

МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «АЛДАН»

«СОГЛАСОВАНО»

Тренерским советом ГБУ ДО
РС (Я) «СШОР Алдан»

Протокол № 6

от «8» июля 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО РС (Я)
«СШОР Алдан»

М.В. Скупой

2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА: СНОУБОРД

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта
сноуборд, утвержденного приказом
Минспорта России № 886 от 31.10.2022 г.)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 8 лет и старше.

Разработчик программы:
инструктор-методист
Тайшина А.С.

г. Алдан, 2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ.....	3
I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	9
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	21
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА	23
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	27
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	41
VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ....	49

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

ВСМ – (этап) высшего спортивного мастерства

ВРВС – Всероссийский реестр видов спорта

ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа

ЕВСК – Единая всероссийская спортивная классификация

ЕКП – Единый календарный план

ЕКС – Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих

НП – (этап) начальной подготовки

ПСП – программа спортивной подготовки

СДЮСШОР – специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва

УТЭ (СС) – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ССМ – (этап) совершенствования спортивного мастерства

УОР – училище олимпийского резерва

ФГТ – федеральные государственные требования

ФКиС – физическая культура и спорт

ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки

ЦСП – центр спортивной подготовки

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (далее - Программа) 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», утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 31.10.2022 №886 (далее - ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», утвержденной Приказом Министерства спорта РФ от 30.11.2022 №1117.

2. Нормативно-правовые акты, регулирующие реализацию Программы: - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению системы подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 14.12.2022 г. № 1216 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Олимпийских зимних игр)» (требования и условия их выполнения по виду спорта «сноуборд»);

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";

- Приказ Министерства спорта РФ от 26.04.2022 г. № 386 «Об утверждении правил вида спорта «сноуборд».

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.

4. При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.

Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития способностей и мастерства. Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи существенное общественное значение, поскольку означает устремленность к высшим рубежам совершенства человека. Такая устремленность стимулируется всей организацией и условиями спортивной деятельности, особенно

системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона).

Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает так или иначе все отличительные черты спортивной тренировки - повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д.

Данная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетней спортивной подготовки. На первых этапах, учебно-тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации - установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной своей мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и другие факторы. Таким образом, общий принцип прогрессирования нужно понимать, как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта. А это означает необходимость углубленной специализации.

Спортивная специализация характеризуется таким распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности, которое наиболее благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта, но не является таковым для других видов спорта. В связи с этим при построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей. Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.

Единство общей и специальной подготовки.

Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических и духовных способностей, общего подъема функциональных возможностей организма.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития, в том числе и интеллектуального, объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма - органической взаимосвязи его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом, тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования, освоенных ранее.

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключать из тренировки без ущерба для роста спортивных достижений.

Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется с

учетом особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой.

Для различных периодов многолетней и круглогодичной тренировки характерен неодинаковый удельный вес общей и специальной подготовки.

Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных стадиях спортивного совершенствования.

Непрерывность учебно-тренировочного процесса

Эта черта учебно-тренировочного процесса в спорте характерна тремя основными положениями:

1) спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный эффект в направлении спортивной специализации;

2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия как бы "наслаивается" на "следы" предыдущего, закрепляя и углубляя их;

3) интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности, причем в рамках тренировочных мезо- и микроциклов при определенных условиях допускается проведение занятий на фоне частичного не довосстановления, в силу чего создается уплотненный режим нагрузок и отдыха.

Необходимо строить учебно-тренировочный процесс, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в данных конкретных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. В этом заключается основная суть принципа непрерывности спортивной тренировки.

Непрерывность учебно-тренировочного процесса связана со степенью и продолжительностью воздействия отдельных упражнений, отдельных тренировочных занятий или соревнований, а также отдельных циклов подготовки на состояние работоспособности спортсмена.

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок

Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от величины предъявляемых тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый новый шаг на пути к спортивным достижениям означает и новый уровень тренировочных нагрузок. Постепенно и неуклонно возрастают как физические нагрузки, так и требования к технической, тактической и психической подготовленности спортсмена, что выражается в последовательном выполнении им таких заданий, какие мобилизуют его на освоение все более сложных и совершенных навыков, умений, на все более высокие проявления физических и духовных сил. Для динамики нагрузок в процессе тренировки характерно, что они возрастают постепенно и в то же время с тенденцией к предельно возможному. Понятие "максимальная нагрузка" неверно было бы всегда отождествлять с понятием "нагрузка до отказа", до полного утомления. Правильно будет сказать, что это - нагрузка, которая находится на границе наличных функциональных способностей организма, но ни в коем случае не выходит за границы его приспособительных возможностей.

В динамике учебно-тренировочных нагрузок органически сочетаются две на первый взгляд несовместимые черты - постепенность и "перерывы постепенности", т.е. своего рода

"скачки" нагрузки, когда она периодически возрастает до максимальных значений. Постепенность и "скачкообразность" взаимообусловлены в процессе тренировки. Максимум нагрузки в норме всегда устанавливается соответственно наличным возможностям организма на данном этапе его развития. По мере расширения функциональных и приспособительных возможностей организма спортсмена в результате тренировки "максимум" нагрузки будет постепенно возрастать. В силу исключительно высоких требований к функциональным возможностям организма в процессе спортивной тренировки необходимо особенно тщательно соблюдать принципы доступности, индивидуализации и систематичности.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладевать все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками. Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности, особенно юного спортсмена, обеспечивая неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.

