

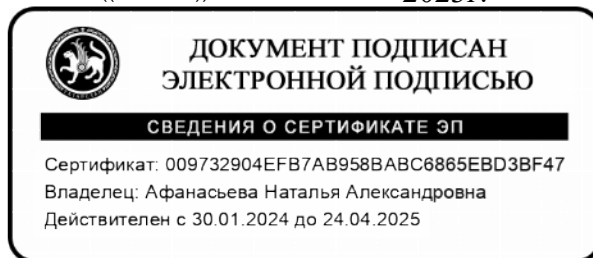
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА «БАРС»

ПРИНЯТА

на заседании
тренерского совета
Протокол № _____
« ____ » _____ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО РСШОР
по ЗВС «Барс»
_____ Н.А.Афанасьева
« ____ » _____ 2023г.



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «СНОУБОРД»

Возраст обучающихся: от 8 лет

Срок реализации программы: 11 лет

Автор составитель:
Хусаинова Э.Р.,
зам.директора по СР

г.Казань- 2023

Оглавление

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	11
2.2. Объем Программы.	12
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	13
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.	17
2.5. Календарный план воспитательной работы.	18
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	20
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	25
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	29
III. Система контроля.....	42
IV. Рабочая программа по виду спорта «сноуборд».....	50
4.1. Программный материал для практических занятий.....	64
4.1.1. Организационно-методические указания для групп начальной подготовки	64
4.1.2. Организационно-методические указания для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	69
4.1.3. Организационно-методические указания для групп совершенствования спортивного мастерства.....	75
4.1.4. Организационно-методические указания для групп высшего спортивного мастерства.....	83
4.2. Учебно-тематический план	86
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	91
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	91
6.1. Кадровое обеспечение	91
6.2. Материально-техническое обеспечение и инфраструктура	92
6.3. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	95
6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.....	96

I. Общие положения.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 №886 (далее - ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Сноуборд» - 0420003611Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
параллельный слалом - гигант	042	001	3	6	1	1	Я
параллельный слалом	042	002	3	8	1	1	Я
сноуборд - кросс	042	003	3	6	1	1	Я
сноуборд - кросс - группа - смешанная	042	007	3	6	1	1	Л
хаф-пайп	042	004	3	6	1	1	Я
биг-эйр	042	005	3	6	1	1	Я
слоуп-стайл	042	006	3	6	1	1	Я

Программа разработана ГБУ ДО РСШОР по ЗВС «Барс» (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», утвержденной приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1117, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

1.2. 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. (п. 2 раздела I примерной Программы по виду спорта «сноуборд»).

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 второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Сноуборд (сноубординг) — зимний олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде — сноуборде — монолыже с окантовкой, на которой установлены крепления для ног.

Сноуборд - Это достаточно молодой вид спорта, который уже завоевал сердца многих спортсменов и любителей экстремальных видов спорта. А в 1998 году сноубординг стал олимпийским видом спорта и теперь за его медали борются чемпионы со всего мира. Самые страшные и крутые спуски покоряют как женщины, так и мужчины.

Сноубордистов еще называют райдерами или бордерами. В отличие от горнолыжников, с которыми их иногда сравнивают, сноубордисты стоят на доске не лицом, а боком относительно направления движения (заимствование из серфинга).

Выделяются следующие спортивные дисциплины сноубординга:

Параллельные дисциплины (PSL, PGS)– соревнования, проводящиеся одновременно на двух рядом расположенных трассах, размеченных красными и синими флагами. Оба спортсмена стартуют одновременно, каждой на своей трассе. После первого заезда обучающиеся меняются трассами. Победитель определяется по минимальному времени, затраченному на прохождение обеих трасс.

Согласно рекомендаций FIS, для проведения соревнований по PSL на Кубок мира устанавливается примерно 25 ворот на каждой трассе. Горизонтальное расстояние между поворотными древками соседних ворот должно быть 10-14 метров. Расстояние между центрами стартовых ворот должно быть 9 метров. Первые двое - четверо ворот устанавливаются таким образом, чтобы расстояние между трассами было не менее 9 метров.

