская и судейская практика.**

Знать 10 правил FIS, правила поведения на склоне, правила использования канатных дорог и неукоснительно соблюдать их. Быть знакомыми с дисциплинами в сноубординге и понимать чем они отличаются. Знать правила прохождения ворот слалома, общие правила для фристайл

дисциплин. Знать команды стартера и уметь принять старт по команде.

### **СВЫШЕ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

Перед учебными группами стоят следующие основные задачи: дальнейшее укрепление здоровья, физическое развитие и закаливание организма занимающихся, развитие интереса к систематическим занятиям сноубордингом, закрепление освоенных навыков передвижения на сноуборде, дальнейшее изучение и закрепление основ современной техники, с поворотами, освоение разных видов разгрузки, освоение элементов слоупстайла, прыжки с небольших трамплинов, прохождение несложных участков трассы бордеркросса, освоение правил ухода за сноубордическим инвентарем, правил поведения на склонах, теоретических сведений и правил соревнований, подготовка к выполнению норм II и I юношеских разрядов.

| <i>1. Общие сведения</i>  |            |                           |
|---|------------|---------------------------|
| Возраст занимающихся: 8-10 лет; 10-11 лет<br>Количество часов в неделю: 9<br>Количество занятий в неделю: 3-5<br>Продолжительность одного занятия: не более 2 часов (90 минут)  |            |                           |
| <i>2. Раздел подготовки</i>   |            | <i>Кол-во часов в год</i> |
| <b>1. Теоретическая подготовка:</b>   |            |                           |
|   |            | <b>2-ой год</b>           |
|   |            | <b>3-ий год</b>           |
|   |            | <b>14</b>                 |
|   |            | <b>14</b>                 |
| <b>Тема 1.</b> Физкультура и спорт в России. Задачи физического воспитания в РФ: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подрастающего поколения, их подготовка к профессиональной деятельности. Морально-волевые качества, добросовестное отношение к труду, целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость, взаимопомощь, выручка, высокая ответственность, организованность дисциплина, уважение к товарищам. | 2          | 2                         |
| <b>Тема 2.</b> Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования к занимающимся сноуборд. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Личная гигиена занимающихся, Гигиена сна, питания, питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур.  | 2          | 2                         |
| <b>Тема 3.</b> Основы техники и тактики сноуборда. Понятие об основных элементах техники сноуборда.   | 3          | 3                         |
| <b>Тема 4.</b> Общая и специальная физическая подготовка. Задачи общей и специальной физической подготовки сноубордистов в разной квалификации. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, двигательных навыков и повышения спортивной работоспособности.  | 2          | 2                         |
| <b>Тема 5.</b> Правила, организации и проведение соревнований. Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Проведение соревнований по слалому. Старт. Повторный старт. Прохождение трассы. Финиш. Хронометрирование и определение результатов участников.   | 3          | 3                         |
| <b>Тема 6.</b> Места занятий, оборудование и инвентарь. Выбор досок. Подготовка сноуборда к занятиям и соревнованиям. Конструкция креплений. Учебные площадки. Учебные склоны. Требования к их выбору и подготовка для занятий.   | 2          | 2                         |
| <b>2. Практическая подготовка.</b>  | <b>445</b> | <b>445</b>                |
| <b>а) техническая подготовка:</b><br>- совершенствование приемов передвижения на сноуборде;<br>- прямой спуск;  | 103        | 103                       |

|  |            |            |
|--|------------|------------|
| - косой спуск;<br>- обучение современной технике сноуборда;<br>- выполнение резаных поворотов;<br>- выполнение уверенного спуска по трассе;<br>- прохождение простейшей трассы слалом-гиганта;<br>- освоение прыжков с небольших трамплинов;<br>- освоение элементов слоупстайла;<br>- прохождение частей трассы бордеркросса; |            |            |
| <b>б) физическая подготовка:</b>   |            | <b>242</b> |
| - ОФП (бег различной интенсивности, ОРУ, прыжки, подвижные и спортивные игры, элементы гимнастики, плавание);  | <b>159</b> | <b>159</b> |
| - СФП (имитационные прыжковые и беговые упражнения, упражнения на лонгбордах и вейкбордах, помогающие освоить современную сноубордическую технику, батут, элементы акробатики, упражнения на развитие равновесия).   | <b>183</b> | <b>183</b> |
| <b>3. Соревнования. Контрольные испытания и переводные нормативы.</b>  | <b>9</b>   | <b>9</b>   |
| <b>Всего часов:</b>  |            | <b>468</b> |

## **Организационно-методические указания.**

### **Общие:**

Успешное освоение большого по объему материала 2 и 3 года обучения может быть достигнуто на основе хорошего физического развития занимающихся. Необходимо отметить, что в этот период необходимо развивать такие качества, как быстрота и ловкость. В процессе занятий используется широкий арсенал средств и по возможности чаще меняются места занятий.

Соревновательный период начинается с этапа "вкатывания" - повторения пройденного материала, восстановления навыков передвижения на сноуборде. Затем решается основная задача - совершенствование основных навыков и расширение арсенала технических приемов.

Переходный период решает задачи по частичному снижению нагрузки, но повышает требовательность к развитию качеств сноубордиста таких как смелость, координация движений, быстрота.

### **При проведении практических занятий используются:**

#### **1. Общефизическая подготовка.**

Наряду с совершенствованием координации движений и увеличением запаса двигательных навыков повышается роль тренировочного воздействия на отдельные физические качества и, прежде всего, - быстроту. Ловкость и гибкость также являются ведущими качествами. Повышаются требования к играм, создавая обстановку, требующую от занимающихся быстрых тактических решений. На втором году обучения необходимо проделать большую работу по обогащению и расширению запаса двигательных навыков. По всем разделам используется материал предыдущего года.

#### **Общеразвивающие упражнения из различных основных положений.**

**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:** из различных исходных положений отведение прямых рук назад, вверх, круговые движения согнутыми и прямыми руками в боковой и лицевой плоскости на месте и в движении; из различных исходных положений повороты вправо и влево; лежа

в упоре на полу (скамейке) сгибание и разгибание рук.

**Упражнения для мышц туловища** - из различных исходных положений (основная стойка, стойка ноги врозь) наклоны и повороты туловища; наклоны вперед с захватом ног; в положении лежа на животе-прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами.

**Упражнения для мышц ног:** разнообразные маховые и круговые движения ногами, выпады и перемены выпадов прыжком; выпады (вперед, назад, в сторону) на месте; из стойки ноги скрестно опускание в сед и возвращение в исходное положение без опоры руками о пол. Приседания: на носках и на полной ступне (ноги вместе и на ширине плеч, ступни параллельно); то же самое с дополнительными пружинящими движениями в приседе.

**Парные и групповые упражнения** - упражнения, связанные с поворотами, наклонами, сгибаниями и разгибаниями. Стоя спиной друг к другу, держась за руки (под локти), опускание на пол и возвращение в исходное положение. Сидя лицом друг к другу, опираясь стопами согнутых ног и держась на руки, одновременное выпрямление ног (не опуская рук) с наклоном вперед. Исходное положение то же, но ноги прямые, один наклоняется назад, а другой - вперед (не сгибая ног). Сидя на полу, ноги вместе, наклони вперед; партнер, осторожно надавливая руками на спину у лопаток, увеличивает наклон до касания грудью ног.

**Подвижные игры:** «пионербол», «вышибала», «салочки», эстафеты, преодоление полосы препятствий.

**Спортивные игры:** волейбол, футбол, баскетбол, хоккей.

**Бег.** Бег низкой, средней, высокой интенсивности.

**Прыжки:** прыжки в длину с места и с разбега; прыжки в высоту; многоскоки – вперед, назад, в стороны, в глубину с поворотами, на одной, на обеих ногах, с вращением; со скакалкой.

**Элементы гимнастики:** кувырки, перевороты, сальто, упражнения на гибкость и растяжку.

## **2. Специально-подготовительные упражнения.**

**Упражнения на лонгбордах и вейкбордах.**

**Упражнения на батутах.**

**Упражнения на балансборде и слеклайне.**

**Имитационные упражнения**

Имитация спуска на сноуборде в разных стойках, имитация преодоления неровностей склона. Имитация поворотов. Разгрузка – сгибанием – разгибанием сгибанием ног. «Сухой слалом» 8 – 10 ворот с расстоянием 3 – 4 метра на склоне крутизной 8 – 10 градусов.

Подпрыгивание на сноуборде стоя на месте, с подтягиванием коленей к груди, приземление на сноуборде; упражнения на батуте; прыжки вверх, прыжки в группировке, боковые прыжки с поочередным выбрасыванием ног вправо и влево, группировка на определенный счет; прыжки из основной стойки в сед на колени и обратно, повороты на 90 и 180° при прыжках в основной стойке; кувырки вперед в упор, присев без помощи рук. С

небольшого возвышения (уступ, пенек и т.п.) спрыгнуть боком на склон крутизной 10-15°.

### **3. Специально-техническая подготовка.**

Игры и эстафеты с совершенствованием элементов техники сноуборда: "Первый на финише" и т.д. Совершенствование техники передвижения по равнине, средней и средне-пересеченной местности. Короткие скользящие сопряженные повороты. В поворотах наряду с необходимостью выполнения всех фаз поворота, возрастают требования к ритму и скорости смены положений сноубордиста. Для спусков по крутым склонам применяются короткие тормозящие повороты, в которых фазы поворота уменьшаются до двух- вход в поворот и ведение поворота. На крутых склонах динамика коротких сопряженных поворотов близка к динамике спусков по буграм. Для спуска по буграм необходимо освоить приемы вертикальной работы. Первоначальные навыки амортизирующей вертикальной работы осваиваются в косых спусках по бугристому рельефу. Спуски по целине. Совершенствование резаного поворота среднего радиуса.

### **4. Инструкторская и судейская практика.**

Разучить и провести с группой одну из игр на сноуборде. Знать обязанности впереди идущего и замыкающего группы при передвижении по местности на сноуборде. Показать и рассказать 2-3 способа преодоления неровностей без отрыва сноуборда от снега. Знать команды стартера и четко выполнять их на соревнованиях. Знать правила поведения сноубордиста на горных трассах. Уметь пользоваться канатно-буксировочной дорогой. Группа начальной подготовки участвует в соревнованиях, согласно календаря соревнований учреждения.

## **2. Программный материал для групп тренировочного этапа (начальной специализации)**

### **1-й и 2-й годы ОБУЧЕНИЯ.**

**Задачи:** укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, повышение уровня общего и специального развития, расширение двигательного диапазона, улучшение координации движений, совершенствование техники спусков с гор разной крутизны при различном состоянии снега, совершенствование поворота в параллельных дисциплинах сноуборда и разучивание новых трюков и прыжков для фристайл дисциплин, воспитание волевых качеств, изучение техники и тактики основ слалома-гиганта и других дисциплин сноубординга, участие в соревнованиях, теоретическая подготовка согласно учебному плану, подготовка к выполнению норм III спортивного разряда.

| <i>1. Общие сведения</i>                            |               |
|---|---------------|
| Возраст занимающихся: 11-12 лет                     |               |
| Количество часов в неделю: 12                       |               |
| Количество занятий в неделю: 6                      |               |
| Продолжительность одного занятия: 2 часа (90 минут) |               |
| <i>2. Раздел подготовки</i>                         | <i>Кол-во</i> |



|   | <i>часов в год</i> |
|---|--------------------|
| <b>1. Теоретическая подготовка:</b>   | <b>25</b>          |
| <b>Тема 1</b> Физическая культура и спорт в России. Физическая культура - составная часть культуры общества. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в РФ. Краткий обзор развития сноуборда и современное его состояние в РФ.  | 2                  |
| <b>Тема 2.</b> Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Сведения о строении человеческого организма и его функциях. Сведения по анатомии скелета. Кости и их соединения и развитие. Позвоночный столб, грудная клетка. Верхние конечности. Нижние конечности.   | 3                  |
| <b>Тема 3.</b> Гигиена, педагогический и врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, инвентарю и спортивной одежде. Гигиена жилища. Закаливание и его сущность. Роль закаливания в повышении работоспособности человека и предупреждение инфекционных и простудных заболеваний. Закаливание в процессе занятий сноубордом. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Вред курения и употребления спиртных напитков. | 2                  |
| <b>Тема 4.</b> Основы техники и тактики сноуборда. Виды разгрузки. Разбор техники поворота. Техника и тактика прохождения ворот и их сочетаний. Варианты прохождения трассы слалома и слалома-гиганта, бордеркросса.  | 3                  |
| <b>Тема 5.</b> Физиологические основы спортивной тренировки. Понятие о мышечной деятельности, являющейся необходимым условием физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.   | 2                  |
| <b>Тема 6.</b> Основы методики обучения и тренировки. Задачи и содержание обучения. Объяснение упражнения. Показ упражнения. Разучивание упражнения. Применение подводящих упражнений. Закрепление упражнения. Совершенствование техники упражнения. Требования к инвентарю. Вариации длины сноуборда. Особенности проведения занятий в горах. Снежные обвалы лавины. Виды лавин. Их образование. Защита от лавин. Правила поведения в горах. Оказание помощи попавшим в лавину. Поиски засыпанных лавиной.   | 3                  |
| <b>Тема 7.</b> Морально-волевой облик спортсмена, вопросы психологической подготовки. Характеристика морально-волевых качеств: добросовестное отношение к учебно-тренировочным занятиям, к собственности спортивных школ, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, коллективные навыки и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность, дисциплина  | 2                  |
| <b>Тема 8.</b> Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей физической подготовки. Циклические и ациклические методики дозирования нагрузки. Контрольные нормативы. Роль общей физической подготовки в развитии выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации движений, ловкости.  | 2                  |
| <b>Тема 9.</b> Правила, организация и проведение соревнований. Проведение соревнований по слалому-гиганту. Старт. Повторный старт. Прохождение трассы. Финиш. Хронометрирование и определение результатов участников. Объявление трасс, просмотр трасс и официальные тренировки. Жеребьевка по группам и порядок старта   | 3                  |
| <b>Тема 10.</b> Места занятий, оборудование и инвентарь. Классификация сноуборда в зависимости от назначения. Устройство, виды прогибов и форма. Материал для их изготовления. Сноубордические крепления, их классификация и способы установки креплений.   | 3                  |
| <b>2. Практическая подготовка:</b>  | <b>537</b>         |
| <i>а) техническая подготовка:</i><br>- совершенствование сноубордической техники;<br>- прохождение трассы слалома и слалом-гиганта; параллельного слалома   | 194                |

|  |            |
|--|------------|
| <i>б) физическая подготовка:</i>   | 343        |
| - ОФП (бег различной интенсивности, ОРУ, прыжки, подвижные и спортивные игры, элементы гимнастики, плавание).  | 181        |
| - СФП (имитационные прыжковые и беговые упражнения, упражнения на лонгбордах, помогающие освоить современную технику катания на сноуборде, батут, элементы акробатики, упражнения на развитие равновесия). | 162        |
| <b>3. Соревнования. Контрольные испытания и переводные нормативы.</b>  | <b>62</b>  |
| <b>Всего часов:</b>  | <b>624</b> |

### **Организационно-методические указания.**

**Общие:** При переходе на этап начальной спортивной специализации происходит существенное увеличение тренировочной и соревновательной нагрузки: общее количество тренировочных часов возрастает на 35 %, количество соревнований увеличивается с 1-2 до 8-10. Указанные изменения вызваны необходимостью решения основных задач: повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по сноуборду; формирование спортивной мотивации. Для психологической и физиологической адаптации занимающихся к условиям повышения тренировочных и соревновательных нагрузок, необходимо более тщательно относиться к планированию тренировочных занятий, использованию широкого арсенала педагогических средств восстановления работоспособности.