Особое значение имеет принцип единства и постепенности и тенденции к "предельным" нагрузкам. Применительно к подготовке юных спортсменов это обуславливает необходимость полного соответствия объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям растущего организма детей, подростков, юношей и девушек. Спортивная тренировка данного контингента спортсменов может осуществляться рационально лишь в том случае, если она вызывает положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и обеспечивает повышение результатов в избранном виде спорта. Постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок с эпизодическим увеличением их до максимума способствует более эффективному повышению тренированности юных спортсменов. Неуклонное повышение нагрузок, постепенное усложнение требований, предъявляемых к подготовке юного спортсмена, выражается в последовательном выполнении им таких заданий, которые позволяют овладевать все более сложными и совершенными навыками и умениями. Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности юного спортсмена, обеспечивать неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.

Волнообразность динамики нагрузок

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме спортсмена. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме спортсмена. Поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков тренировочного процесса, так и для этапов и периодов годового цикла тренировки.

Тенденция постепенного и в то же время достаточно стремительного увеличения тренировочных нагрузок наиболее естественно воплощается в их волнообразной динамике, хотя в спортивной тренировке возможны и иные формы динамики нагрузок (прямолинейно-восходящая, ступенчато-скачкообразная и т.д.).

Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузок, причем максимальные значения тех и других параметров в большинстве случаев не совпадают.

Неизбежность волнообразных колебаний нагрузки объясняется комплексом взаимосвязанных причин. Наиболее существенные из них следующие:

- фазовость и гетерохронность процессов восстановления и адаптации в ходе тренировки;
- периодические колебания дееспособности организма, обусловленные его естественными биоритмами и общими факторами среды;
- взаимодействие объема и интенсивности нагрузки, в силу которых эти ее стороны изменяются в определенные фазы тренировочного процесса как разнонаправленно, так и однонаправленно.

Цикличность тренировочного процесса

К числу основных закономерностей процесса спортивной тренировки относится также четко выраженная цикличность, то есть относительно законченный кругооборот его стадий с частичной повторяемостью отдельных упражнений; занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки - наиболее общие формы ее структурной организации.

Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса, то есть отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок и т.д.

В форме циклов строится весь тренировочный процесс - от его элементарных звеньев до этапов многолетней тренировки.

В зависимости от масштабов времени, в пределах которого строится тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы. Все они составляют неотъемлемые звенья рационального построения тренировочного процесса.

Спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5. Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, включающую в себя:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, формирования физических качеств и двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

6. При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

Этап начальной подготовки.

Задачей этапа является привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям сноубордом, развитие личности, утверждение здорового образа жизни, формирование физических, морально-этических и волевых качеств.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Задачей этапа является укрепление состояния здоровья спортсменов, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы.

Преимущественная направленность - совершенствование техники и тактики движения на склоне, развитие специальных физических качеств, накопление соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задача этапа - специализированная спортивная подготовка перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов.

Преимущественная направленность - совершенствование техники и тактики сноуборда, освоение повышенных тренировочных нагрузок, дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Этап высшего спортивного мастерства

Задача этапа - достижение спортсменами высоких стабильных результатов уровня сборной команды РФ.

Преимущественная направленность - подготовка сноубордистов к спортивным соревнованиям и успешное участие в них.

7. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» установлены в таблице 1.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группу (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	7
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	2

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

9. 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.

10. Для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки по сноуборду необходимы:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет - спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет - спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивное звание «мастер спорта России».

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям программы, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается, но обучающемуся может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки.

11. К лицам, проходящим спортивную подготовку, устанавливаются следующие требования:

- лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

- на всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия сноубордом.

12. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не может превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренных в таблице 1.

13. Объем Программы составляет:

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной 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		
Количество часов в неделю	4,5-6	6	10	12	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	624	1040	1248

14. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия - 60 минут (астрономический час).

15. Тренировочная работа ведется на основании настоящей Программы в соответствии с расписанием занятий, утверждённым директором учреждения.

16. Порядок формирования групп на этапах спортивной подготовки определяется учреждением самостоятельно. Комплектование групп на этапах спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

17. Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает 2 спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечено соблюдение требований техники безопасности.

18. Основными видами (формами) обучения, применяющимися при реализации Программы являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия включающие в себя теоретические и практические занятия, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные и медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль.

- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);
- участие в спортивных соревнованиях (таблица 4).

19. Одним из компонентов спортивной подготовки служат самостоятельные (индивидуальные) занятия, в ходе которых задания, рекомендованные тренером-преподавателем, выполняются занимающимся самостоятельно, без контроля наставника.

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

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15 -20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Упражнения в течение дня выполняются в перерывах между занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполняются физические упражнения в течение 10-15 минут.

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности спортсмена. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером-преподавателем.

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.

20. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

21. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса:

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18	18

	физической подготовке				
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		

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап Совершенство-	Этап высшего спортивного мастерства

	до года	свыше года	третий год	До двух лет	Свыше двух лет	вания спортивного мастерства	
Контрольные	2	2	2	4	4	4	4
Отборочные	-	-	-	2	3	4	4
Основные	-	-	1	1	2	2	4

23. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающегося 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, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

24. Учреждение обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (приложение 1).

25. В основу воспитательной деятельности заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося как творческого содружества единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Применяемые воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных спортсменов.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися об истории региона, округа, истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.;

- анкетирование обучающихся и родителей;

- встречи с выдающимися спортсменами;

- посещение спортивных праздников и соревнований городского и регионального уровней;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся; - организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;

- организация чествования лучших спортсменов школы.

К программе приложен примерный календарный план воспитательной работы (приложение 2)

26. 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 перекладывания 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.

Антидопинговые мероприятия могут проводиться в виде профилактических бесед, семинаров, лекций, размещения наглядной агитации, просмотра видео и фото материалов.

27. Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным, для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающихся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах на этапе начальной подготовки с занимающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия занимающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В группах на учебно-тренировочном этапе занимающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах на этапе спортивного совершенствования занимающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

28. Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", этапные и текущие медицинские обследования, врачебные наблюдения.