Время на прохождение трассы параллельного слалома в сноуборде, как правило, не должно превышать 30 секунд.

Соревнования по параллельному гигантскому слалому проводятся на склоне с перепадом высот от 120 до 200 м. На склоне ставятся две трассы (одна красного цвета, другая синего цвета). Количество ворот на каждой трассе составляет примерно 25.

В этих видах ворота состоят из одной слаломной древки и одной древки «стабби» с треугольным флагом. Внутренняя поворотная древка — подвижная древка «стабби». Внешняя древка может быть подвижной или жёсткой (когда ветер). Расстояние между поворотными древками двух смежных ворот должно быть от 20 до 25 метров. Ворота отмечаются флагами соответствующего цвета (синим или красным), который привязан к вешкам разной высоты. Поворот всегда проходится вокруг короткой вешки.

Сноуборд-кросс (SBX) — спортивная дисциплина сноуборда, в которой на специально подготовленной трассе состязаются в скорости от четырёх до шести спортсменов одновременно. С 2006 года входит в программу зимних Олимпийских игр.

Соревнования проводятся на трассе с перепадом высот 100—240 м, шириной не менее 30 м и с уклоном 15—18°. На трассе должны присутствовать разнообразные рельефные фигуры: валы, валики, трамплины, спайны и повороты. Количество и расположение фигур определяется установщиком трассы, но должно быть включено как можно большее количество вариантов, причём, таким образом, чтобы обучающиеся при прохождении трассы постоянно наращивали скорость.

Все участники соревнований участвуют в квалификации — однократном или двукратном одиночном прохождении трассы на скорость. По итогам квалификации распределяются места в финальных группах (стартовый номер 1 получает спортсмен с лучшим результатом квалификации и т. д.). После проведения квалификации проводится финал в котором участвуют 48 мужчин/24 женщины/6 человек в каждом финале либо 32 мужчины/16 женщин/4 человека в каждом финале. Первые 3 спортсмена (6 спортсменов в каждом финале) или 2 спортсмена (4 в финале) переходят из круга в круг, как определено их местом на финише в каждом финале.

Хафпайп (HP) — спортивная дисциплина в соревнованиях по сноуборду. Является олимпийской дисциплиной с 1998 года. Соревнования проводятся на специальном снежном рельефе, который представляет собой в разрезе половину трубы. Место соревнований по хафпайпу представляет собой полутрубу, сделанную из плотного снега или вырытую в земле и покрытую снежным слоем. Для создания правильной геометрии и радиуса используется ратрак со специальными насадками. Это сооружение внешне напоминает рампу для скейтборда, высота стенок которой более 3 метров, а длина превышает 80 метров. Его строят на горе с уклоном, поэтому можно с одной стены

разогнаться, а с другой вылететь по радиусу, сделать трюк и, вписавшись в тот же радиус, поехать обратно и совершить следующий трюк на противоположной стене.

Слоупстайл (SBS) - тип соревнований по таким видам спорта как: фристайл, сноуборд, маунтинбординг, состоящий из выполнения серии акробатических прыжков на трамплинах, пирамидах, контр-уклонах, дропах, перилах и т.д., расположенных последовательно на всём протяжении трассы.

Слоупстайл требует хорошей технической подготовки спортсменов и точности выполнения трюков, так как падение на трассе может привести к потере скорости и невозможности выполнения следующего трюка. Фигуры на трассе могут быть расположены в один, два или более рядов и, проходя трассу по тому или иному участку, спортсмен имеет возможность выбора препятствия.

Биг-эйр (BA) - Соревнования, на которых сноубордист разгоняется и прыгает с большого трамплина, выполняя в полёте разные трюки. Длина полетов — примерно от 5 до 30 метров. Олимпийская дисциплина с игр 2018 года в Пхенчхане. Для проведения соревнований готовится специальный трамплин и горка с площадкой для приземления. Прыжок тщательно рассчитывается, чтобы он был затяжным и зрелищным, но в то же время наименее опасным для спортсмена. Биг-эйр относят к категории технического фристайла. Выступления участников оценивают по сложности трюков, динамике, «чистоте» и красоте исполнения.