Проводя учебно-тренировочные занятия с группой на различных склонах и горных трассах, необходимо постоянно разъяснять и контролировать соблюдения правил поведения на горнолыжных трассах. При подборе средств в подготовительном периоде необходимо использовать в большом объеме упражнения для развития таких качеств, как быстрота, сила, ловкость, гибкость. Игровые упражнения решают задачи привития, навыков быстрой реакции и реализации тактических планов, а также психологической разгрузки.

В соревновательном периоде разучивание новых приёмов техники необходимо подкреплять просмотром фотоматериалов и видеозаписей.

#### **При проведении практических занятий используются:**

##### **1. Общефизическая подготовка.**

##### **Общеразвивающие упражнения.**

Используются все общеразвивающие упражнения прошлых лет подготовки.

В связи с наращиванием арсенала сложно- координационных умений и навыков, большее значение приобретают **упражнения с предметами.**

**С короткой скакалкой:** подскоки на обеих и одной ноге, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, подскоки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалкой.

**С длинной скакалкой:** пробегание под вращающейся скакалкой,

подскоки на обеих и одной ноге, то же с поворотами, с различными движениями руками, вдвоем и втроем.

**С гимнастической палкой:** наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, стоя на коленях, лежа) с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание, и перепрыгивание через палку; выкруты и круги; подбрасывание и ловля; упражнения с сопротивлением партнера.

**С теннисными мячами:** броски и ловля в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа) одной и обеими руками; ловля мяча, отскочившего от пленки; перебрасывание мяча на ходу; метание мяча в цель и на дальность; броски правой и левой рукой в цель соревновательного характера; жонглирование.

**С баскетбольными мячами:** броски и ловля мяча одной и обеими руками в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа); броски из-за головы, сбоку, снизу; ведение мяча (дриблинг) с постепенным ускорением движения; броски в корзину одной и обеими руками с места и в движении; эстафеты с мячами.

**С набивными мячами (или мешочками с песком; вес до 3 кг):** сгибание и разгибание рук, круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловища; броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на животе) различными способами (толчком от груди обеими руками и от плеча одной рукой, бросками обеими руками из-за головы, через голову между ногами); броски (вверх, вверх-вперед, назад); соревнования на дальность броска вперед и назад, одной и обеими руками.

**С гантелями (вес от 1 до 3 кг):** наклоны, повороты, выпады, приседания в различных исходных положениях.

**Бег.** Бег низкой, средней интенсивности и высокой интенсивности.

**Прыжки.** Прыжки, многоскоки – вперед, назад, в стороны, в глубину с поворотами, на одной, на обеих ногах, с вращением.

**Акробатические упражнения и упражнения на равновесие (на гимнастических снарядах и на батуте):** прыжки с фиксацией низкой стойки в полете, с группировкой в воздухе и при приземлении; стойки на лопатках, предплечьях и голове, на руках; кувырки вперед, назад, боком из различных исходных положениях, лет-кувырок. Поворот колесом. Сальто вперед и назад.

**Упражнения на гибкость:** специальные упражнения на развитие гибкости в повороте; мост, полушпагат, шпагат.

**Упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции:** на сигнал тренера принять определенную позу или выполнять заданное движение.

**Подвижные и спортивные игры, эстафеты, преодоление полосы препятствий.**

**Плавание, прыжки в воду, игры на воде.**

**2. Специально- физическая подготовка.**

Средства специальной физической подготовки используются как в подготовительном, так и в основном периодах тренировочного цикла. В подготовительном периоде тренировки используются такие средства, как имитация различных стоек и положений сноубордиста на различных снарядах.

В подготовке широко используют такие специальные снаряды, как лопинги с вращением в 2-х плоскостях, движущиеся по кругу площадки; батут тренировочный; трос в натянутом положении.

**Имитационные упражнения.** Имитация спуска на сноуборде в разных стойках, имитация преодоления неровностей склона. Имитация поворотов. Разгрузка – сгибанием – разгибанием ног. «Сухой слалом» на склонах с уклоном.

#### **Упражнения на лонгбордах и вейкбордах:**

Упражнения на склоне, памптрэке, лыжероллерной трассе.

Прохождение трассы слалома. Проезд по трассе из фигур, роллы, контр уклоны и др.

Освоение трюков на вейкбордах, катание в парке на лебедке и за катером.

#### **Упражнения на батуте.**

### **3. Специально-техническая подготовка.**

Повторение пройденного учебного материала. Совершенствование различных приемов и элементов сноубордической техники.

Параллельный слалом. Совершенствование техники и тактики прохождения отдельных фигур слалома. Прохождение отрезков трасс или различных, комбинаций ворот в слаломе.

Совершенствование старта и стартового разгона. Прохождение трасс параллельного слалома на различном рельефе местности.

Слалом-гигант. Совершенствование техники отдельных поворотов на различных склонах. Прохождение участков трассы 100-150 м на скорость, количество повторений одной трассы –3-5 раз.

Тактические варианты прохождения различных комбинаций ворот. Прохождение трасс слалом-гиганта. Запоминание рельефа местности и участков трасс слалома-гиганта.

Изучение поворотов большого радиуса. Прохождение отдельного участка трассы 80-100 м на технику. Сочетание различных способов преодоления неровностей при прохождении трассы - 150-200 м. Прыжки с учебного трамплина и прыжки в группировке.

Прохождение элементов трассы для сноуборд кросса.

Освоение новых фигур и трюков на них.

Разучивание новых элементов во фристайл дисциплинах.

#### **Подвижные игры на сноуборде.**

Различные эстафеты с использованием разученных элементов. Соревнования на скорость. Соревнование на устойчивость и длину полета в прыжках на сноуборде.

## **Инструкторская и судейская практика.**

Умение определять ошибки при спусках и преодолении неровностей на склонах. Уметь объяснить и показать поворот резаный, с соскальзыванием. Выбор и подготовка мест для занятий Обучение спускам прямо и наискось в различных стоках; обучение косому и боковому соскальзыванию, выполнение функций помощника преподавателя на занятиях с группами новичков. Участие в судействе соревнований в должности помощника стартера, контролера, помощника секретаря соревнований; подготовка к получению судейской категории "юный судья по спорту".

### **3. Программный материал для групп тренировочного этапа (углубленная специализация)**

#### **3-й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Задачи: дальнейшее укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня общей и специальной подготовленности, расширение диапазона двигательных навыков, воспитание волевых качеств, совершенствование техники и тактики прохождения трасс параллельного слалома, слалом-гиганта и сноуборд кросса либо освоение парка более высокого уровня с выполнением сложных вращений и грэбов; приобретение опыта участия в соревнованиях приоритетным видам сноубординга, судейства соревнований, подготовка к выполнению норм I спортивного разряда; выполнение критериев для включения в состав сборной команды Московской области; теоретическая подготовка согласно учебному плану.

| <i>1. Общие сведения</i>  |                           |
|---|---------------------------|
| Возраст занимающихся: 13-15 лет<br>Количество часов в неделю: 18<br>Количество занятий в неделю: 9<br>Продолжительность одного занятия: 2 часа (90 минут)   |                           |
| <i>2. Раздел подготовки</i>   |                           |
| <b>1. Теоретическая подготовка:</b>   |                           |
|   | <i>Кол-во часов в год</i> |
| <b>Тема 1.</b> Единая всероссийская спортивная классификация. Ее роль в развитии массовости и спортивного мастерства. Разбор положения о спортивной классификации. Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Разрядные требования и нормы по сноуборду.  | 2                         |
| <b>Тема 2.</b> Краткий обзор развития сноуборда и его современное состояние в РФ. Развитие сноуборда в РФ. Сноуборд в едином календаре спортивных мероприятий.  | 3                         |
| <b>Тема 3.</b> Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, ознакомление с расположением основных мышечных групп верхних и нижних конечностей, мышц позвоночного столба и дыхательных мышц.   | 3                         |
| <b>Тема 4.</b> Гигиена, педагогический и врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи. Педагогический контроль как средство получения информации о физическом состоянии сноубордиста с целью проверки правильности педагогических воздействий для повышения качества и эффективности тренировочных занятий. Задачи педагогического; контроля: оценка эффективности применения средств и методов тренировки; осуществление планов тренировки; анализ контрольных нормативов подготовленности сноубордистов; прогнозирование достижений сноубордистов. Оценка состояний сноубордиста: поэтапная, текущая, | 3                         |

|   |            |
|---|------------|
| оперативная.  |            |
| <b>Тема 5.</b> Основы техники и тактики сноубординга. Анализ сил, действующих на сноубордиста при спусках прямо, при поворотах. Действие внешних и внутренних сил. Способы разгрузки сноуборда: нижняя, верхняя, комбинированная. Анализ техники и тактики прохождения трасс с различным в параллельном слаломе, гигантском слаломе и сноубордкроссе. Анализ действий на старте и финише.   | 3          |
| <b>Тема 6.</b> Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические закономерности форсирования двигательных навыков. Фазы образования двигательного навыка. Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых сноубордисту.  | 3          |
| <b>Тема 7.</b> Основы методики обучения и тренировки. Применение в процессе обучения и тренировки педагогических принципов: наглядности, сознательности, доступности, систематичности, последовательности, прочности. Значение и взаимосвязь всесторонней физической, технической, тактической, теоретической подготовки и воспитания морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в сноуборде. Учет возраста, пола и уровня подготовленности занимающихся при обучении.                                 | 3          |
| <b>Тема 8.</b> Моральный и волевой облик спортсмена, вопросы психологической подготовки. Особенности в отдельных дисциплинах сноубординга. Объективные трудности: утомление, неблагоприятная погода, риск во время соревнований, высокие нагрузки, перегрузки, соблюдение режима, неожиданные трудности. Субъективные трудности: боязнь соревнований, боязнь неудачного старта, боязнь соперника, недостаточная самокритичность, переоценка своих сил, болезненное отношение к неудачам, повышенный уровень притязаний. | 3          |
| <b>Тема 9.</b> Планирование спортивной тренировки. Значение и задачи планирования. Построение и содержание учебно-тренировочного процессе. Круглогодичная тренировка - важное условие в обучении и совершенствовании сноубордиста. Виды планирования: перспективное, годовое, по периодам и этапам подготовки, на микроцикл. Содержание и ведение дневника тренировки.  | 3          |
| <b>Тема 10.</b> Общая и специальная физическая подготовка. Классификация физических упражнений, применяемых в тренировке сноубордиста. Основные и вспомогательные, Соотношение средств общей и специальной подготовки в круглогодичном цикле тренировки. Динамика общей и специальной подготовки в зависимости от пола, возраста и подготовленности.  | 3          |
| <b>Тема 11.</b> Правила, организация и проведение соревнований. Общие положения соревнований по сноуборду. Положение о соревнованиях. Заявки на участие. Расписание стартов и жеребьевка участников. Возрастные группы участников. Права и обязанности участников, представителей и тренеров.   | 4          |
| <b>Тема 12.</b> Места занятий, оборудование и инвентарь. Уход за инвентарем. Хранение летом и зимой индивидуальное и на базах. Мелкий ремонт сноубордического инвентаря. Комплект инструмента для ремонта инвентаря. Материал для ремонта.  | 3          |
| <b>2. Практическая подготовка.</b>  | <b>805</b> |
| <i>а) техническая подготовка:</i>   | 309        |
| - совершенствование техники катания на сноуборде;   |            |
| - прохождение трасс параллельного слалома и слалом-гиганта;   |            |
| - прохождение трасс бордеркросса  |            |
| - трассы слоупстайла  |            |
| -бигэйр   |            |
| <i>б) физическая подготовка:</i>  | 496        |
| - ОФП (бег, ОРУ, прыжки, спортивные игры, батут, плавание);   | 253        |
| - СФП (специальные имитационные беговые и прыжковые упражнения; упражнения на лонгбордах и вейкбордах; упражнения на сноубордических тренажерах).   | 243        |
| <b>3. Соревнования. Контрольные испытания и переводные нормативы.</b>   | <b>94</b>  |
| <b>Всего часов:</b>   | <b>936</b> |

## **Организационно-методические указания.**

### **Общие:**

При переходе на этап углубленной спортивной специализации происходит существенное увеличение тренировочной нагрузки: общее количество тренировочных часов возрастает на 50 %, увеличивается количество контрольных и основных соревнований, повышается их уровень и значимость.

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться дидактическими принципами. При выборе физических упражнений, дозировке, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка (физические, физиологические, возрастные).