Углубленные медицинские обследования проводятся 1 раз в шесть месяцев по определенным программам на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Требования для проведения УМО:

- на фоне полного здоровья;
- проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

График проведения УМО составляется администрацией учреждения совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

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.

29. При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления

зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на четыре группы: режимные, психологические, гигиенические, медико-биологические:

Режимные средства восстановления

К таким средствам восстановления относят в первую очередь варьирование интервалов отдыха между повторениями отдельных упражнений, между тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой.

К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой.

Данные средства восстановления определяют правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки.

Они включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностям организмом, занимающегося правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро и макроциклов, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха.

- правильное построение отдельно тренировочного занятия с использованием средств, для снятия утомления (индивидуальная разминка, подбор мест занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления);

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий;

- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах подготовки;

- разработка методики физических упражнений, направленной на ускорение восстановления работоспособности занимающегося.

Выбор того или иного из методов и их сочетание должно осуществляться врачом команды и тренером-преподавателем в зависимости от характера и степени напряженности предшествующей нагрузки, характера и степени утомления.

Правильное распределение нагрузки на органы и системы в процессе отдельного занятия и различных по длительности тренировочных циклов способствует активизацию процессов восстановления и повышению эффективности тренировки.

При построении отдельных тренировочных занятий особого внимания заслуживает организация вводной, подготовительной и заключительной частей. Рациональное построение вводной и подготовительной частей способствует более быстрому «вхождению» в работу, обеспечивает высокий уровень работоспособности в основной части. Оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранить утомление. Правильный подбор упражнений и метода их использования в основной части занятий обеспечивает высокую работоспособность занимающегося, необходимый уровень эмоционального состояния, что, в свою очередь, благоприятно сказывается на процессах восстановления.

Чтобы правильно построить микроцикл, нужно точно знать, какое воздействие оказывает на спортсмена нагрузка, различные по величине и направленности, какова динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них.

Важную роль при организации процесса тренировки играют оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в тренировочных микроциклах, а также использование разгрузочных циклов, основная функция, которой - обеспечение полноценного восстановления после напряженной тренировки в предыдущих микроциклах. Считают, что за 3-7 дней до соревнований должны быть исключены из занятий большие нагрузки. Общая нагрузка в предсоревновательной неделе не должна превышать 30-40% от нагрузки обычной недели основного периода.

Одним из средств, способствующих восстановлению, является полноценная разминка.

Режимные средства являются основными и предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства восстановления

Приоритетными направлениями в психологическом восстановлении служат: аутогенная тренировка, психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых; психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций, выработка толерантности к эмоциональному стрессу; создание благоприятного психологического климата в команде.

В общении со спортсменами следует придерживаться доброжелательного, слегка ироничного тона. Рекомендуются, чтобы поощрительные замечания превалировали над наказаниями при рациональном соотношении между ними 70-80% на 20-30%.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Гигиенические средства восстановления

Гигиенические средства восстановления — это требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания и т.д. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований в местах занятий, бытовых помещениях, инвентарем.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов назначать в дозе, но не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно - двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), души, ванны, сауны,

электростимуляция. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма.

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня. Душ используется после каждой тренировки в течение 5-10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение — сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приемы самомассажа (тех групп мышц рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали).

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

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4-6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8-10 минут.

Гидромассаж (при наличии гидромассажных установок). Температура воды в ванне 35-39°, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер-преподаватель должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, потряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен сразу после тренировки, когда спортсмен прогреется 5-7 минут под теплым душем или в теплой ванне.

После больших нагрузок тренер-преподаватель сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15-20 минут в промежутках между тренировками или перед сном.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

30. 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:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «сноуборд»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила; - принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со третьего года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- 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, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

31. Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участие обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

32. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны приложениях 3-6.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

33. Основной формой спортивной подготовки спортсмена являются тренировочные занятия. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и общеразвивающие упражнения. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки сноубордистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на развитие определенных качеств, а также выполнение технических и тактических задач. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные упражнения и растяжки.

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

34. В современных соревнованиях, при возросшем уровне и плотности результатов, успешно конкурировать и побеждать своих соперников могут только те занимающиеся, которые обладают сильными морально-волевыми качествами, высокой работоспособностью, совершенной техникой, тактическим мастерством и высоким интеллектом. Успех наряду с совершенствованием методики подготовки сильнейших спортсменов в значительной степени обуславливается совершенствованием системы подготовки резерва, высоким организационным и методическим уровнем работы с детьми, подростками, юношами и молодежью.

В этих условиях для достижения высоких стабильных результатов все большее значение приобретает многолетняя целенаправленная подготовка от новичка до мастера, которая строится как единый процесс, где перед новичком, более зрелым спортсменом и спортсменом высокого класса стоят различные задачи по этапам подготовки, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования и направленные на достижение одной главной цели высшего спортивного мастерства.

В подготовке начинающего спортсмена, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваивается выполнение больших тренировочных объемов, изучаются и закрепляются основы техники сноуборда, накапливается тактический опыт, развивается интеллект спортсмена.

На следующем этапе подготовки, продолжая уделять большое внимание общей физической подготовке и освоению возрастающих тренировочных объемов, совершенствуя свое техническое и тактическое мастерство, спортсмен создает базу для достижения в дальнейшем высоких результатов.

Тренировки по общей подготовке, как и раньше, в основном комбинированные. Несколько увеличивается их интенсивность. Постепенно увеличивается вес применяемых отягощений. Упражнения в тренировочных занятиях по общей физической подготовке приобретают более специализированный характер. Для развития силовой выносливости применяются круговые тренировки с набором упражнений с отягощениями и общеразвивающих упражнений.

На этом этапе подготовки целесообразно произвести отбор наиболее одаренных занимающихся с целью организации более тщательной их подготовки. При этом необходимо ориентироваться на антропометрические данные, уровень и динамику физического развития, морально-волевые качества и целеустремленность спортсмена.