История Сноуборда

Первым современным подобием сноуборда был снёрфер (snurfer — слово, составленное из двух других — snow («снег») и surf — «сёрф»), придуманный и изготовленный Шерманом Поппеном для дочери в 1965 году в городе Мускегон, штат Мичиган. Он склеил две лыжи в одно целое. Уже в следующем году было начато производство снёрфера в качестве детской игрушки. По конструкции он был очень близок к скейтбордовой деке, только без колёс. Снёрфер не имел креплений, и чтобы удержаться на снаряде, катающийся должен был держался за верёвку, привязанную к носу; кроме этого, инструкция рекомендовала использовать для катания нескользящую обувь. На протяжении 1970-х и 80-х шёл рост популярности этого вида спорта, и ряд выдающихся энтузиастов, таких как Дмитрий Милович, Джейк Бёртон (основатель компании BurtonSnowboards), Том Симс (основатель компании SimsSnowboards) и Майк Олсон (основатель компании MervinManufacturing) внесли большой вклад в совершенствование снаряжения, что и определило современный вид сноуборда.

Дмитрий Милович, сёрфер с восточного побережья США, вдохновившись спуском с горы на кофейном подносе, в 1972 году основал компанию Winterstick по

выпуску сноубордов, которая уже через 3 года удостоилась упоминания в журнале Newsweek. Доски Winterstick унаследовали конструкционные принципы от сёрфа и лыж. Весной 1976 года двое скейтбордистов из Уэльса, Джон Робертс и Пит Мэттьюс изготовили фанерную доску с креплениями для катания на горнолыжном склоне с искусственным покрытием в своём школьном лагере в местечке Огмор-бай-Си, Уэльс, Великобритания. Однако дальнейшей разработке препятствовало то, что при катании Мэттьюс получил серьёзную травму и доступ к склону был закрыт. Снаряд, изобретённый Джоном и Питом был гораздо короче, чем современные сноуборды; скользящая часть доски была закруглена со всех сторон, что ухудшало её маневренность.

В 1979 году, неподалёку от города Гранд Рапидс, штат Мичиган, был проведён первый в истории Мировой чемпионат по снёрфингу. В этих соревнованиях участвовал и Джейк Бёртон, который усовершенствовал снёрф, добавив крепления для ног. Многие протестовали против участия Джейка по причине того, что его снаряд отличался от оригинального, однако Пол Грейвс, лучший из снёрфингистов того времени, совместно с другими райдерами, попросил разрешить выступление. В результате был создан отдельный конкурс, в котором Бёртон и победил, будучи единственным участником. Данный чемпионат теперь принято считать первыми в истории соревнованиями по сноуборду, как самостоятельной дисциплине.

В 1982 году в местечке Суисайд-Сикс (недалеко от города Вудсток, штат Вермонт) были проведены первые общенациональные соревнования США по слалому.

В 1983 году, на Сода-Спрингс, штат Калифорния, состоялся первый Мировой чемпионат по хаф-пайпу. Организатором выступили Том Симс и Майк Чантри, местный сноуборд-инструктор.

Рост популярности сноуборда привёл к официальному признанию его как спорта: в 1985 году на австрийском горнолыжном курорте Цюрс состоялся первый Мировой кубок. Годом ранее, для разработки общих правил соревнований и организации их проведения была создана Международная ассоциация сноуборда (ISA). Современные соревнования по сноуборду высшего уровня, такие как Олимпийские игры, X-Games, US Open и другие транслируются телевидением по всему миру; многие горнолыжные курорты создают парки — специальные сооружения из снега для трюкового катания на сноуборде (и лыжах). Сноубординг развился даже в тех странах, где почти не выпадает снег, например, в Австралии.

Первые сноуборды не отличались хорошей управляемостью, что привело к запрету их использования на многих горнолыжных курортах того времени. По этой причине долгие годы существовала взаимная неприязнь между горнолыжниками и

сноубордистами. К 1985 году только 7 % курортов в США допускали сноубордистов на свои склоны, примерно столько же в Европе. Вместе с тем как шло совершенствование оборудования и техники катания, эта цифра увеличивалась. К 1990 году большинство крупных курортов обзавелись отдельным склоном для катания на сноуборде. На сегодняшний день примерно 97 % курортов Северной Америки и Европы разрешают катание на сноуборде, и примерно половина из них строит у себя парки и хаф-пайпы.