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес. Круглогодичную подготовку планируют с учетом взаимосвязи всех сторон подготовки сноубордистов. Наряду с совершенствованием техники сноуборда юноши и девушки проходят "школу сноубордиста". В это понятие входит детальное изучение всех основ технических движений, которые в дальнейшем шлифуются многократным повторением и образуют закрепленные навыки. Основные соревнования по дисциплинам сноуборда планируются на январские и мартовские школьные каникулы. Группа проходит диспансеризацию 2 раза в год, разовые медицинские осмотры перед каждым соревнованием.

### **При проведении практических занятий используются:**

#### **1. Общая и специально- физическая подготовка.**

Развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики сноубординга. Используются упражнения, развивающие способности, необходимые сноубордисту: адаптационная ловкость, скорость реакции, сила, быстрота, динамическое равновесие, специальная выносливость, рациональность расслабления, независимая работа ног.

Наряду с использованием средств общей и специальной физической подготовки, рекомендованной в предыдущих годах обучения, необходимо использовать отдельные комплексы упражнений, решающие задачи развития, указанных качеств.

Примерный перечень упражнений для развития физических качеств:

**Для развития быстроты** - бег на месте и обычный бег с энергичной работой руками, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, Бег с максимальной скоростью (до 100 м), с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 50 м. Бег из любых исходных положений в различных направлениях. Бег в сочетании с прыжками и поворотами на 180°. Бег с хода на 10, 20, 30 м.

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Рывки с места (с высокого старта). Комбинированные упражнения (сочетание ходьбы с бегом, бега с прыжками, прыжков с поворотами). Серия переворотов вперед и назад. Рывки по сигналу из различных исходных положений (стоя на коленях,

сидя, лежа на спине и на животе). Скоростная езда на велосипеде на отрезках до 500 метров.

Подвижные и спортивные игры.

**Для развития выносливости.** Многократное пробегание различных по длине отрезков с изменением скорости (скорость постепенно возрастает), темпа и продолжительности бега. Кросс с чередованием бега и ходьбы по пересеченной местности от 500 до 2500 м (для девушек) и от 1 до 5 км (для юношей). Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Велокроссы по шоссе и пересеченной местности.

**Для развития ловкости.** Кувырки вперед и назад из упора присев. Стойка на предплечьях и голове, на голове, на руках. Переворот колесом. Лет - кувырок через планку. Переворот вперед - мост. Предметы над головой. Прыжки вверх из положения приседа. Прыжки в высоту и длину с отягощениями. Подскоки со скакалкой на месте и в движении. Прыжки по ступенькам лестницы в заданном ритме и темпе. Комбинированные эстафеты с мячом и без мяча. Выполнение различных поворотов и других заданий при упражнениях в равновесии, прыжках и соскоках.

**Для развития гибкости.** Ходьба выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагата, шпагата. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в сторону, назад из различных исходных положений. Парные упражнения на гибкость. Вращение туловищем. Упражнения с гимнастическими палками. Мост - переворот назад, через стойку на кистях - встать. Прыжки с ног на руки и с рук на ноги.

**Для развития прыгучести.** Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки в длину с места (тройной, многократный). Прыжки в длину толчком одной и обеими ногами. Бег "по кочкам". Прыжки, согнув ноги через коня, планку, веревочку с места и с разбега.

**В переходный период тренировки используется плавание:** плавание различными способами в бассейне и на открытой воде, ныряние.

## **2. Специально-техническая подготовка.**

Совершенствование пройденного материала.

Параллельный слалом. Совершенствование техники и тактики прохождения параллельного слалома. Взаимосвязь тактических заданий при прохождении трасс с применением поворотов различного радиуса. Прохождение трасс параллельного слалома с фиксацией времени. Индивидуализация техники поворотов при прохождении трасс параллельного слалома. Участие в соревнованиях по параллельному слалому.

Параллельный слалом-гигант. Совершенствование техники поворотов среднего и большого радиуса. Прохождение трасс на время. Прохождение полных трасс параллельного слалом-гиганта.

Произвольные спуски. Прохождение склонов различной крутизны с поворотами большого радиуса. Совершенствование способов снижения и повышения скорости спуска при прохождении отрезков трасс. Развитие тактических навыков: выбор траектории, запоминание местности и основных



виражей. Прохождение трасс или участков трасс за лидером.

Прохождение сложных трасс для сноуборд кросса, групповые заезды на время.

Закрепление уверенного выполнения трюков в более сложных парках на фигурах повышенной трудности. Освоение новых элементов, позволяющих разнообразить программу спортсмена.

### **3. Инструкторская и судейская практика.**

Выполнять функции помощника преподавателя. Самостоятельно уметь провести отдельные части тренировочного урока и урок в целом. Уметь поставить на склонах различной крутизны трассу параллельного слалома и параллельного слалом-гиганта. Уметь определить техническую или тактическую ошибку у занимающихся при прохождении трасс. Выполнять обязанности помощника начальника трасс, помощника главного секретаря. Выполнить нормативы для получения категории «юный судья» и иметь опыт судейства в параллельных дисциплинах и фристайл дисциплинах сноубординга.

## **4 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Задачи: укрепление здоровья; дальнейшее повышение уровня общей, специальной, психологической подготовленности, технического и тактического мастерства на трассах параллельного слалома, слалом-гиганта, сноуборд кросса или фристайл дисциплинах; систематическое участие в соревнованиях; приобретение опыта в обучении отдельным элементам сноуборда; подготовка к получению III судейской категории по сноуборду; подготовка к выполнению норм I спортивного разряда и КМС; выполнение критериев для включения в состав сборной команды Московской области. Теоретическая подготовка согласно учебному плану.

### **Организационно-методические указания.**

#### **Общие:**

В связи с дальнейшим увеличением спортивной направленности занятий повышается роль разминки и упражнений на расслабление. Кроме того, учитывая большую нагрузку на голеностопный сустав, особенно его положение в узком и плотном ботинке, необходим ежедневный комплекс упражнений, укрепляющий свод стопы и препятствующий его деформации.

Объем игровых упражнений в зимний период сокращается, взамен них вводятся специальные упражнения, например, прыжки через гимнастическую скамейку за 10 и 30 сек., ускорения, бег на месте в различном темпе и т.д.

В подготовительном и переходном периодах в центре внимания, по-прежнему, идут развитие ловкости, гибкости, увеличиваются требования к быстроте, силе и прыгучести, легкого и техничного выполнения специальных упражнений и многоскоков.

Увеличивается объем упражнений, направленных на развитие максимального темпа движений различными средствами, быстроты ответных реакций, скорости перемещения, быстроты сокращения мышцы, повышается

интенсивность выполнения упражнений, увеличивается объем скоростно-силовых упражнений. Встает задача развития общей и специальной выносливости в соответствии с требованиями соревновательных трасс.

В играх от занимающихся требуется понимание игровой ситуации, хорошей ориентации на площадке или поле. В большом объеме совершенствуется тактическая и морально-волевая подготовка.

Основные соревнования планируются по возможности на январские каникулы и март.

**При проведении практических занятий используются:**

### **1. Общефизическая подготовка.**

В разделе подготовки используются упражнения ранее рекомендованные, а также упражнений других видов спорта.

**Гимнастика.** Все упражнения предыдущих лет. Упражнения для рук и плечевого пояса - разнообразные упражнения в боковой и лицевой. плоскостях пружинящими и рывковыми движениями и направления с изменением темпа. Лежа в упоре на полу - отталкивание руками от пола. В упоре лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения туловищем вперед (прямые руки отводятся назад). Упражнение для туловища - из положения лежа на спине - поднимание туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ногами. Разнообразные наклоны вперед, назад, круговые вращения из различных исходных положений. Упражнения для ног - приседания на носках и на полной стопе на одной ноге без помощи рук. Выпады вперед в сторону с продвижением вперед. Из положения лежа на спине поднимание рук и ног маховым движением (поочередно и одновременно). В упоре присев выпрямление ног, не отрывая рук от пола.

В этом разделе для девушек увеличивается объем упражнений для развития и укрепления мышцы брюшного пресса, на гибкость и растягивание. Для всех уделяется большое внимание правильному дыханию, умению расслабляться, хорошей осанке.

Парные и групповые упражнения. Стоя лицом друг к другу и опираясь ладонями о ладони партнера, попеременное и одновременное сгибание и выпрямление рук с сопротивлением. Ходьба на руках с поддержкой за ноги партнером. Лежа на спине, полусогнутые ноги поднять вперед, сгибание и разгибание ног в коленях, преодолевая вес партнера, опирающегося руками или сидящего на стопах поднятых ног. Из положения приседа выпрямление ног, преодолевая сопротивление партнера, опирающегося руками на плечи. Лежа на гимнастическое скамейке (коне без ручек) лицом вниз, держась руками за снаряд, сгибание и разгибание ног в коленях, преодолевая сопротивление партнера, придерживающего руками ноги за голеностопные суставы. Лежа на спине, разведение и сведение ног, преодолевая сопротивление партнера. Лежа на животе руки вверху, прогиб назад; партнер осторожно усиливает прогиб, поднимая лежащего за плечи. То же, но партнер поднимает ноги лежащего.

**Упражнения с предметами.** Короткая скакалка - прыжки, вращая

скакалку вперед и назад, с двойным вращением скакалки, бег с вращением скакалки вперед. Длинная скакалка - упражнения предыдущих лет, но увеличивается темп вращения скакалок.

Упражнения с мячами. Баскетбольный мяч - броски одной рукой сбоку и снизу, ловля мяча в прыжке.

Упражнения с отягощением (набивные мячи, мешки с песком) - броски из-за головы и снизу обеими руками, броски вверх обеими руками, перебрасывание мяча по кругу. Сидя или стоя лицом друг к другу, борьба за овладение набивным мячом. Лежа на спине, ноги врозь, опираясь затылком о мяч и стопами прямых ног о пол, прогиб (поднимание таза вверх) и опускание в исходное положение. Лежа на животе, держась руками за опору, поднимание мяча прямыми ногами. Лежа на спине, удерживая мяч стопами, сесть, сгибая ноги (положение группировки) и вернуться в исходное положение.

Упражнения с гантелями 1-3кг - упражнения для различных групп мышц: вращения и махи руками и кистями, различные наклоны с гантелями в руках. Гимнастические палки- маховые и круговые движения руками с палкой, выкручивание палки, перенос ноги и прыжки вперед через палку.

**Элементы акробатики.** Перекаты в группировке из основной стойки. Кувырки вперед из основной стойки, с трех шагов, длинный кувырок вперед: кувырок прыжком через препятствие (не выше 50 см). Кувырок назад из седа, 3-4 кувырка вперед, 2-3 кувырка прыжком. Стойки - стойка на лопатках с прямыми ногами, руки на полу. Основная стойка - упор присев, перекатом назад стойка на лопатках. В стойке на лопатках сведение и разведение ног. Стойка на кистях самостоятельно (3-4 сек.). "Мост" через стойку на руках. "Шпагат" на правой и левой ноге с опорой руками. Перевороты вперед, в сторону, переворот в сторону с разбега.

**Упражнения на снарядах.** Гимнастическая стенка - в висе поочередное поднимание прямых ног. Круговые движения и боковые раскачивания ногами. Поднимание согнутой и прямой ноги вверх по стенке (с рейки на рейку) до предела. Стоя на одной ноге боком к стенке, другая нога (прямая) на рейке, повороты туловища, не сдвигая с места опорную ногу. То же самое, стоя лицом и спиной к стенке. То же, но нога, лежащая на рейке, согнута в колене. Стой на второй рейке липом к стенке и держась прямыми руками за рейку на высоте плеч, перехватывая руками вниз до предела, сесть на пол. В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног, их разведение и сведение, боковые раскачивания.

**Гимнастическая скамейка** - в упоре лежа сзади, сгибание и разгибание рук. Сидя на скамейке, разведение и сведение поднятых прямых ног, круговые движения ногами. Ходьба и бег по гимнастической скамейке или бревну с преодолением различных препятствий и выполнением сложных движений.

**Канат и шест** - лазание без помощи ног, лазание на скорость с помощью рук и ног. Кольца - (на месте) подтягивание (юноши). Поднимание прямых ног, круговые движения ногами. Брусья низкие - размахивание в

упоре на предплечьях и в упоре на руках. В упоре на брусьях махом назад сгибание рук, махом вперед разгибание (юноши). Из седа ноги врозь кувырок вперед, стойка на плечах. Соскоки махом вперед и назад. Брусья разновысокие (девушки) - смешанные упоры, висы и их перемены, простые подъемы и соскоки. Перекладина (юноши) - подтягивание, переворот в упоре, соскоки.

Прыжки через козла и коня - с опорой и без, с использованием подкидного мостика, с различными движениями руками и ногами, для юношей прыжок боком через коня с ручками. Разнообразные прыжки с трамплинного мостика, с дополнительными движениями руками и ногами.

**Легкая атлетика.** Ходьба - скрестными шагами прямо и боком, ходьба с высоким подниманием бедра и различной работой рук, ходьба с резким и -высоким подниманием на носок. Бег - по наклонной дорожке вверх и вниз, семенящий бег в переменном темпе, бег по пересеченной местности по песку и рыхлой почве, бег и прыжки через не широкие канавы и ямы, бег в чередовании с ходьбой: девушки до 800 м, юноши до 1000 м. Кроссы: девушки до 500 м, юноши до 800 м. Бег на короткие дистанции - повторный бег с низкого старта 3-5 раз по 15-20 м, семенящий бег 30-40 м, бег прыжками (30-40 прыжков), повторный бег с хода на отрезках 30-40 м (девушки 3-4 раза, юноши - 4-6 раз), бег на дистанции 30, 60 и 100 м на время.

Прыжки через один и группу последовательных предметов толчком двух ног.

Прыжки в длину с места и с разбега толчком одной и двух ног - на результат, на технику, прыжки с поворотами на 180° и 360°, тройной прыжок. В прыжках в высоту также значительное место отводится технике. В обоих видах прыжков большой объем занимают прыжки с применением подкидного мостика. Знакомство с техникой толкания ядра с места.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Подвижные игры уступают место спортивным, особенно футболу, хоккею с мячом, баскетболу, настольному теннису, теннису, баскетболу, ручному мячу. Волейбол применяется в основном в спортивном лагере.