Постепенно плотность и объем тренировочных занятий по общей подготовке возрастают, увеличивается вес отягощений, сокращаются паузы в круговых тренировках.

Плотность и объем тренировок постепенно увеличивается, увеличивается количество соревнований, в которых занимающийся совершенствует свое техническое и тактическое мастерство, вырабатывает стойкость к сбивающим факторам.

Период достижения наивысших спортивных результатов характеризуется интенсификацией тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменением соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведением до совершенства технического и тактического мастерства.

35. При планировании тренировочных нагрузок и соотношения средств общей и специальной подготовки и при проведении тренировочных занятий необходимо учитывать, что занимающийся добивается более высокого и надежного прироста достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается относительно осторожно.

Скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки.

36. Общая подготовка не должна исключаться в соревновательном периоде, т.к. в этом случае выработанные в подготовительном периоде необходимые для спортсмена физические качества, частично утрачиваются. В юношеском возрасте даже неспециализированные тренировочные нагрузки приводят к росту спортивного результата. Наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне остальных, т.е. формированию физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении. Общее физическое развитие является основой для повышения уровня функциональных возможностей и технического мастерства спортсмена и на них базируется его спортивный результат.

37. Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки:

1. Этап начальной подготовки

Цель этапа - базовая подготовка.

Задачи этапа - формирование устойчивого интереса к занятиям сноубордом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники двигательных действий, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Средства подготовки:

- физическая подготовка - подвижные и спортивные игры, общеразвивающие и специальные упражнения, в том числе с небольшими и средними отягощениями;

- техническая подготовка - специальные упражнения для двигательных умений в сноуборде;

- теоретическая подготовка - анализ соревнований, видеоматериалов, встреч с известными спортсменами, рассказы и беседы, специальная литература.

Применяемые методы: игровой, равномерный, повторный, круговая тренировка и другие.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Цель этапа - специализация и углубленная тренировка в выбранной специализации.

Задачи этапа - формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

Средства подготовки:

- физическая подготовка - специальные упражнения с использованием различных отягощений и тренажерных устройств; общеразвивающие упражнения;

- техническая подготовка- специальные упражнения по сноуборду;

- теоретическая и тактическая подготовка - анализ соревновательной деятельности, кино и видеоматериал, специальная литература.

Применяемые методы: равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговая тренировка и др. соответствующие возрасту, половым возможностям организма спортсменов.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Цель этапа- создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов.

Задачи этапа - повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовленности; совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Средства подготовки:

- физическая подготовка - специальные упражнения, в том числе с применением тренажерных устройств, общеразвивающие упражнения;

- техническая подготовка - упражнения, соответствующие специфике соревновательной деятельности и технике выбранных дисциплин; тренировочные формы соревновательных упражнений и собственно соревновательные упражнения;

- теоретическая и тактическая подготовки - анализ собственной соревновательной практики, кино и видеоматериалов, анализ специальной (в том числе иностранной) литературы.

Применяемые методы: повторный, круговой, переменный, игровой, соревновательный.

4. Этап высшего спортивного мастерства

Цель этапа- достижение максимального уровня подготовленности.

Задачи этапа - индивидуализация техники выполнения соревновательных упражнений, реализация оптимальных тактических вариантов на соревнованиях.

Этот этап тренировки характеризуется сугубо индивидуальными особенностями построения тренировочного процесса. Большой тренировочный опыт подготовки конкретного спортсмена помогает всесторонне изучить присущие ему особенности, слабые и сильные стороны подготовленности, выявить наиболее эффективные методы и средства подготовки, варианты планирования тренировочной нагрузки.

38. В спортивной подготовке традиционно выделяют следующие средства:

Физическая подготовка - процесс формирования физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Общefизическая подготовка (ОФП) - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) - уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Техническая подготовка - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальными методами ведения состязания.

Психическая подготовка - система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

39. Материал практических занятий по этапам подготовки включает следующее:

Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям сноубордом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники катания на сноуборде и других физических упражнений;
- формирование черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности.

При проведении занятий необходимо подобрать доступный материал. Группы спортсменов различны по усвоению материала, в связи с этим необходимо использовать большое количество подготовительных и подводящих упражнений при овладении техникой сноуборда. Занятия должны быть построены с многократным использованием показа самим тренером. Успешное освоение большого по объему материала 2-го и 3-го года подготовки этапа начальной подготовки может быть достигнуто на основе хорошего

физического развития занимающихся. В это период необходимо развивать такие качества, как быстрота и ловкость. В процессе занятий использовать широкий круг средств и по возможности чаще менять места занятий.

Общая физическая подготовка. Направлена на укрепление здоровья и развитие физических качеств спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма: Для развития физических качеств применяются комплексы обще развивающих упражнений, бег в различных зонах интенсивности, спортивные и подвижные игры, эстафеты и прыжковые упражнения, циклические упражнения.

Специальная физическая подготовка. Спуски по склонам различной сложности, имитационные упражнения. Спринтерский бег, упражнения с отягощением, на удержание поз для развития силовых качеств. Спуски на роликовых досках, маутинбордах. Гимнастические упражнения на снарядах. Использование батута для выполнения имитационных упражнений.

Технико-тактическая подготовка. Задачи технической подготовки: освоить начальную стойку, освоить основы резаного поворота и плоского ведения сноуборда. Подготовительные мероприятия и разминка:

1. Определение передней "ведущей" и задней "поворачивающей" ноги. Регуляр - это райдер, движущейся передней левой ногой. Гуфи - соответственно, передней правой ногой. Нельзя акцентировать внимание на том, какой ногой вперед нужно двигаться, необходимо развивать умение кататься в свиче. Свич - это катание противоположной "непривычной" ногой вперед.