В Советский Союз первый сноуборд был привезен известным футбольным комментатором Владимиром Маслаченко. Будучи большим любителем горнолыжного спорта, возвращаясь с Олимпиады в Калгари в 1988 году Маслаченко привез в Москву новое модное увлечение — сноуборд. Сразу же с «фирменной» доски умельцами была сделана матрица и изготовлены точные копии.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

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	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	10	7
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	2

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634);

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «сноуборд». (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций. (пп. 4.2. Приказа № 634);

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2. (пп. 4.3. Приказа № 634).

2.2. Объем Программы.

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

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 - 8	10 - 12	12-18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 624	624- 936	1040 - 1248	1248 - 1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 Приказа №999).

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия.

Указываются применяемые виды (формы) учебно-тренировочных занятий (групповые, индивидуальные, смешанные и иные).

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (п. 15.2 главы VI ФССП).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп. 3. 7. Приказа № 634);

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пн. 3.8 Приказ № 634).

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

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 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	-	14	18	18

	мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
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 физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 4 главы III ФССП).

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 5 главы III ФССП).

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности (количество в год)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	3	3	5	7	8	7
Отборочные	-	1	1	3	4	5	4
Основные	-	1	1	1	2	4	9

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия обучающихся в соответствующем соревновании. (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329 ФЗ).

Работа по индивидуальным планам.

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 (пп. 15.3 главы VI ФССП).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пп. 3.4 Приказа № 634).

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (пп. 15.1 главы VI ФССП).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 24 (на стр.92).

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом пункта 15 ФССП по виду спорта, приложений №2 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП по виду спорта.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. (Указывается при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки). (пп. 15.1 главы VI ФССП)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (пп. 3.1 Приказа № 634)

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (пп. 3.2 Приказа № 634);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п.3.3 Приказа № 634).

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профорientационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях,	В течение года

	спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся.	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п. 4 ч. 2 ст. 343 Федерального закона № 329-ФЗ).

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых

до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во

вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за

			антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

	(знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике;

			Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раз в год	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раз в год	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «сноуборд» (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона М 329-ФЗ).

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа №999).

В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по сноуборду.

В качестве основных задач предполагается:

1. Воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.
2. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки по сноуборду.
3. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися массовых разрядов.
4. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся.
5. Овладеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря.
6. Приобрести опыт организации и судейства соревнований по сноуборду.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с обучающимися на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практической и теоретической подготовки обучающегося с учетом возраста и квалификации обучающихся.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа в процессе занятий должны овладеть принятой в сноуборде терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки спортсменов массовых спортивных разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими райдерами, выявлять ошибки и умение исправлять их. Обучающиеся должны научиться совместно с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время занятий на учебно-тренировочных этапах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта учебно-тренировочных занятий и др.), регистрация спортивных результатов в различных видах соревнований, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия на этапах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности на занятиях с различным контингентом обучающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждению травматизма.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны принимать участие в судействе соревнований в роли помощника судьи, помощника секретаря. Формой контроля должно быть выполнение необходимых требований для присвоения судейской категории «юный судья», судья по спорту 3 категории.

Планы инструкторской и судейской практики указываются по этапам спортивной подготовки.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики			
Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия

	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные и ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п.4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, обучающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа №1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа №1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н).

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999)

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам и годам спортивной подготовки.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Применение медико-биологических средств	В течение года
Применение педагогических средств	В течение года
Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка обучающихся состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением обучающихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

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

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

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после занятий, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С

этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средств культурного отдыха и развлечения.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях групп начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного обучающегося (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру-преподавателю, требовательность к самому себе и др.).