Из подвижных игр выбираются такие, где нужно проявить волю к победе, смекалку, инициативу. Увеличивается объем эстафет, усложняются правила их проведения (например, с преодолением различных препятствий).

Гребля включается для развития общей выносливости и с целью активного отдыха. Особый интерес для сноубордистов должна представлять гребля на байдарках.

Велосипедный спорт применяется для развития быстроты (стартовые ускорения, езда на скорость на отрезках до 200 м), выносливости (кроссовые прогулки по пересеченной местности). Большой интерес представляет фигурная езда на велосипеде,

Плавание и игры на воде - плавание различными стилями, игры на воде, ныряние, прыжки в воду в том, числе с вышки в 3 и 5 м, с трамплина (вход в воду ногами).

## **2. Специально- физическая подготовка.**

**Специальные упражнения.** Имитация упражнения. Лазание по склонам до 30-40°. Спуски вниз по склону короткими прыжками в приседе; тоже на склонах с волнистым рельефом; то же с поворотом на - 90° при каждом прыжке. Прыжки из основной стойки на батуте в сед, на колени и обратно, повороты в прыжках на 360°, сальто вперед и назад в группировке, темповые прыжки в течение 1,5-2 мин.

**Упражнения на лонгбордах и вейкбордах.**

**Упражнения на склоне, памптреке, лыжероллерной трассе.**

Прохождение трассы слалом. Проезд по трассе из фигур, роллы, контруклоны и др.

Участие в соревнованиях по разным видам в лонгборде и вейкборде.

**Упражнения на батуте и поролоновой яме со специальным сноубордом.**

"Сухой" слалом на песчаных и травяных склонах. Прыжки через гимнастическую скамейку до 60 сек. Броски мяча вверх и ловля с различными движениями в момент нахождения мяча в воздухе. То же, но после броска мяча в стену. Быстрое ведение мяча "дриблинг" одной рукой. Разведение и сведение ног в полете при различных прыжках. В глубоком приседе прыжки попеременно на каждой ноге с одновременным выпрямлением другой ноги. Упражнения на расслабление - в положении лежа на спине подтягивание стоп к телу и отбрасывание их назад, расслабленные маховые движения ногами. Из различных исходных положений расслабление мышц ног, расслабленное встряхивание ногами, встряхивание расслабленных мышц голени и бедра руками.

**3. Специально-техническая подготовка**

Повторение ранее пройденного учебного материала. Совершенствование техники поворотов в сложных условиях (при глубоком снежном покрове, на леденистом, слабо и сильно пересеченном склоне). Индивидуализация техники поворотов. Преодоление неровностей на большой скорости.

Параллельный слалом. Совершенствование техники разгрузки. Стартовые ускорения. Взаимосвязь техники параллельного слалом и специфики расстановки трассы. Изучение тактики прохождения трасс. Прохождение трасс параллельного слалом.

Параллельный слалом-гигант. Совершенствование поворотов по дугам среднего радиуса, вход в поворот. Совершенствование отдельных поворотов в различных условиях. Сочетание серии поворотов с преодолением ям, бугров, контруклонов. Совершенствование тактических навыков: выбор пути, запоминание отдельных участков, прохождение трассы первым и последним. Продолжительные произвольные спуски без остановки или с предварительной работой на старте (прыжки, приседания и т.п.). Тренировка на трассах разной длины на склонах различной крутизны. Прохождение трасс параллельного слалом-гиганта на время. Участие в соревнованиях по параллельному гигантскому слалому.

Совершенствование тактических навыков: выбор траектории, анализ

рельефа, запоминание местности и основных участков трассы. Совершенствование поддержания и увеличения скорости.

Сноуборд кросс. Совершенствование прохождения сложных трасс для кросса, и отдельных элементов трассы, отработка старта и финиша. Тренировки в групповых заездах. Участие в соревнованиях по сноуборд кроссу.

Фристайл. Освоение хафпайпа и трюков в нем. Усложнение уровня парка для слоупстайла и трюков на фигурах. Увеличение трамплина для бигэйра и повышение сложности выполняемых трюков. Работа над стабильностью выполнения, увеличение амплитуды прыжков и чистотой приземлений.

#### **4. Инструкторская и судейская практика.**

Знать методику обучения технике спусков и подводящие упражнения к поворотам на сноуборде. Обучить занимающихся технике и тактике прохождения отдельных трасс параллельного слалома и гигантского слалома. Уметь составлять план-конспект урока для группы начальной подготовки. Выполнять функции помощника - преподавателя в группах I и 2 года обучения. Выполнять обязанности помощника и начальника трасс, заместителя главного судьи и секретаря. Подготовить и оборудовать трассу параллельного слалома. Составить положения о соревнованиях на первенство школы. Выполнение норм для присвоения III судейской категории.

#### **5-й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Задачи: укрепление здоровья; дальнейшее повышение уровня общей, специальной, и психологической подготовленности, технического и тактического мастерства на трассах параллельного слалома, параллельного слалом-гиганта, сноуборд кросса или фристайла; систематическое участие в соревнованиях; приобретение опыта в обучении отдельным элементам сноуборда, подготовка к выполнению норм судьи по спорту II категории. Подготовка к выполнению и/или подтверждению норм КМС. Теоретическая подготовка согласно учебному плану.

#### **Организационно-методические указания.**

##### **Общие:**

Возраст 15 лет является заключительным этапом юношеского периода в ЕВСК сноуборда, в связи с этим, перед процессом спортивной подготовки встает дополнительная задача- подготовка спортсменов к переходу в юниорский возраст, что связано с участием в более ответственных соревнованиях, в том числе с участием спортсменов более старших возрастных групп, вступают в действие более высокие параметры спортивных трасс и инвентаря.

В связи с ещё большим увеличением спортивной направленности занятий, увеличением соревновательной нагрузки, повышается роль педагогических средств восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

В период проведения сборов нужно организовать контроль за питанием спортсменов, и использование физиотерапевтических средств (массаж, душ, парные).

Увеличивается объем специально- физических упражнений в зимний период.

В подготовительном и переходном периодах в центре внимания по-прежнему идут развитие ловкости, гибкости, увеличиваются требования к скорости, силе и прыгучести, легкого и техничного выполнения специальных упражнений и многоскоков.

Увеличивается объем и интенсивность упражнений, направленных на развитие максимального темпа движений различными средствами, быстроты ответных реакций, скорости перемещения, быстроты сокращения мышц, увеличивается объем скоростно-силовых упражнений.

При участии в соревнованиях, особенно на незнакомом склоне необходимо обеспечить создание у спортсменов пространственно-временного представления о рельефе, особенностях снежного покрова на предстоящих трассах. Необходимо производить психологическую подготовку спортсменов к соревнованиям. Программа занятий может варьироваться в связи с погодными условиями и в разной последовательности.

В связи с усложнением соревновательных трасс, еще более важным становится развитие общей и специальной выносливости.

**При проведении практических занятий используются:**

### **1. Общефизическая подготовка**

В разделе подготовки используются упражнения ранее рекомендованные, а также упражнений других видов спорта. Основные физические качества (быстрота, выносливость, сила, гибкость, ловкость) развиваются соответствующими методами с использованием средств общей подготовки на протяжении всего года, но основное внимание этому разделу тренировочного процесса уделяется в подготовительном периоде тренировки.

### **2. Специально-физическая подготовка**

В разделе подготовки используются упражнения, рекомендованные и освоенные на прошлых годах подготовки. Задачи специальной подготовки решаются как с использованием тренировок на снегу на сноуборде, так и с помощью специальных упражнений в бесснежное время года. Для развития специальных физических качеств в подготовительном периоде используются: вейкборды; лонгборды; слалом на травяных склонах; специальные упражнения на месте и в движении; упражнения, преимущественно направленные на изучение и совершенствование отдельных приемов и элементов техники сноубординга и на развитие специальных физических качеств.

### **3. Специально-техническая подготовка**

Повторение ранее пройденного учебного материала. Совершенствование техники поворотов в сложных условиях (при глубоком снежном покрове, на леденистом, слабо и сильно пересеченном склоне). Индивидуализация техники поворотов. Преодоление неровностей на

большой скорости. Прыжки с трамплинов.

Параллельный слалом. Совершенствование техники разгрузки. Стартовые ускорения. Взаимосвязь техники параллельного слалома и специфики расстановки трассы. Изучение тактики прохождения трасс. Прохождение различных трасс параллельного слалома.

Параллельный слалом-гигант. Совершенствование поворотов по дугам различной кривизны, вход в поворот. Совершенствование отдельных поворотов в различных условиях. Сочетание серии поворотов с преодолением ям, бугров, контруклонов. Прохождение отдельных трасс. Совершенствование тактических навыков: выбор пути, запоминание отдельных участков, прохождение трассы первым и последним. Тренировка на трассах разной длины и различной крутизны. Прохождение трасс на время. Участие в соревнованиях.

Сноуборд кросс. Совершенствование прохождения сложных трасс для кросса, и отдельных элементов трассы, отработка старта и финиша. Тренировки в групповых заездах. Участие в соревнованиях по сноуборд кроссу.

Фристайл. Освоение хафпайпа и трюков в нем. Усложнение уровня парка для слоупстайла и трюков на фигурах. Увеличение трамплина для бигэйра и повышение сложности выполняемых трюков. Работа над стабильностью выполнения, увеличение амплитуды прыжков и чистотой приземлений.

#### **4. Инструкторская и судейская практика.**

Знать методику обучения технике спусков и подводящие упражнения к поворотам на сноуборде. Обучить занимающихся технике и тактике прохождения отдельных трасс параллельного слалома, слалом-гиганта, сноуборд кросса и разных дисциплин фристайла( базовые элементы). Уметь составлять план-конспект урока для группы начальной подготовки. Выполнять функции помощника - преподавателя на группах I и 2 года обучения. Участвовать в проведении соревнований для групп начальной подготовки в должностях: помощника начальника трасс, заместителя главного судьи и секретаря. Подготовить и оборудовать трассу параллельного слалома. Составить положения о соревнованиях на первенство школы. Участие в семинарах для спортивных судей, сдать теоретический зачет по правилам сноуборда для судей II категории.

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

Задачи: достижение высокого уровня спортивной работоспособности и психологической подготовленности, дальнейшее совершенствование технического и тактического мастерства, приобретение опыта участия в ответственных соревнованиях, опыт судейства и подготовка к выполнению норм судьи по спорту II категории, уметь самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия, подтверждение норм КМС, подготовка к выполнению требований МС. Теоретическая подготовка по учебному плану.



| <i>1. Общие сведения</i>   |                           |
|--|---------------------------|
| Возраст занимающихся: от 15 лет<br>Количество часов в неделю: 24<br>Количество занятий в неделю: 9-12<br>Продолжительность одного занятия: 2-3 часа (90-135 минут).  |                           |
| <i>2. Раздел подготовки</i>  | <i>Кол-во часов в год</i> |
| <b>1. Теоретическая подготовка:</b>  | <b>44</b>                 |
| <b>Тема 1.</b> Краткий обзор развития сноуборда и его современное состояние, пути развития. Характеристика состояния и задачи развития сноуборда в Дмитровском районе.   | 3                         |
| <b>Тема 2.</b> Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Основные сведения о крови и кровообращении, состав и значение крови, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функции. Сердце и сосуды. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Исследования системы крови. Изменение сердечно-сосудистой системы в процессе занятий сноуборд.                       | 5                         |
| <b>Тема 3.</b> Гигиена, педагогический и врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи. Общее понятие о травмах, заболеваниях и патологических состояниях у сноубордистов. Спортивные травмы. Внешние и внутренние факторы травматизма. Схема причин возникновения заболеваний у сноубордистов. Заболевания и повреждения кожных покровов и опорно-двигательного аппарата. Заболевания и повреждения суставов. Повреждения костей. Заболевания и повреждения нервной системы. | 5                         |
| <b>Тема 4.</b> Основы техники и тактики сноуборда. Анализ техники и тактики учащихся-при прохождении трасс слалома, слалома-гиганта и сноуборд кросса по материалам видеозаписи. Определение ошибок. Выбор подводящих упражнения для их исправления. Анализ техники. Тактика ее применение.  | 10                        |
| <b>Тема 5.</b> Физиологические основы спортивной тренировки. Проявление тренированности при различных состояниях организма. Тренированность при состоянии покоя. Морфологическая перестройка органов. Увеличение энергетических ресурсов. Экономизация. Тренированность при стандартной работе. Проявление тренированности при предельной работе.  | 4                         |
| <b>Тема 6.</b> Основы методики обучения и спортивной тренировки. Методический ряд. Овладение сноубордом. Изучение сноубордических дисциплин. Определение и исправление ошибок. Методические указания. Выбор места тренером и организация группы. Правила безопасности.   | 4                         |
| <b>Тема 7.</b> Морально-волевой облик спортсмена, вопросы психологической подготовки. Роль мотива в преодолении трудностей. Моральные мотивы - чувство ответственности, общественной чести, преданности коллективу любви к Родине.   | 2                         |
| <b>Тема 8.</b> Планирование спортивной тренировки. Технология планирования на период, этап, микроцикл. Групповые и индивидуальные планы. Кривая нагрузки сноубордистов по основным средствам тренировки в годичном цикле.  | 2                         |
| <b>Тема 9.</b> Общая и специальная физическая подготовка. Характеристика основных двигательных качеств сноубордиста. Выносливость, скоростная выносливость, силовая выносливость, соревновательная выносливость. Формы их проявления. Средства и методика их развития. Динамика нагрузки. Тесты подготовленности.  | 3                         |
| <b>Тема 10.</b> Правила, организация и проведение соревнований. Общие правила для всех дисциплин сноуборда. Технический делегат. Организационный комитет. Комплектование и утверждение судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Должностные обязанности судей в составе ГСК и судейской Горноспасательная служба. Группа технического обслуживания. Жюри. Медицинское обслуживание.   | 3                         |
| <b>Тема 11.</b> Место занятий, оборудование и инвентарь. Обувь и одежда. Одежда сноубордиста для тренировок и соревнований. Требования, предъявляемые к одежде сноубордиста. Уход за одеждой. Защитная экипировка, очки, шлемы, их   | 3                         |

|  |             |
|--|-------------|
| разновидности, хранение, уход за ними.   |             |
| <b>2. Практическая подготовка.</b>   | <b>1353</b> |
| <i>а) техническая подготовка:</i><br>- совершенствование сноубордической техники;<br>- прохождение трассы слалома, слалома – гиганта, сноуборд кросса, слоупстайла, бигэйра; | 495         |
| <i>б) физическая подготовка:</i>   | 858         |
| - ОФП (бег, ОРУ, прыжки, спортивные игры, батут, плавание);  | 379         |
| - СФП (специальные имитационные беговые и прыжковые упражнения; упражнения на лонгбордах и вейкбордах; упражнения на тренажерах).  | 379         |
| <b>3. Соревнования. Контрольные испытания и переводные нормативы.</b>  | 159         |
| <b>Всего часов:</b>  | <b>1456</b> |

## **Организационно-методические указания.**

### **Общие:**

Переход на этап спортивного совершенствования характеризуется дальнейшим увеличением общего объема тренировочной нагрузки, резким увеличением соревновательной нагрузки. Работа ведется по индивидуальным планам подготовки.