2. Проверка снаряжения, подбор сноуборда, ботинок и регулирование углов креплений. Лучший вариант для начального периода, когда крепление передней ноги развернуто вперед по отношению к поперечной оси на 10 - 30 градусов, а крепление задней ноги параллельно поперечной оси или развернуто назад 0 -15 градусов. Эта "новая" фрирайдовая постановка креплений унаследовала у фристайла способность двигаться в свиче и возможность совершать прыжки с естественных препятствий.

3. Освоение пристегивания креплений. Для начала можно пристегивать сноуборд стоя, развернувшись лицом к склону. Пристегивая одну ногу, второй придерживая сноуборд, чтобы она не скользила вниз. Начинающему райдеру проще всего развернуться с одной пристегнутой ногой на 360° (лицом в долину, придерживая не пристегнутое крепление рукой). Затем присесть и застегнуть другое крепление.

4. Передвижение по склону. На ровной площадке толкательными движениями нужно медленно двигаться вначале одной ногой, а затем другой вперед, для того чтобы почувствовать сноуборд под ногами. Подводящие упражнения: передвижение с одной пристегнутой ногой для привыкания к снаряжению и освоения подъема на бугельном подъемнике.

5. Прыжки на месте и развороты на сноуборде. На ровной площадке, подпрыгнув вверх, необходимо пытаться сначала повернуть сноуборд на 30, 45 и 90 градусов в обе стороны, а затем развернуть сноуборд на 180 и 360 градусов.

Освоение начальной стойки и остановки:

1. Начальная стойка. Голова направлена в сторону движения, спина прямая, плечи развернуты в сторону движения (такое положение плеч необходимо для начального периода), ноги немного согнуты, колени разведены в стороны. Бедра должны свободно ходить вдоль поперечной оси сноуборда и параллельно согнутым коленям. Центр тяжести

смещен к передней ведущей ноге. Руки необходимо держать перед собой немного разведенными в сторону. Нужно приучать себя всегда смотреть в долину по ходу движения.

2. Остановка. Для того чтобы остановиться, необходимо развернуть сноуборд перпендикулярно склону. Для начала это упражнение можно делать в прыжке. При этом нужно развернуть корпус и, прежде всего, плечи. Вес тела сконцентрирован на передней ведущей ноге. Задняя поворачивающая нога разворачивает сноуборд перпендикулярно линии ската. На жестком снегу необходимо немного надавить на верхний по склону передний или задний кант.

3. Упражнение "Стойка-остановка". В начальной стойке на ровной площадке до 10 градусов (движение вниз по линии ската с остановками вправо и влево с помощью тренера (тренер поддерживает за одну руку). Если нет подходящего рельефа для занятий, тогда можно делать данное упражнение на косом спуске. На траверсах вправо и влево необходимо разворачивать сноуборд перпендикулярно склону, немного надавливая на верхний кант. В процессе занятий нужно тренировать надавливание на передний и задний кант поочередно. Упражнение считается до конца доработанным, когда происходит идеальная остановка, как на заднем, так и на переднем канте. В этом упражнении изначально закладывается основа правильных поворотов и не делается упор на соскальзывание.

Подводящее упражнение: движение с вытянутыми руками для отработки правильной стойки.

Освоение безопасного падения:

1. Падение вперед. При падении вперед необходимо ноги согнуть в коленях, а руки выставить перед собой. Опорными точками при падении вперед служат руки, колени и сам сноуборд. Безопасное падение выполняется как можно ближе к креплениям сноуборда. Со стороны падение похоже на складывающуюся телескопическую палку.

2. Падение назад. При падении назад нужно ноги согнуть в коленях, а прямую руку завести за спину и упасть на бок. Подбородок прижат к груди. Гуфи обычно вытягивают правую руку, а регуляры левую. Если падение происходит все-таки на спину, тогда, падая на прямые руки, необходимо имитировать движения удара руками. Опорные точки при падении назад - руки, боковая часть таза и сам сноуборд.

Освоение основ резаного поворота:

1. Соединение остановок через стойку. Для соединения остановок необходимо развернуть сноуборд на 45 градусов, относительно линии ската. В процессе движения вниз нужно повернуть сноуборд $45 + 45 + 45$ градусов, опираясь на всю скользящую поверхность ("поворот на плоской доске"). Во время остановки на последнем 45 градусном развороте можно немного надавить на верхний передний или задний кант. Подводящие упражнения: инструктор уменьшает степень страховки.

2. Упражнение "прыжок в стойку". В прыжке нужно развернуть сноуборд вниз по склону по линии ската, набрать скорость и, затем снова развернуть сноуборд, но уже перпендикулярно склону, и остановиться. Остановку необходимо делать поочередно вправо и влево.

3. Упражнение "боковое соскальзывание". Немного уменьшается опора на верхний кант (раскантовка), и сноуборд начинает соскальзывать. Затем увеличивается опора на верхний кант (закантовка) и сноуборд останавливается. Упражнение необходимо делать спиной и лицом к склону поочередно. Не стоит акцентировать много внимания на это

упражнение, так как дальнейшее освоение резаного поворота будет основано на уменьшении бокового соскальзывания.

4. Упражнение "прыжки на канте". На косом спуске, нужно опираясь на верхний кант загрузить переднюю ведущую ногу. Затем прыгать, перемещая только заднюю ногу. Руки вытянуты вперед для отработки правильной начальной стойки. Для того чтобы не набирать скорость, амплитуда заноса пятки должна быть большой. Прыжки делаются сериями: 2, 4, 6 и 8 прыжков. При выполнении упражнения нужно не разгоняться и тормозить после 2-х прыжков, 4-х прыжков и т.д.

Подводящие упражнения: для контроля верхнего канта и лучшей работы коленей выполняются приседания на косом спуске. Встав в начальную стойку, нужно выполнить по 3 приседания в одну сторону, а затем 3 приседания в другую.