Огромное значение уделяется спортивной мотивации и сознательности занимающихся. Освоение в деталях техники исполнения всех предлагаемых упражнений, должно явиться основной задачей I года обучения. В развитие этой основной задачи- следует усилить внимание на совершенствовании тех приемов и элементов техники сноубординга, которые выполняются занимающимися лучше всего.

С целью подготовки спортсменов к дальнейшему совершенствованию в занятиях рекомендовано использовать упражнения, входящие в состав программы «Айронмэн», рекомендованной для подготовки и тестирования сноубордистов Федерацией сноуборда России.

### **При проведении практических занятий:**

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

Основные физические качества (быстрота, выносливость, сила, гибкость, ловкость) развиваются соответствующими методами с использованием средств общей подготовки на протяжении всего года, но основное внимание этому разделу тренировочного процесса уделяется в подготовительном периоде тренировки. Кроме этого, внимание следует уделить развитию ловкости и гибкости, т.к. хорошее развитие этих качеств способствует освоению технических приемов сноубординга. Развитие основных физических качеств неразрывно связано с овладением арсеналом технических приемов тех средств, которые используются в тренировочном процессе. Овладение правильными техническими навыками дает возможность усилить воздействие применяемых средств на общую физическую подготовку занимающихся. На I году обучения занимающиеся должны владеть навыками: спортивной ходьбы, бега на различные дистанции, прыжков в длину с разбега, прыжков в длину с места, многоскоков на двух и одной ноге, метаний мяча, гранаты, ходьбы на

сноуборде различными способами, плавания различными стилями, игры в футбол, в баскетбол, в волейбол, кувырок вперед и назад, "мостик", стойка на кистях и ходьба, переворот боком, переворот вперед прогнувшись, прыжок с вращением на 360°.

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

Задачи специальной подготовки решаются как с использованием тренировок на снегу на сноуборде, так и с помощью специальных упражнений в бесснежное время года. Для развития специальных физических качеств в подготовительном периоде используются векборды, лонгборды, батутная подготовка, упражнения на балансбордах и слеклайне, слалом на травяных склонах, специальные упражнения на месте и в движении и другие, преимущественно направленные на изучение и совершенствование отдельных приемов и элементов техники сноубординга и на развитие специальных физических качеств: быстроты, темпа движений, выносливости, привычки к скорости перемещения на подвижной опоре.

Из навыков, которыми должны владеть занимающиеся в этот период, нужно отнести: умение уверенно передвигаться выполнять трюки на векбордах, лонгбордах, правильно пробегать трассы, установленные на травянистых склонах, совершенствовать технику специальных упражнений на месте и в движении. Главной задачей специальной подготовки на снегу на I году обучения будет продолжение совершенствования техники видов сноуборда: слалома, слалома-гиганта, сноуборд кросса или фристайла. Из физических качеств преимущественное внимание следует уделить развитию равновесия при спусках, скорости прохождения трасс слалома, слалома-гиганта, сноуборд кросса увеличению темпа движений, специальной выносливости, техничному катанию в сложном парке для слоуп стайла, выполнению сложных трюков в бигэйре или хафпайпе. Кроме тренировок на учебных и учебно-тренировочных трассах, необходимо продолжить совершенствование техники основных приемов, используемых в сноуборде: спусков, поворотов, способов регулирования скорости при спуске на сноуборде, способов преодоления неровностей.

## **3. Морально-волевая подготовка.**

Главными из морально-волевых качеств сноубордиста на I году обучения будут являться: целеустремленность, настойчивость и упорство. Достижению этих качеств следует уделять особое внимание, именно в этот наиболее трудный период - 14-16 лет, происходит становление настоящего спортсмена. Воспитанию целеустремленности сноубордиста будут способствовать такие средства и методы, применяемые тренером, которые дадут возможность занимающемуся ясно определять ближайшие и перспективные цели и задачи.

Настойчивость и упорство означают твердое стремление сноубордиста достигнуть намеченной цели. Задача тренера активно воздействовать в тренировочном процессе на развитие этих качеств, создавая необходимые условия для их проявления (преодоление трудностей, возникающих на тренировках и соревнованиях, соблюдение постоянного и строгого режима,

обязательное выполнение задач тренировок, активность во время занятий). Методическими приемами воспитания настойчивости и упорства будут: одобрение, требовательность, наказание, примеры из спортивной деятельности лучших спортсменов, примеры отсутствия упорства и настойчивости. Воспитание морально-волевых качеств необходимо планировать строго индивидуально для каждого спортсмена группы.

#### **4. Система восстановительных мероприятий.**

В связи с большими энергетическими и нервными затратами при занятиях сноубордингом с резким увеличением количества тренировочных занятий и соревнований на I году обучения, система восстановительных мероприятий приобретает особое значение. Ее можно разделить на несколько разделов.

##### **Активные средства.**

Строго дозировать нагрузку и отдых в тренировочном занятии. В периоды отдыха включать упражнения восстанавливающего характера. Заканчивать тренировку необходимо упражнениями на расслабление работающих мышц, на снятие нервного возбуждения. Вся тренировочная работа по развитию физических качеств строится по принципу постепенного и максимального увеличения нагрузок. Но увеличивать нагрузки без адаптации к ним организма спортсмена нельзя. Поэтому после нагрузочных тренировок необходимо использовать средства, которые обеспечивают более быстрое и полное восстановление сил занимающихся. К ним можно отнести комплексы аутогенного восстановления, массаж, гидропроцедуры. После особо нагрузочных тренировок на сноуборде положительный эффект приносят специальные тренировочные занятия, проводимые во второй половине дня с использованием легкого бега в течение 15-20 мин., упражнений на восстановление и расслабление, в течение, 10-12 мин. И снова легкого бега 8 мин.

Для более полной адаптации организма занимающимся к высоким нагрузкам необходимо обеспечить волнообразность динамики тренировочных нагрузок как в отдельном занятии, так и в цикле тренировок. Между максимальными нагрузками следует планировать период достаточного отдыха.

##### **Пассивные средства.**

Для обеспечения лучшего восстановления сил занимающихся, среди других мероприятий, особое место занимает питание спортсменов, которое должно обеспечивать энергетические траты на тренировках и соревнованиях, достигающие 4500-5000 кал. Кроме обеспечения энергетического баланса, в питание спортсмена необходимо включать продукты, обеспечивающие протекание восстановительных процессов. К ним можно отнести продукты с повышенным содержанием витаминов, фосфатов, солей и др. В смете школы необходимо предусмотреть расходы на дополнительное специальное питание занимающихся в группах спортивного совершенствования. Кроме этого, начиная с групп спортивного совершенствования, занимающиеся должны

обеспечиваться постоянным массажем, фармакологическими средствами восстановления, гидропроцедурами, физиотерапией. В летний период для этих групп следует организовывать специальный учебно-тренировочный сбор с задачей восстановления и улучшения здоровья занимающихся. Продолжительность такого сбора 12-15 дней.

### **5. Техническая подготовка.**

Стабильное прохождение протяженных трасс слалома и слалома гигант. Прохождение трасс бордер кросса с различным сочетанием рельефа, расстановки при различных погодных условиях и видах освещения.

Правильный отрыв при прыжке с бигэйра, стабильное приземление, стабильность и зрелищность выполняемых трюков.

Выбор сложной комбинации фигур в трассе слоупстайла.

### **6. Тактическая подготовка.**

Слалом, слалом-гигант. Воспитание умения создавать тактический план прохождения трасс, состоящий из: запоминания установленной трассы, рельефа склона; оценки трассы по скорости; оценки трассы по участкам, где скорость нарастает, а где будет замедление; выбор приемов увеличения и замедления скорости. Воспитание умения распределять силы по всей трассе. Воспитание умения рассчитывать траекторию движения на наиболее сложных участках трасс. Воспитание умения точно начинать финишное ускорение. При составлении тактического плана прохождения трасс, в первую очередь, соизмерять скорость движения с силами и тренированностью спортсменов. Воспитание умения регулировать скорость спуска в соответствии с состоянием спортсмена на различных участках трассы учитывать нарастающее утомление.

### **Интегральная подготовка.**

В спортивной практике существует неразрывная взаимосвязь между различными сторонами подготовки спортсмена. Специальная физическая подготовка зависит от технической подготовки спортсмена и наоборот. Например, нельзя рассчитывать на развитие специальной выносливости в слаломе и слаломе-гиганте до тех пор, пока не будет освоено выполнение поворотов с замедлением, т.к. увеличение скорости обязательно приведет к вынужденной остановке. В свою очередь, освоение и совершенствование технических приемов без развития физических, морально-волевых качеств бесперспективно для спортивной деятельности, с одной стороны, а, с другой, самоосвоение технических приемов становится невозможным. Например, опережающий прыжок не выполнить без достаточного развития качеств быстроты, силы, без решительности и настойчивости. В тренировочном процессе должно быть соответствие уровней физической, технической, морально-волевой подготовленности занимающихся.

Взаимосвязь между технической и тактической подготовкой еще более очевидна. Тактические планы выступления в соревнованиях, в первую очередь, составляются исходя из технической подготовленности спортсменов,

а техническое совершенствование, дальнейшие поиски лучших технических приемов диктуются тактическими соображениями тренера и спортсмена. Например, по тактическим соображениям лучше спланировать прохождение трассы слалома не на постоянной соревновательной скорости, а на изменяющейся. Но это сразу повлечет целый ряд технических трудностей. Необходимо будет освоить приемы, резко увеличивающие скорость, а также быстро снижающие ее, т.к. бесконечно увеличивать скорость нельзя. Кроме этого, следует значительно увеличить темп поворотов, что тоже внесет некоторые изменения в технику исполнения поворотов.

### **7. Инструкторская и судейская практика.**

Объяснение и показ отдельных элементов и приемов техники сноуборда. Объяснение и показ различных упражнений из средств ОФП и СФП. Проведение отдельных частей занятия. Выполнение норм для присвоения II судейской категории. Опыт судейства на соревнованиях.

### **СВЫШЕ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Задачи: дальнейшее повышение уровня спортивной работоспособности, техника тактической и психологической подготовленности; приобретение опыта участия в ответственных соревнованиях, уметь самостоятельно проводить занятия с группами различной подготовленности, подготовка к выполнению требований на звание Мастера спорта России. Теоретическая подготовка по учебному плану.

### **Организационно-методические указания.**

#### **Общие:**

Значительное повышение нагрузок по общей и специальной физической подготовке требует четкого планирования нагрузок и отдыха в отдельном занятии, в циклах, этапах и периодах круглогодичной тренировки.

Основное содержание занятий по общей и физической подготовке рекомендовано строить на основе программы «Айронмэн», рекомендованной для подготовки и тестирования сноубордистов Федерацией сноуборда России.

#### **При проведении практических занятий:**

**1. Общая физическая подготовка.** На фоне овладения в предыдущем году правильными техническими навыками, необходимо усилить функциональную подготовленность занимающихся, обращая особое внимание на развитие быстроты, гибкости, ловкости, скоростной выносливости.

**2. Специальная физическая подготовка.** Преимущественное развитие специальных физических качеств: темпа движений, выносливости, привычки к скорости передвижения - главная задача специальной физической подготовки 2 года обучения.

**3. Морально-волевая подготовка.** Необходимо продолжить воспитание настойчивости, целеустремленности и упорства у занимающихся, т.к. эти качества требуют постоянного внимания тренера. Кроме этого, необходимо воспитывать самостоятельность и инициативность, умение противостоять дурным влияниям. В этот период может уверенность в себе перерасти в самоуверенность, и задача тренера состоит в том, чтобы

предотвратить ее возникновение.

#### **4. Система восстановительных мероприятий.**

Изменение тренировочного процесса на 2 году обучения в сторону усиления физического развития должно повлечь за собой повышение эффективности системы восстановительных мероприятий, обращая особое внимание активному разделу системы.

#### **5. Техническая подготовка.**

На 2 году обучения продолжается совершенствование основных приемов техники сноубординга: спусков, поворотов, торможений, способов преодоления прохождения трассы, уделяя главное внимание правильному исполнению этих приемов в условиях твердого, леденистого состояния снега.

Наибольшее время следует уделить совершенствованию техники на жестких леденистых трассах с большим градиентом.

#### **6. Тактическая подготовка.**

Слалом. Слалом-гигант. Главной задачей тактической подготовки на 2 году обучения будет воспитание умения выбирать наиболее короткий путь движения по трассам, т.к. результат в соревнованиях в большой степени зависит от длины пути.

Выбор правильной траектории в групповых заездах бордеркросса.

Выбор правильной линии в заездах по трассе слоупстайла для эффективной демонстрации подготовленной программы.

Работа над амплитудой прыжка, в зависимости от формы трамплина. Вариативность трюков в зависимости от состава участников соревнования.