5. Упражнение "перекантовка".

Освоение плоского ведения сноуборда:

1. Свободное скольжение. Для освоения свободного скольжения можно использовать упражнение "присесть-встать". Сноуборд разворачивается по линии ската. Торможение происходит за счет приседания и поворота сноуборда на всей скользящей поверхности поперек склона. Далее нужно выпрямиться и снова повернуть сноуборд по линии ската. Сноуборд поворачивает за счет выталкивания из приседа. Руки необходимо держать прямыми впереди для отработки правильной начальной стойки. Подводящие упражнения: страховка инструктора за руку и, затем инструктор уменьшает степень страховки.

2. Упражнение "змейка". Для начала можно делать упражнение с вытянутыми руками. Стоя в начальной стойке необходимо двигаться вниз по линии ската. Нужно немного подпрыгнуть, не отрывая переднюю ведущую ногу от снега, делать повороты задней "незагруженной" ногой. Упор приходится на переднюю ногу, а толчок делается задней ногой, поворачивая эту ногу относительно передней на 10-45° (вправо и влево.) Работать нужно задней ногой в быстром темпе, приседая и тут же отталкиваясь. Подводящие упражнения: с помощью инструктора сначала развороты задней ногой на 10гр, затем довести развороты до 45гр. Упражнение можно для начала выполнять по линии ската, затем усложнить и делать на косом спуске.

3. Вращение на всей скользящей поверхности. Это упражнение выполняется на относительно ровном и некрутом склоне (до 10 градусов). На небольшой скорости, держа туловище над сноубордом, необходимо закрутить себя вначале в одну, а затем в другую сторону.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники катания на сноуборде;
- приобретение соревновательного опыта; - освоение навыков в организации и проведение соревнований.

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой катания на сноуборде и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки,

направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.
Физическая подготовка (для всех годов подготовки на учебно-тренировочном этапе):

	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
Направленность тренировки	Активный отдых, спортигры	Аэробная тренировка: кроссы, велокроссы, спортигры, легкая атлетика			ОФП и СФП: развитие скоростно-силовых качеств, выносливости		
		Тренировочные сборы на снегу: совершенствование техники скоростного спуска, слалома					
	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель		
	Зимний спортивный сезон: поддержание и развитие спортивной формы, участие в соревнованиях по скоростному спуску, слалому, бордеркроссу						

Физическая подготовка строится на основе развития физических качеств:

1. Развитие ловкости

Ловкость - комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей её реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приёмов:

- а) с изменением исходного положения;
- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменение скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнения упражнений дополнительными действиями.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха - восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения - 10-20с.

2. Развитие быстроты

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

- 1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям сноубордиста);
- 2) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;

3) темп выполнения упражнения должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10 - 15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;

4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы тренировки, построенной с учетом выше приведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

3. Развитие силы

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в сноуборде, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических для сноубординга силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательных действий сноубордиста.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости) применительно к специфике техники катания на сноуборда, и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному.

4. Развитие выносливости

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно хороши походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); греблю, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, соревновательные спуски; подобранные и организованные с учетом научно обоснованных рекомендаций о физиологических режимах. Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1) Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин.

2) Интервалы между тренировками на выносливость лимитируются скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3) Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требующий запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

Техническая подготовка (для всех годов подготовки на тренировочном этапе) Задачи технической подготовки:

1) Совершенствовать катание в различных снежных условиях по трассам и вне трасс, по линии ската, на косом спуске и по контруклонам при наклонах более 20 градусов;

2) Научить основам техники фрирайда, агрессивности спуска, плавности выполнения движения при выполнении резанного поворота и при плоском ведении сноуборда, "видению" маршрута спуска, контролю за спуском.

Техника и стиль движения. Техника движения во фрирайде основывается на правильности выполнения элементов катания: стойки, поворотов и движения. Стиль формируется из способности правильно и красиво соединять элементы движения в зависимости от рельефа и состояния снега. Подводящие упражнения: упражнение "Стойка-остановка" в свиче; упражнение "Прыжок в стойку" и "Прыжки на канте" на косом спуске и по линии ската на склоне более 20 градусов.

Агрессивность спуска. Агрессивность движения складывается из скорости и уверенности спуска.

Подводящие упражнения: резаные повороты с разным темпом со "срезанием" поворотов по линии ската. Плавность движения.

Плавность движения во фрирайде - это постоянность направления движения. Она основывается на равномерном темпе и плавности вылетов-приземлений, а также переходов между различными участками трассы.

Подводящие упражнения: свободное скольжение и упражнение "змейка" с чередованием на косом спуске и по линии ската; резаные повороты, затем свободное скольжение и "змейка", потом снова резаные повороты.

Выбор и "видение" маршрута. Выбор маршрута основывается на логичности спуска. Класс райдера определяется по его способности выбирать более красивые и сложные маршруты. Сложность маршрута определяется крутизной склона маршрута, состоянием снега, естественными преградами для прыжков разной сложности, препятствиями по ходу спуска. Лавинная безопасность зависит от умения выбирать и видеть маршрут спуска.

Подводящие упражнения: резаные повороты и свободное скольжение по контруклонам.

Контроль движения. Райдер должен уметь контролировать спуск на всем его протяжении. Уровень катания определяется способностью не терять контроль над телом и сноубордом. Падение является окончательной потерей контроля над спуском.

Подводящие упражнения: резаные повороты и свободное скольжение в свиче.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня теоретических знаний;
- совершенствование основных элементов техники катания на сноуборде;

- приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга.

Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания техники катания на сноуборде и физической подготовленности занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта и специальной подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, продолжается работа над совершенствованием индивидуальных качеств, психологической устойчивости, умением соревноваться в сложных условиях.