**7. Инструкторская и судейская практика.** Проведение отдельных частей тренировки по заданию тренера. Опыт судейства в различных судейских должностях на соревнованиях.

### **5. Программный материал для групп высшего спортивного мастерства**

Задачи: достигнуть высокого уровня спортивной работоспособности, спортивно-технического и тактического мастерства при высокой устойчивой психологической подготовленности, проводить занятия как индивидуально, так и с группами различной подготовленности, подготовка к подтверждению/выполнению требований звания Мастера спорта РФ в приоритетной дисциплине сноубординга. Теоретическая подготовка по учебному плану.

| <i>1. Общие сведения</i>  |                           |
|---|---------------------------|
| Возраст занимающихся: от 16 лет<br>Количество часов в неделю: 32<br>Количество занятий в неделю: 9-14<br>Продолжительность одного занятия: 2-4 часа (90-180 минут). |                           |
| <i>2. Раздел подготовки</i>   |                           |
|   | <i>Кол-во часов в год</i> |
| <b>1. Теоретическая подготовка:</b>   | <b>33</b>                 |

|  |   |
|--|---|
| <b>Тема 1.</b> Планирование, учет и отчетность по физической культуре и спорту. Планы работы. Планирование спортивных соревнований. Контроль и проверка исполнений.  | 2 |
| <b>Тема 2.</b> Краткий обзор развития сноубординга и его современное состояние. Эволюция техники и тактики, развитие методики обучения и тренировки по дисциплинам сноуборда. Эволюция инвентаря, обуви, одежды, их влияние на развитие сноубординга.  | 2 |
| <b>Тема 3</b> Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Эндокринная система. Железы внутренней секреции и их функции. Изменение их функций под влиянием физических упражнений. занятий сноубордом.  | 3 |
| <b>Тема 4.</b> Гигиена. Педагогический и врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи. Первая помощь при травмах при занятиях сноуборд. Доврачебная помощь. Первая помощь при кровотечениях (капиллярном, венозном, артериальном). Первая помощь при ранах. Первая помощь при переломах костей: закрытых, открытых (нижних и верхних конечностей, позвоночника, костей таза). Первая помощь при остро развивающихся патологических состояниях. Обморок. Гравитационный шок. Травматический шок. Тепловой и солнечный удар. При замерзании. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавшего.   | 3 |
| <b>Тема 5.</b> Основы техники и тактики сноубординга. Анализ действия сил в поворотах, при движении сноубордиста. Перегрузки. Характеристика перегрузок. Повороты с постоянным, уменьшающим и увеличивающим радиусом. Анализ техники и тактики учащихся по материалам видеозаписи. Индивидуальные особенности техники прохождения трасс сильнейшими сноубордистами мира.   | 4 |
| <b>Тема 6.</b> Физиологические основы спортивной тренировки. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Физиологический механизм утомления в разных зонах мощности. При работе максимальной мощности. При работе субмаксимальной мощности. При работе большой мощности. При работе умеренной мощности.   | 3 |
| <b>Тема 7.</b> Основы методики спортивной тренировки. Средства тренировки. Основные, вспомогательные. Управление тренировочным процессом. Понятия, компоненты управления нагрузкой, регулирование подготовленности, контроль за подготовленностью. Периодизация спортивной тренировки. Основы периодизации. Фазы становления спортивной формы. Календарь соревнований. Сезонно-климатические условия. Структура периодизации. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Этапы подготовки, задачи, средства, методы развития спортивной работоспособности: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный, соревновательный. Варианты годичного цикла тренировки: основной, сдвоенный. | 3 |
| <b>Тема 8.</b> Моральный и волевой облик спортсмена, вопросы психологической подготовки. Методы и средства воспитания волевых качеств (целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, решительность и смелость).  | 3 |
| <b>Тема 9.</b> Планирование спортивной тренировки. Технология составления индивидуального плана занятий на микроцикл. Составление индивидуального плана занятий на микроцикл по заданию тренера.   | 3 |
| <b>Тема 10.</b> Общая и специальная физическая подготовка. Характеристика основных физических качеств сноубордиста. Гибкость. Равновесие, формы их проявления. Средства и методика развития. Динамика нагрузки. Тесты подготовленности в зависимости от возраста, пола и спортивной квалификации   | 2 |
| <b>Тема 11.</b> Правила, организация и проведение соревнований. Планирование соревнований. Подготовка к проведению соревнований. Этапы проведения соревнований. Воспитательное значение соревнований. Информация. Подведение итогов соревнований. Закрытие соревнований. Награждение победителей. Материально-техническое обеспечение соревнований по дисциплинам сноуборда.   | 3 |
| <b>Тема 12.</b> Места занятий, оборудование и инвентарь. Трассы в различных  | 2 |



|   |             |
|---|-------------|
| дисциплинах. Выбор места для трасс. Расчет пропускной способности трассы. Сооружения и оборудование трасс. Содержание трассы. Механизмы для подготовки трасс. Спасательная служба.            |             |
| <b>2. Практическая подготовка.</b>  | <b>1398</b> |
| <i>а) техническая подготовка:</i><br>- совершенствование сноубордической техники;<br>- прохождение трасс слалома, слалома – гиганта, параллельного слалома и слалома-гиганта, супер- гиганта; | 749         |
| <i>б) физическая подготовка:</i>  | <b>649</b>  |
| - ОФП (бег, ОРУ, прыжки, спортивные игры, батут, плавание);   | 316         |
| - СФП (специальные имитационные беговые и прыжковые упражнения; упражнения на лонгбордах и вейкбордах; упражнения на сноубордических тренажерах).   | 333         |
| <b>3. Соревнования. Контрольные испытания и переводные нормативы.</b>   | 233         |
| <b>Всего часов:</b>   | <b>1664</b> |

### **Организационно-методические указания.**

Направленность тренировочного процесса на преимущественное развитие скоростно-силовой подготовленности занимающихся требует увеличения количества тренировочных занятий, в которых основными методами развития работоспособности будут повторный, повторно-переменный и интервальный. Волнообразность изменения нагрузки и цикличность тренировочного процесса совместно с системой восстановительных мероприятий приобретают главенствующее значение в достижении высоких спортивных результатов.

**1. Общая физическая подготовка.** Улучшение общей физической подготовленности, расширение функциональных возможностей организма, повышение уровня всестороннего развития занимающихся создает условия для увеличения тренировочной нагрузки и обеспечивает постоянный рост спортивных результатов. Скоростно-силовая направленность тренировочного процесса на I году обучения должна сочетаться с дальнейшим развитием гибкости, ловкости и выносливости.

**2. Специальная физическая подготовка.** Высокий уровень О.Ф.П., достигнутый к 16-18 годам, позволяет несколько изменить направленность специальной физической подготовки, выдвинув на первый план преимущественное развитие специальных скоростно-силовых качеств сноубордиста. Эта направленность тренировочного процесса сохраняется как в бесснежное время, так и в тренировках на сноуборде.

**3. Морально-волевая подготовка.** На фоне дальнейшего воспитания целеустремленности, настойчивости и упорства, следует обратить внимание на воспитание решительности и смелости. В проявлении этих качеств на соревнованиях, когда спортсмен, в отдельных случаях, идет на определенный осознанный риск, формируется спортивный характер занимающихся, их психическая готовность к соревнованиям.

**4. Система восстановительных мероприятий.** Направленность тренировочного процесса на развитие скоростно- силовых качеств

занимающихся требует рационального использования как активных, так и пассивных средств ускорения протекания восстановительных процессов и предупреждения наступления перетренированности.

**5. Техническая подготовка.** Дальнейшее совершенствование техники исполнения основных приемов сноубординга в условиях разнообразного состояния снега, различной крутизны склонов. Изучение и совершенствование упражнений сноубордической акробатики.

В слаломе и параллельном слаломе. Совершенствование техники: прохождения отдельных участков трассы с адаптацией к рельефу и меняющегося состояния трассы, поиск оптимальной траектории в данных условиях.

В бордеркроссе правильное прохождение фигур, для получения ускорения движения по трассе и выбор оптимальной траектории в зависимости от меняющихся окружающих условий и состояния снега.

В слоупстайле задача оптимально использовать возможности парка для реализации трюков с максимальным уровнем сложности.

В бигэйре реализация трюков с максимальным уровнем сложности с учетом возможностей трамплина и окружающих условий.

В хафпайпе умение видеть и использовать рельеф пайпа для реализации амплитудных трюков и правильного приземления.

#### **6. Тактическая подготовка.**

Слалом, слалом гигант. Умение использовать микрорельеф для получения преимущества над соперником с учетом анализа техники и тактики соперника. Так же, умение анализировать скольжение доски в различных условиях, для оптимальной подготовки инвентаря к стартам.

Бордеркросс. Использование знаний по анализу техники и тактики соперников по заезду для получения преимущества в данных условиях. Умение анализировать поведение доски в разных погодных условиях, для подготовки инвентаря таким образом, чтобы, получить оптимального скольжение в конкретных погодных условиях.

Слоупстал. Анализ программы потенциальных соперников для правильного выбора своих трюков с целью получения более высоких оценок за выступление.

Бигэйр. Правильное распределение трюков по попыткам.

Хафпайп. Правильное использование официальной тренировки для оценки состояния пайпа, уровня соперников и выбора комбинации исполняемых трюков.

#### **7. Инструкторская и судейская практика.**

Проведение тренировочного занятия самостоятельно. Исполнение должности судьи, старшего хронометриста.

**Рекомендации по организации воспитательной работы и психологической подготовки**

#### **Воспитательная работа**

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако

спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными сноубордистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в учебно-тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным

умениям. Для развития активного, творческого отношения сноубордистов к тренировочным занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям сноуборд, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в соперничество успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения спортсменов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход сноубордистов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный период возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к занятиям спортом и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших сноубордистов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при

наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны присутствовать на церемонии открытия соревнований, приветствовать своих товарищей и поддерживать их по мере преодоления трассы, во время награждения. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

### **Психологическая подготовка**

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств сноубордиста происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы

тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

### **Основные методы и приемы психологической подготовки**

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Стержнем каждого из представленных мероприятий является содержание внушений и убеждений, разработанных И.Г. Карасевой и Г.Д. Горбуновым.

*Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом:*

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.
2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.
3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.
4. Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.
5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.
6. Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.
7. Спокойная боевая уверенность - вот мое состояние в период соревнований.

В случае *предстартовой лихорадки* и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее преодоление дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

### **Планы применения восстановительных средств.**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов

восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медикобиологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

**Пассивный отдых.** Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

**Активный отдых.** После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на сноуборде). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке сноубордистов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.



### **Педагогические средства**

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторные» упражнения - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

### **Психологические средства**

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

### **Медико-биологические средства**

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена-сноубордиста можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- соответствует климатическим и погодным условиям.
- К физическим средствам восстановления относят:
  - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
  - суховоздушная (сауна) и парная бани (1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
  - гидропроцедуры: различные виды душей (теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин.; прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин); ванны- хвойные, жемчужные, солевые;
  - электропроцедуры, облучения электромагнитами, волнами различной длины, магнитотерапия;
  - аэризация, кислородотерапия.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

**Таблица 21**

**План применения медико-биологических средств восстановления**

| Восстановительные средства         | Месяцы |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|------------------------------------|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
|                                    | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| <b>Средства общего воздействия</b> |        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| Сауна                              | +      | + | + | + | + | + | + | + | + | +  | +  | +  |
| Массаж, самомассаж                 | +      | + | + | + | + | + | + | + | + | +  | +  | +  |
| Витаминизация                      | +      | + | + | + | + | + | + | + | + | +  | +  | +  |

**8. Планы антидопинговых мероприятий**

Антидопинговая работа, проводимая в Учреждении, планируется и

проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации.

В Учреждении значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде. Проводятся тематические семинары, разработанные для различных целевых аудиторий (вновь поступившие спортсмены, элитные спортсмены, тренеры и т.д.), а также распространяется соответствующая информационно-справочная литература.

Наряду с традиционными вопросами (правила проведения допинг-контроля, списки запрещенных и разрешенных препаратов и т.д.) поднимаются темы, актуальные в последнее время: биологический паспорт; гематологический паспорт; стероидный паспорт.

Планы профилактических мероприятий должны быть составлены в соответствии с требованиями ВАДА, РУСАДА, МОК и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов.

**Допинг** – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета, можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

**Запрещенные вещества:**

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

**Запрещенные методы:**

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в

соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год **дисквалификации**;

- второе нарушение: 2 года **дисквалификации**;

- третье нарушение: пожизненная **дисквалификация**.

Прежде всего, спортсмены должны быть знакомы с антидопинговым кодексом Международного Олимпийского комитета, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

### **Всемирный антидопинговый кодекс**

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет и другие спортивные организации приняли Кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004 г. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира.

### **Запрещенный список**

Запрещенный список – это международный стандарт, определяющий, какие вещества и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

*Структура Запрещенного списка.* Если спортсмен не знает точно, какие вещества входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенности, что он не содержит запрещенных веществ. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. ВСЕГДА надо быть осторожным при использовании веществ, прием которых разрешен во внесоревновательный период. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

### **Пищевые добавки**

ВАДА обращает внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам, указанным на его упаковке. В некоторых случаях среди веществ, не указанных на упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые

добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга.

Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким, как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу.

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью.

Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими, как всемирно известные международные фармацевтические компании.

### **Терапевтическое использование запрещенных субстанций**

Спортсмены, как и не занимающиеся спортом люди, нуждаются в лечении. Иногда субстанции, которые могут потребоваться в процессе лечения, входят в Запрещенный список. Тем не менее спортсмен может применять необходимые лекарственные препараты, заранее получив разрешение на их терапевтическое использование от международной федерации или РУСАДА. При положительном результате тестирования учитывается разрешение на терапевтическое использование. Если доказано, что положительный результат тестирования вызван терапевтическим использованием, то по отношению к спортсмену санкции не применяются.

Процесс выдачи разрешений на терапевтическое использование состоит из четырех этапов:

1. В соответствии с правилами спортсменам национального уровня следует обращаться в РУСАДА, спортсменам международного уровня – в международную федерацию с запросом на терапевтическое использование. Обычно обращение в международную федерацию проводит национальная спортивная федерация.

2. Лечащий врач должен заполнить специальный формуляр.

3. Направить формуляр на рассмотрение в международную федерацию или РУСАДА.

4. Постараться выполнить эту процедуру подачи заявки как можно быстрее, оптимальный срок – за 21 день до начала соревнований.

После принятия запроса спортсмен получает уведомление о том, что спортсмену выдано разрешение на терапевтическое использование, а также сертификат, где указываются дозировки и продолжительность приема запрещенной субстанции. Необходимо помнить, что разрешение на терапевтическое использование всегда выдается на строго определенный

период.

В случае если спортсмену отказали в выдаче разрешения на терапевтическое использование, он имеет право направить запрос в ВАДА о пересмотре решения (за ваш счет). Если ВАДА подтверждает решение антидопинговой организации или международной федерации, спортсмен может подать апелляцию на такое решение в национальный апелляционный орган – для спортсменов национального уровня или в Международный спортивный арбитраж – для спортсменов международного класса.

ВАДА имеет право рассматривать и пересматривать все терапевтические разрешения, выдаваемые федерацией или антидопинговой организацией.

### **Программы допинг-контроля**

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровня, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

#### *Соревновательное тестирование*

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирования во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-хозяйки занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с Запрещенным списком.

#### *Вне соревновательное тестирование*

Проведение вне соревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Вне соревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и в любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во вне соревновательный период.

### **Информация о местонахождении спортсменов**

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, был доступен для проведения вне

соревновательного тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении спортсменов. Как правило, информацию о местонахождении представляют раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если ваши планы меняются, вы должны своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами – это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о своём местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

### **Санкции**

Антидопинговая организация, которая проводит сбор проб, ответственна за принятие решения относительно санкций для спортсмена, нарушившего антидопинговые правила. У спортсмена есть право предоставления обоснования для отмены или сокращения санкций.

Санкции за нарушение антидопинговых правил варьируются от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Во время соревновательного тестирования происходит автоматическое аннулирование результатов соревнований, на которых было зафиксировано нарушение антидопинговых правил, кроме того, спортсмена лишают медалей и призов. Все результаты на соревнованиях, проходивших после взятия пробы, также могут быть аннулированы.

Срок дисквалификации спортсмена от участия в соревнованиях зависит от вида нарушения, различных обстоятельств при рассмотрении каждого отдельного случая, субстанции (или ее количества), обнаруженной в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено нарушение.

Спортсмены должны знать, что, несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

Спортсменам также следует:

- ☛ Подробно изучить антидопинговый кодекс.
- ☛ Знать, какие субстанции запрещены в сноубординге.
- ☛ Ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю.

☛ Консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список, – в этом случае необходимо ЗАРАНЕЕ сделать запрос на терапевтическое использование.

☛ Осторожно относиться к нелицензированным препаратам, таким, как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции.

☛ Предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

**Таблица 22**

**План антидопинговых мероприятий.**

| Антидопинговые мероприятия  | Месяцы |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|---|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
|   | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Индивидуальные консультации со спортсменами   | +      | + | + | + | + | + | + | + | + | +  | +  | +  |
| Семинар «Всемирный антидопинговый кодекс»   |        |   |   |   |   |   | + |   |   |    |    |    |
| Беседа «Запрещённый список Всемирного антидопингового агентства (ВАДА)»                             |        |   |   |   |   |   |   |   | + |    |    |    |
| Беседа «Список препаратов, не запрещенных для использования в спорте с учетом возрастных показаний» |        |   |   |   | + |   |   |   |   |    |    |    |
| Семинар «Субстанции и методы, запрещенные в соревновательный и во вне соревновательный период»      |        |   |   |   |   |   |   |   |   | +  |    |    |
| Семинар «Фармакология спорта»   |        |   |   | + |   |   |   |   |   |    |    |    |
| Семинар «Правила проведения допинг-контроля»  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |    | +  |    |

**9. Планы инструкторской и судейской практики**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания «инструктора по сноуборду» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие



навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2. Составить конспект и провести разминку в группе.

3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений у других спортсменов.

4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

5. Составить конспект урока и провести занятие.

Для получения категории судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составление положения о проведении школьных соревнований по сноуборду.

2. Составление календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий.

3. Участвовать в судействе школьных и муниципальных соревнований совместно с тренером-преподавателем.

4. Участвовать в судействе школьных и муниципальных соревнований самостоятельно.

5. Участвовать в судействе официальных соревнований на разных судейских должностях.

6. Выполнить квалификационные требования для присвоения категории «Юный судья» или «Спортивный судья 3 категории».

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать менее опытным спортсменам. Они являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче.

Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп совершенствования спортивного и высшего мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока; разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила

соревнований по избранному виду спорта и постоянно участвовать в судействе соревнований.

**Таблица 23**

**План инструкторской и судейской практики.**

| Мероприятия   | Месяцы |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|---|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
|   | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| <b>Тренировочный этап</b>   |        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других спортсменов |        |   |   |   | + | + | + | + |   |    |    |    |
| Помощь тренеру в проведении тренировочного занятия  | +      | + | + | + | + | + | + | + | + | +  | +  | +  |
| Составление плана (конспекта) тренировочного занятия  |        |   |   |   |   | + | + | + |   |    |    |    |
| Участие в составлении календаря соревнований  |        |   |   |   |   |   |   |   | + | +  |    |    |
| Участие в составлении положения соревнований  |        |   |   |   |   |   |   |   | + | +  | +  |    |
| Изучение правил соревнований по сноуборду спорту  | +      | + | + |   |   |   | + | + | + |    | +  | +  |
| Участие в судействе соревнований  | +      | + | + |   |   |   |   |   |   |    |    | +  |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| Проведение тренировочного занятия, исправление ошибок у других спортсменов  | +      | + | + |   |   | + | + | + |   |    | +  | +  |
| Составление плана (конспекта) тренировочного занятия  | +      | + | + |   |   | + | + | + |   |    | +  | +  |
| Участие в составлении календаря соревнований  |        |   |   |   | + | + |   |   | + | +  |    |    |
| Участие в составлении положения соревнований  |        |   |   |   | + | + |   |   | + | +  |    |    |
| Изучение правил соревнований по сноуборду   | +      | + | + |   |   |   | + | + | + |    | +  | +  |
| Участие в семинаре спортивных судей и сдача квалификационного зачета  |        |   |   |   |   |   |   |   |   | +  | +  |    |
| Участие в судействе соревнований  | +      | + | + | + |   |   |   |   |   |    | +  | +  |
| <b>Этап высшего спортивного мастерства</b>  |        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| Проведение тренировочного занятия, исправление ошибок у других спортсменов  | +      | + | + |   |   | + | + | + |   |    | +  | +  |
| Составление плана (конспекта) тренировочного занятия  | +      | + | + |   |   | + | + | + |   |    | +  | +  |
| Участие в составлении календаря соревнований  |        |   |   |   | + | + |   |   | + | +  |    |    |
| Составление положений соревнований  |        |   |   |   | + | + |   |   | + | +  |    |    |
| Изучение правил соревнований по сноуборду   | +      | + | + |   |   |   | + | + | + |    | +  | +  |
| Участие в семинаре спортивных судей и сдача квалификационного зачета  |        |   |   |   |   |   |   |   |   | +  | +  |    |
| Участие в судействе соревнований  | +      | + | + | + |   |   |   |   |   |    | +  | +  |

15. Учебно-тематический план, в соответствии с Приказом Минспорта России от 30.11.2022 N 1117 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "сноуборд" представлен в

Таблице 24

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:                            | ≈ 120/180                   |                  |   |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                            | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
|                            | Закаливание организма  | ≈ 13/20                     | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |

|   |   |           |              |   |
|---|---|-----------|--------------|---|
|   | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                     | № 13/20   | январь       | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|   | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта     | № 13/20   | май          | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |
|   | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                               | № 14/20   | июнь         | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | № 14/20   | август       | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                | № 14/20   | ноябрь - май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | № 600/960 |              |   |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                | № 70/107  | сентябрь     | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль   |

|  |   |             |                      |  |
|--|---|-------------|----------------------|--|
|  |   |             |                      | физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.   |
|  | История возникновения олимпийского движения                                     | №<br>70/107 | октябрь              | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).   |
|  | Режим дня и питание обучающихся   | №<br>70/107 | ноябрь               | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|  | Физиологические основы физической культуры                                      | №<br>70/107 | декабрь              | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                     | №<br>70/107 | январь               | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
|  | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | №<br>70/107 | май                  | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                    |
|  | Психологическая подготовка  | №<br>60/106 | сентябрь -<br>апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |

|  |  |             |               |   |
|--|--|-------------|---------------|---|
|  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | №<br>60/106 | декабрь - май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
|  | Правила вида спорта  | №<br>60/106 | декабрь - май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                    |

|  |  |        |          |   |
|--|--|--------|----------|---|
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b> | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:   | № 1200 |          |   |
|  | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | № 200  | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта. |
|  | Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность                                  | № 200  | октябрь  | Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.   |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | № 200  | ноябрь   | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|  | Психологическая подготовка   | № 200  | декабрь  | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.  |

|  |  |   |               |   |
|--|--|---|---------------|---|
|  |  |   |               | Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.   |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                  | № 200                                     | январь        | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                   | № 200                                     | февраль - май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|  | Восстановительные средства и мероприятия   | в переходный период спортивной подготовки |               | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| <b>Этап высшего спортивного мастерства</b> | Всего на этапе высшего спортивного мастерства:   | № 600                                     |               |   |
|  | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. | № 120                                     | Сентябрь      | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания  |

|  |  |              |         |   |
|--|--|--------------|---------|---|
|  | Их роль и содержание в спортивной деятельности                       |              |         | на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.   |
|  | Социальные функции спорта  | 2 120        | Октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.  |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося          | 2 120        | Ноябрь  | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | 2 120        | Декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                  |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 2 120        | Май     | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                             | в переходный |         | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное  |



|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | <p>период<br/>спортивной<br/>подготовки</p> | <p>чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p> |
|--|--|---|---|

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

Сноуборд считается молодым видом спорта, ему ещё не исполнилось и сотни лет. Изобрел его в 60-х годах американец Шерман Поппен, прототип современного сноуборда был изготовлен из двух склеенных лыж. Поппен назвал свое изобретение «снерфер» (от англ. snurfer — слово, составленное из двух других — snow («снег») и surf — «сёрф»). На доске не было креплений, и наездник должен был держаться за специальную веревку, привязанную к носу снаряда.

Получившийся вид спорта начал быстро набирать популярность. Большое влияние на его развитие оказали Димитрий Милович, Джейк Бёртон (основатель компании Burton Snowboards), Том Симс (Sims Snowboards), Майк Олсон (Mervin Manufacturing).

В 1979 году прошел первый Мировой чемпионат по снерфингу. Одним из участников данного соревнования был Джейк Бёртон, который немного усовершенствовал свою доску, добавив к ней крепления. Из-за того, что снаряд Бёртона отличался от остальных, ему пришлось участвовать отдельно от всех остальных райдеров. Будучи единственным участником, он без труда выиграл этот конкурс.

В 1982 году в Суисайд Сикс были проведены первые общенациональные соревнования США по слалому. В 1983 году, на Сода Спрингс, штат Калифорния, состоялся первый Мировой чемпионат по хафпайпу.

В 1988 году прошел первый мировой чемпионат по сноубордингу, а в 1998 году сноуборд был признан олимпийским видом спорта.

На сегодняшний день в Олимпийскую программу входят следующие дисциплины сноубординга: параллельный гигантский слалом, сноуборд-кросс, хаф-пайп, слоупстайл, биг-эйр.

Выделяются следующие спортивные дисциплины сноуборда:

1. Слалом (SL)
2. Параллельный слалом (PSL)-олимпийская дисциплина на Олимпиаде 2014 в Сочи
3. Гигантский слалом (GS)-олимпийская дисциплина до введения PGS
4. Параллельный гигантский слалом (PGS)-олимпийская дисциплина с 2002 г.
5. Сноубордкросс (SBX)- олимпийская дисциплина с 2006 года
6. Сноубордкросс-тим (SBX-Team)
7. Хавпайп (HP)- олимпийская дисциплина с 1998 года
8. Биг-эйр (BA)-олимпийская дисциплина с 2018 года
9. Слоупстайл (SBS)- олимпийская дисциплина с 2014 года.

**Слалом** включает разные виды слалома (норв. slalom): одиночный,

параллельный, слалом-гигант, параллельный гигантский. Побеждает в соревнованиях спортсмен, быстрее всех прошедший трассу. Соревнования по слалому проходят на горном склоне (с определенным перепадом высот и шириной трассы) Трасса слалома короче и извилистей; трасса слалома-гиганта может достигать 1000 м, при этом контрольных ворот на ней меньше. Короткие дистанции требуют от участников больше технического мастерства – из-за большего количества контрольных ворот, которые им надо объехать, зато на длинных дистанциях им приходится «работать» на более высоких скоростях. Согласно правилам FIS **параллельные** – это такие соревнования, где два спортсмена едут одновременно по двум рядом расположенным трассам. Постановка трассы, рельеф, состояние снежного покрова должны быть одинаковыми. Соревнования по параллельному слалому и слалому-гиганту в сноуборде проводятся одновременно на двух рядом расположенных трассах, размеченных красными и синими флагами. Оба спортсмена стартуют одновременно, каждый по своей трассе. После первого заезда спортсмены меняются трассами. Победитель определяется по минимальному времени, затраченному на прохождение обеих трасс.

Соревнования по слалому состоят из двух этапов: квалификационного и финального. И в квалификации, и в финале в параллельном слаломе спортсмену предоставляется – по две попытки: одна на красной, другая – на синей трассе ( все чаще используется сингл формат, с единственной попыткой в финале). Итоговый результат прошедших в финал спортсменов выводится по суммарному времени, показанному в двух попытках.