Физическая подготовка

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на тренировочном этапе. Однако на этапе спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться.

Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечнососудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц.

Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных возможностей.

Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые формируют способность управлять своим телом, катание на скейтборде. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок.

В качестве средств физической подготовки должны широко использоваться специальные комплексы упражнений, распределенные по своей направленности по станциям, то есть «круговая» тренировка. Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Координационные способности имеют для сноубордистов важное значение. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, и тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях.

Технико-тактическая подготовка

Большую пользу приносят имитационные упражнения: различные стойки спуска и поворотов, перенос веса тела с одной ноги на другую, закантовка сноуборда (коленом, коленом и бедром, всем телом), преодоление неровностей, преодоление серии трамплинов на трассе сноуборд-кросса.. Катание на скейтборде. Прыжки на батуте, на сноуборде.

Тренировки на трассах для всех дисциплин направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и направлена на достижение высоких спортивных результатов.

Основное содержание технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования: освоение всего объема технических приемов сноуборда. Совершенствование, уделяя особое внимание на правильность исполнения элементов. Дальнейшее совершенствование прохождения спортивных трасс по всем дисциплинам. Дальнейшее совершенствование техники исполнения основных приемов сноуборда в условиях разнообразного состояния снежного покрова и различной крутизны склонов.

В слаломе: автоматизация техники прохождения отдельных фигур и комбинации поворотов, направленное на спрямление траектории движения по трассе, увеличение темпа прохождения поворотов.

В слаломе-гиганте: автоматизация техники исполнения поворота в низкой стойке и на изменяющемся рельефе склона.

В сноуборд-кроссе: автоматизация техники исполнения опережающего прыжка при преодолении спадов на большой скорости, автоматизация техники прохождения участков трасс, проложенных наискось по склону, со значительными неровностями, с различными контр уклонами и фигурами.

Этап высшего спортивного мастерства

Задачи: достигнуть наивысшего уровня спортивной работоспособности, спортивно-технического и тактического мастерства при высокой устойчивой психологической подготовленности, расширить опыт участия во всероссийских и международных соревнованиях.

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.

Планируемое достижение высокого уровня спортивной формы уже в первом этапе соревновательного периода потребует от тренера умения поддерживать его на протяжении всего сезона, доводя до наивысшего состояния к наиболее ответственным соревнованиям и снижая после них

Выполнить это можно только при тщательном планировании максимальных нагрузок, волнообразности тренировочного процесса и системы восстановительных мероприятий.

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

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

По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

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

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

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

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

- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;

- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;

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

- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления; - динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Техническая подготовка

На этапе высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

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

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

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

С выходом на снег совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающий 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях трассы с различным профилем. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

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

40. Содержание занятий по теоретической подготовке указано в учебно-тематическом плане (приложение 7).

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

41. Сноуборд, сноубординг (англ. Snowboarding) — олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде — сноуборде.

Сноубординг зародился в 1960-е. Известны упоминания об экспериментах с досками, отдаленно напоминающими сноуборд, начала прошлого века. Основателем современного сноубординга считается американец Шерман Поппен. Серфингист со стажем, Поппен придумал новое развлечение: соединил вместе две горных лыжи и прикрепил к передней части веревку, позволявшую управлять снарядом. Свое изобретение он назвал «снерф» (англ. Snurf - от snow и surf). Со временем было налажено промышленное производство снерфов. (На дне их были направляющие, как на горных лыжах; еще одно принципиальное отличие снерфа от современного сноуборда - отсутствие креплений.) В конце 60-х стали проводиться соревнования. В начале 1970-х появляется доска, более похожая на современный сноуборд. В 70-80-е годы Джейк (Карпентер) Бертон, Чак Барфут, Том Симс и др. внесли в ее конструкцию немало принципиальных усовершенствований. К примеру, появилось высокое пяточное крепление, металлическая окантовка доски, закругленный задник и т.д. Уже в конце 70-х было зарегистрировано несколько торговых сноуборд-марок, включая «Бертон» и «Симс», появилась первая телереклама, по сюжету связанная со сноубордом. В начале 80-х прошли первые соревнования на сноубордах. Одно время в них наравне участвовали снерферы и сноубордисты. (Появление самого термина «сноуборд» связано отнюдь не с его конструкционными отличиями от предшественника, а с тем, что название «снерф» было запатентовано Поппеном).

В середине 80-х сноуборд-бум достиг апогея. Если раньше администрация большинства горнолыжных курортов фактически запрещала сноубордистам доступ к своим трассам (по одной из версий, именно эти запреты привели к появлению фрирайда: «отлученные» от трасс райдеры стали кататься прямо по снежной целине), то теперь на некоторых из них начали открывать курсы для желающих освоить катание на доске. Выходит первое специализированное издание, посвященное сноубордингу, и первые печатные пособия. Проходят первые соревнования в Европе. А в 1988 разыгрывается первый Кубок мира (в Европе и США). Заметно сказалось на дальнейшем развитии сноубординга и росте его популярности использование систем искусственного «оснежения» и специальной техники для создания снежных желобов и пр. фигур.