В слаломе флаги на трассе стоят чаще, чем в слаломе-гиганте, поэтому от спортсменов требуется больше мастерства, техники и риска. Идеальная слаломная трасса, учитывая перепад и длину, определённый правилами сноуборда, должна включать в себя серии поворотов, позволяющих спортсмену сочетать максимальную скорость с четким и правильным выполнением поворотов. Трасса должна быть симметрична и не должна быть предпочтительнее ни для «гуфи» ни для «регуляра». Слалом должен позволять быстрое завершение всех поворотов. Трасса не должна требовать акробатических навыков, отличающихся от нормальной техники. Это должна быть технически «умная» композиция фигур, подходящая к рельефу, связанная отдельными и комбинированными воротами, позволяющая плавные повороты, но проверяющая множество вариантов техники, включая смену направления с различными радиусами.

**Сноубордкросс** (англ. snowboardcross) – свободный спуск по трассе длиной до 2000 м (и шириной не менее 30 м), в котором одновременно принимают участие 4–6 человек. Спортсмены совершают прыжки, повороты, преодолевают препятствия (волны, гребенки, ютанги, контруклоны и трамплины) и т.д. Соревнования по сноубордкроссу тоже делятся на два этапа: квалификационный и финальный – с выбыванием (суперфинал и малый финал). За грубые технические ошибки (неправильное прохождение трассы) и за преднамеренные задержки соперника (толчки, удары и т.д.)

спортсмен дисквалифицируется.

Техника сноуборда для параллельных дисциплин и сноуборд кросса - это система двигательных действий спортсмена, ориентированная на управление спуском по намеченной траектории, на создание минимальной работы тормозящих сил при движении и позволяющая наиболее эффективно использовать его двигательные возможности.

Тактика сноуборда для параллельных дисциплин и сноуборд кросса - это способы формирования и реализации на основе имеющегося мотива будущих действий сноубордиста по созданию оптимальной траектории спуска на сноуборде (с учетом особенностей склона и подготовленности спортсмена, состава участников соревнований) в виде определенной последовательности элементов в структуре приема, приемов в структуре действия для достижения поставленной цели.

### **Фристайл**

(англ. freestyle – букв. свободный стиль) как соревновательная дисциплина представляет собой трюковое катание, включающее прыжки, вращения, сальто, грэбы и т.д. (Немало трюков роднит сноубординг со скейтбордингом). В отличие от слалома, фристайл – «субъективный» вид спорта. Судьи (3–6 человек) выставляют оценку за сложность и технику исполнения трюков, амплитуду прыжка, стиль и пр.

Фристайл подразделяется на несколько видов.

### **Хавпайп**

– катание в специальном наклонном желобе из плотного снега, по форме напоминающем половину разрезанной вдоль трубы (англ. half-pipe – полутруба). Этот желоб, который тоже называют «хафпайп» (или «пайп»), во многом похож на рампу скейтбордистов и роллеров. Длина хафпайпа в среднем составляет 100 м, высота от дна до верхнего среза – 3–4 м, наклон продольной оси – 15–20 градусов. Спортсмен скатывается от одного края пайпа к другому, вылетает по радиусу, совершая при этом тот или иной трюк, «приземляется», вылетает с противоположной стороны пайпа и т.д.

В последнее время большое распространение получил также квотерпайп (от англ. quarter – четверть + pipe, фигура, напоминающая одну, – но очень большую – стенку хафпайпа), в самом конце 90-х невероятно популярен стал суперпайп (хафпайп больших – по всем параметрам – размеров).

### **Бигэйр**

(англ. big air, букв. большое пространство) – прыжок со специального трамплина. Включает в себя следующие фазы: разгон, сам прыжок и приземление. Прыжок должен быть затяжным и зрелищным. Оценивается амплитуда прыжка, выполнение трюка, чистота и четкость приземления.

### **Слоупстайл**

(англ. slopestyle, от slope – склон и style – стиль) – соревнования на трассе с фигурами, расположенными в два и более рядов: проходя трассу на том или ином участке, спортсмен имеет возможность выбора.

Все вышеназванные дисциплины иногда объединяют общим понятием «технический фристайл».

Требования к подготовке спортсменов во всех дисциплинах сноуборда значительно возросли буквально за последние несколько лет. Благодаря современным сноубордам, скорости значительно увеличились. Попытки контроля скорости организаторами соревнований привели к более сложным трассам. Таким образом, спортсмены сегодня выполняют более сложные повороты на большей скорости. В дисциплинах фристайла трюки так же имеют тенденцию к увеличению амплитуд, большему количеству вращений и усложнению элементов.

Занятия сноубордом предъявляют высокие требования ко всему организму спортсмена в целом, т.к. физическая подготовка должна обеспечить «... высокий уровень взрывной силы и силовой выносливости на достаточно длинных временных интервалах. Иными словами, сноубордистами выполняется скоростная деятельность соизмеримая по интенсивности с работой спринтера на дистанции 400 м, но превосходящая ее по длительности в 2-3 раза. Более того, сноубордисты имеют очень высокий уровень координации работы мышц».

По характеру нагрузки сноуборд может быть отнесен к физическим упражнениям субмаксимальной интенсивности. Поэтому, сноубордист должен иметь хорошо развитые физические качества: ловкости, быстроты, силы, выносливости, иметь отличную специальную и физическую подготовку.

Отдельно следует рассматривать требования для трасс, парков и мест проведения тренировок и соревнований сноубордистов, к ним так же предъявляются высокие требования.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Материально-технические условия реализации Программы этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие трассы для вида спорта «сноуборд»;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Уровень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем в Организации, предусмотренный ФССП по виду спорта, является минимальным и не зависит от количества спортсменов, проходящих на ее базе спортивную подготовку. В целях повышения качества тренировочного процесса Организация имеет право пополнять перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд». Дополнение установленного перечня возможно только при условии абсолютной укомплектованности Организации оборудованием и спортивным инвентарем в минимально установленных объемах.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

**Таблица 25**

| № п/п | Наименование   | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1.    | Бревно гимнастическое  | штук              | 1                  |
| 2.    | Брусья гимнастические  | комплект          | 1                  |
| 3.    | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)   | комплект          | 2                  |
| 4.    | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)   | комплект          | 5                  |
| 5.    | Гусеничный трактор – снегоуплотнительная машина с комплектом приспособлений для прокладки трасс для вида спорта «сноуборд» | штук              | 1                  |
| 6.    | Жилет с отягощением  | штук              | 10                 |
| 7.    | Измеритель скорости ветра  | штук              | 1                  |
| 8.    | Канат с флажками для ограждения трасс  | пог. М            | 1000               |
| 9.    | Каток для укатки слаломных трасс (ручной)  | штук              | 3                  |
| 10.   | Коловорот (бур) ручной (бензиновый)  | штук              | 6                  |
| 11.   | Конь гимнастический  | штук              | 1                  |
| 12.   | Крепления для сноуборда  | комплект          | 10                 |
| 13.   | Мат гимнастический   | штук              | 10                 |
| 14.   | Мостик гимнастический  | штук              | 2                  |
| 15.   | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)   | комплект          | 3                  |
| 16.   | Перекладина гимнастическая   | штук              | 1                  |
| 17.   | Помост тяжелоатлетический  | штук              | 1                  |
| 18.   | Пояс утяжелительный  | штук              | 10                 |
| 19.   | Сани спасательные  | штук              | 5                  |
| 20.   | Скакалка гимнастическая  | штук              | 12                 |
| 21.   | Скамейка гимнастическая  | штук              | 6                  |
| 22.   | Скейтборд (роликовый)  | штук              | 10                 |
| 23.   | Сноуборд   | штук              | 10                 |
| 24.   | Снегоход   | штук              | 1                  |
| 25.   | Станок для заточки кантов сноуборда  | штук              | 2                  |
| 26.   | Стенка гимнастическая  | штук              | 8                  |
| 27.   | Термометр наружный   | штук              | 4                  |
| 28.   | Утяжелители для ног  | комплект          | 10                 |
| 29.   | Утяжелители для рук  | комплект          | 10                 |
| 30.   | Флаги на древках для разметки трасс для вида спорта «сноуборд»   | штук              | 100                |
| 31.   | Штанга тренировочная   | комплект          | 1                  |
| 32.   | Электробур   | комплект          | 5                  |

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 26

| № п/п | Наименование                       | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Ботинки для вида спорта «сноуборд» | пар               | 10                 |
| 2.    | Защита для вида спорта «сноуборд»  | комплект          | 10                 |
| 3.    | Очки защитные                      | штук              | 10                 |
| 4.    | Чехол для сноуборда                | штук              | 10                 |
| 5.    | Шлем                               | штук              | 10                 |



| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |                            |                      |                      |                                 |                                   |  |                                   |  |                                |   |                                   |
|---|----------------------------|----------------------|----------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------------|--|--------------------------------|---|-----------------------------------|
| №<br>п/п  | Наименование               | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки     |                                   |  |                                   |  |                                |   |                                   |
|   |                            |                      |                      | Этап<br>начальной<br>подготовки |                                   | Учебно-трениро<br>вочный этап<br>(этап<br>спортивной<br>специализации) |                                   | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                                | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                                   |
|   |                            |                      |                      | колич<br>ество                  | срок<br>эксплуа<br>тации<br>(лет) | количе<br>ство   | срок<br>эксплуа<br>тации<br>(лет) | Количес<br>тво   | срок<br>эксплуата<br>ции (лет) | колич<br>ество                            | срок<br>эксплуат<br>ации<br>(лет) |
| 1.  | Сноуборд                   | штук                 | на обучающегося      | -                               | -                                 | 2  | 2                                 | 4  | 1                              | 6   | 1                                 |
| 2.  | Крепления для<br>сноуборда | комплект             | на обучающегося      | -                               | -                                 | 2  | 3                                 | 4  | 3                              | 6   | 3                                 |

**Таблица 27**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

| № п/п | Наименование                        | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|-------|-------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
|       |                                     |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|       |                                     |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.    | Ботинки для вида спорта «сноуборд»  | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 3                       | 1   | 3                       | 1                                   | 3                       |
| 2.    | Брюки для вида спорта «сноуборд»    | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 2                       | 1                                   | 1                       |
| 3.    | Защита для вида спорта «сноуборд»   | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 4.    | Костюм спортивный ветрозащитный     | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | -   | -                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 5.    | Кроссовки легкоатлетические         | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | -   | -                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 6.    | Куртка для вида спорта «сноуборд»   | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 2                       | 1                                   | 1                       |
| 7.    | Носки для вида спорта «сноуборд»    | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | -   | -                       | 6   | 1                       | 12                                  | 1                       |
| 8.    | Очки защитные                       | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 9.    | Перчатки для вида спорта «сноуборд» | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 10.   | Термобелье спортивное               | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 11.   | Чехол для сноуборда                 | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |

|     |      |      |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|------|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12. | Шлем | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
|-----|------|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|

## 19. Кадровые условия реализации Программы:

Основным условием реализации Программы является укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н, Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н "Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта" (Зарегистрирован 27.05.2022 № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 363н "Об утверждении профессионального стандарта "Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта" (Зарегистрирован 29.05.2023 № 73527).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий сотрудники используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки);
- использование современных дистанционных образовательных технологий;

\_ участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

## 20. Информационно-методические условия реализации программы:

### 1. Список литературных источников:

1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта - М.: Издательский центр «Академия», 2017.
2. Боген М. М. Б73 Обучение двигательным действиям. — М.: Физ. культура и спорт, 1985.
3. Рубин В. С. Олимпийский и годичные циклы тренировки : теория и практика. - М : Советский спорт, 2009.
4. Правила вида спорта «Сноуборд» 2022.г. (утв. приказом Минспорта РФ от 26.04.2022 N 386)
5. Единая всероссийская спортивная классификация - М., 2023-2026 г. г.
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 886"Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "сноуборд"(Зарегистрирован 30.11.2022 № 71223)
7. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. - М.: ФиС, 1970.
8. Козлов Р.А. Организация спортивной деятельности в детско-юношеской спортивной школе: Методические рекомендации / Р.А. Козлов. –МаГУ. –Магнитогорск, 2004
9. Кузнецова И.А. Сочетание тренировочных нагрузок различной интенсивности и восстановительных средств в подготовке горнолыжников-слаломистов 13-15 лет в соревновательном периоде: автореферат дис. КПН. Малаховка, 1999 г., 25 с.
10. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. - М.: ФиС, 1977.
11. Методическая разработка USSA для тренеров детского и юношеского спорта. Рекомендована Федерацией горнолыжного спорта и сноуборда России.
12. Озеров, В. П. Психомоторное развитие спортсменов / В. П. Озеров. - Кишинев-Штиинца, 1983.
13. Петров, В. Механика спортивных движений / В. Петров, Ю. Ганин. - М. : ФиС, 1987.
14. Подвижные игры: учебное пособие для институтов физической культуры. – М. : ФиС, 1974.
15. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям / А. Ц. Пуни. - М. : ФиС, 1969.
16. Спортивная медицина: учебник для институтов физической культуры. – М. : ФиС, 1980.
17. Теоретическая подготовка юных спортсменов / под ред. Ю. Ф. Буйлина, Ю. Ф. Курамшина. - М. : ФиС, 1981.

18. Теория и методика физического воспитания / под общей ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. - М. : ФиС, 1976.

19. Учебный центр ФГССР, Обучение и совершенствование техники катания на горных лыжах и сноуборде, М,2009

20. Физиология человека / под ред. Н. В. Зимкина. - М. : ФиС, 1970.

21. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. - М. : ФиС, 1974.

## **2. Перечень интернет-ресурсов:**

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации

2. <http://mst.mosreg.ru/>- Министерство физической культуры и спорта Московской области.

3. <http://russnowboard.com/> - Федерация сноуборда России

4. <http://www.fgssmo.ru/>- Федерация горнолыжного спорта и сноуборда Московской области

5. <http://www.fis-ski.com>– Международная Федерация горных лыж и сноуборда

6. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

7. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

8. <https://test-trener.ru> - Сайт непрерывного образования тренеров