В 1998 состоялся олимпийский дебют сноубординга - в слаломе-гиганте и фристайле (среди мужчин и женщин). Первыми олимпийскими чемпионами по сноубордингу стали: Николь Тост (Германия) и Джанни Симмен (Швейцария) – в хафпайпе, а в слаломе - самая титулованная из всех сноубордисток мира Карин Руби (Франция) и Росс Ребальяти (Канада). В настоящее время на зимних Олимпийских играх соревнования по сноуборду проводятся в следующих видах:

параллельный слалом-гигант (мужчины и женщины) представляет скоростной спуск с горы с объездом флажков красного и синего цветов - побеждает тот спортсмен, который пройдет дистанцию быстрее с условием соблюдения всех правил прохождения дистанции;

хаф-пайп (мужчины и женщины) - соревнования по акробатическому сноуборду, в ходе которых спортсмены перемещаются внутри большой полутрубы, совершая разнообразные трюки и прыжки;

сноуборд-кросс (мужчины и женщины) - четыре спортсмена одновременно осуществляют спуск по трассе с перепадом высот 100-240 метров с уклоном 15—18 градусов с разнообразными рельефными фигурами; включен в олимпийскую программу с 2006 года;

слоупстайл в сноуборде (женщины и мужчины) - состоит из выполнения серии акробатических прыжков на пирамидах, трамплинах, контр-уклонах, перилах, расположенных последовательно на всей трассе так, что спортсмен имеет возможность выбора препятствий; будет впервые представлен на Олимпийских играх в Сочи.

командный параллельный слалом - отличается от гигантского в первую очередь характером, частотой установки и количеством флагом; впервые включен в программу сочинской Олимпиады.

42. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «сноуборд» учитываются при формировании Программы, в том числе годового учебного плана.

В учреждении осуществляется подготовка спортсменов только в параллельных дисциплинах сноуборда.

43. Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «сноуборд»:

Общие требования безопасности:

Общие требования безопасности:

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;

- с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи;

- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий;

- для занятий занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь.

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий.

Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится инструктаж.

Требования безопасности перед началом занятий:

- в случае занятий в зале - спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на состояние и исправность инвентаря и оборудования;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;

- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

Требования безопасности во время занятий:

- занятия на базе спортивного сооружения, на площадках, в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем Учреждения;

- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя; тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

- выход спортсменов с территории спортивного сооружения, спортивной площадки, спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Меры безопасности при занятиях сноубордом на склоне:

- к занятиям на склоне допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья;

- при проведении занятий по сноуборду возможно действие на спортсменов следующих опасных факторов: обморожение или переохлаждение, потертости от неправильно подобранной сноубордической обуви, травмы при падении и столкновении на склоне и трассе подъема, травмы при выполнении упражнений без разминки;

- в наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи;

- занятия на склоне проводятся при температуре воздуха не ниже - 20°С (без ветра) и не ниже -15°С (с ветром);

- запрещается выходить на склон без задания тренера-преподавателя; требования безопасности перед началом занятий: тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (сноуборд, крепления, шлем, защиту) и подготовить его к использованию, использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий, проверить место занятий и качество подготовки склона, на склоне не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм, надеть спортивную форму;

- соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя, без разрешения тренера-преподавателя запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки, провести разминку, при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы, во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу, прежде чем начать спуск и перейти на трассу, необходимо убедиться в безопасности движения, внимательно осмотрев верхнюю часть склона, скорость спуска и перемещение на склоне должны соответствовать технической подготовленности и физическим возможностям спортсмена, а также необходимо учитывать состояние трассы, рельеф и погодные условия, находясь наверху, следует выбирать такое

направление спуска, чтобы гарантировать безопасность нижерасположенных лыжников, обгон лыжника сверху и снизу, слева и справа должен выполняться широким маневром, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего, строго соблюдать правила поведения на канатном подъемнике. Во время подъема на канатной дороге в случае падения стараться быстро освободить колею трассы подъема, при сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с занимающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации спортивного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель, тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;

- в случае занятий в зале - проветрить спортивный зал; в раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, лицам, занимающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

44. Материально-технические условия реализации Программы включают в себя:

- горнолыжный склон на территории клуба;
- тренировочный спортивный зал, тренажёрный зал, медицинский пункт, раздевалки и душевые легкоатлетического манежа.

45. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки, производится в соответствии с требованиями ФССП:

Таблица 6

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

№ 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

Таблица 7 – Спортивная экипировка общего пользования

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

Таблица 8 – Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

46. В рамках реализации Программы производится обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение, в том числе систематический медицинский контроль.

47. Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 №2 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утверждённым 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», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

48. Перечень информационного-методического обеспечения программы предоставлен в приложении 8.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет				
Недельная нагрузка в часах							
4,5	6	10	12	20		24	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4		4	
Наполняемость групп (человек)							
10	10	7	7	3		2	
1.	Общая физическая подготовка	66	94	150	142	234	250
2.	Специальная физическая подготовка	98	129	160	188	312	324
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	24	52	62
4.	Техническая подготовка	58	72	160	218	364	498
5.	Тактическая подготовка	7	10	20	24	24	24
6.	Теоретическая подготовка						
7.	Психологическая подготовка						
8.	Инструкторская практика	-	-	6	14	22	26
9.	Судейская практика	-	-				
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	7	12	14	32	64
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия						
12.	Восстановительные мероприятия						
Общее количество часов в год		234	312	520	624	1040	1248

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
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
2. Нормативы специальной физической подготовки						
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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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	–
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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
3. Уровень спортивной квалификации				
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»	

Приложение 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	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 виса 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				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Былеева Л.В., Короткое И.М. Подвижные игры: Учеб. пособие для интов физ. культ.—Изд. 5-е, перераб. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 224 с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176 с.
4. Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. — М.: Изд. Центр «Академия», 2001. — 448 с.
5. Г одик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 136 с.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007. - 296 с.: ил.
7. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008. - 146 с.
8. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростносиловых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 200 с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
11. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: ВНИИФК, 1994
12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Учеб. для студ. вузов физ. воспит. и спорта. — Киев: Олимпийская литература, 1997. — 584 с.
13. Подвижные игры: Учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / Ко-ротков И.М. и др. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 229 с.
14. Подвижные игры. Практический материал: Учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / Былеева Л.В. и др. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 279 с.
15. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1975.
16. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М.; Физкультура и спорт, 1974. — 232 с.
17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 480 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru/>
2. Федерация сноуборда России <https://russnowboard.com/>
3. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru/>
4. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>