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

Основной задачей психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Психологической подготовкой обучающегося можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки, и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика сноуборда, прежде всего, способствует формированию психической устойчивости, смелости, психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

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

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим

просвещением обучающихся, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
2. Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Средства психологической подготовки

Физиологические	Разогревание и разминка перед тренировкой или соревнованием, дыхательные упражнения (по системе йогов), своевременный массаж, ванна, сауна
Биологические	Питание (состав, дозировка), сон (отдых), разрешенные, фармацевтические средства (по предписанию врача)
Психологические	Беседа, одобрение, похвала, подготовка к соревнованиям и его оценка. Развлечение (театр, дискотека), сосредоточивание перед соревнованием, аутогенная тренировка (расслабление мышечной системы в положении лежа с мыслью «Я спокоен», 3 раза в день по 2-5 минут)
Практические	Упражнения соревновательного характера, эстафеты, игры; дифференцированные упражнения, моделированные упражнения, использование тренажеров; интервальная тренировка.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация обучающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающихся мотивации к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижениях в цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для

достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности обучающегося в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного обучающегося возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность обучающегося к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера- преподавателя о достижениях юного обучающегося, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании обучающегося в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на занятиях моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в занятие отдельные дополнительные задания на фоне ярко выраженной усталости. Проводить занятия в любую погоду (оттепель, мороз, метель).

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать

Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающегося проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то обучающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у обучающихся уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей,

сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных обучающихся. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Педагогические средства восстановления

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение и содержание учебно-тренировочного процесса предполагающее:

- соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям обучающегося;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезо-циклах занятия;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами подготовки);
- правильный выбор места проведения учебно-тренировочных занятий.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание.

Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма обучающегося к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а так же влияет на метаболические процессы организма, повышая спортивную

работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после занятий и соревнований.

Основные принципы питания:

1. Снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок.

2. Соблюдение сбалансированности питания применительно к объему и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое изменяется в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям.

3. Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления.

4. Использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях.

5. Создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов, циклических нуклеотидов и др.).

6. Разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами.

7. Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.

8. Индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик обучающегося, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

Таблица 11

Ориентировочные величины суточной потребности в основных пищевых веществах, витаминах и энергии

Возраст (лет)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)			
					А	В ₁	В ₂	С
11 - 13	3600	132	106	528	2,4	2,7	3,0	135
14 - 17	4600	157	148	627	3,1	3,5	3,8	173

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства энерготраты обучающегося составляют от 5000 до 6500 ккал в сутки в зависимости от этапа подготовки и габаритных размеров тела обучающегося.

Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением объема нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает.

В рационе обучающегося в общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 15-17%, жиров- 25 - 27%, углеводов – 57-60%.

В период высокоинтенсивных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо учитывать, что каждый прием пищи приводит к активизации обмена в результате процессов расщепления и переваривания пищевых веществ. Количество энергетических затрат сверх основного обмена увеличивается при расщеплении белков в среднем на 25%, жиров на 4%, углеводов – на 8%.

Основные требования к режиму и рациону питания в соревновательный период:

1. Не принимать никаких новых пищевых продуктов (по крайней мере, за неделю до соревнований). Все продукты, особенно пищевые добавки повышенной биологической ценности, должны быть апробированы заранее во время занятий или предварительных соревнований. Такое требование справедливо не только к самим продуктам, но и к способу их приема.

Обучающимся должно быть известно заранее, какая пища входит в рацион и когда ее надо принимать. Она должна сохранять и поддерживать высокий уровень спортивной работоспособности.

2. Избегать пресыщения во время еды. Есть часто, понемногу и ту пищу, которая легко усваивается.

3. Гарантия готовности к соревнованиям — нормальное или повышенное количество гликогена в мышцах и печени. Это состояние достигается увеличением потребления углеводов. Необходимо постепенно в течение недели до соревнования увеличивать потребление углеводов.

4. Употреблять легкую пищу в ночь перед соревнованием. Не пытаться насытиться в последние минуты.

При составлении рационов питания в соревновательный период необходимо учитывать время переваривания пищевых веществ в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для сноубордистов при двухразовых занятиях рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

Первый завтрак — 5%

Зарядка

Второй завтрак — 25%

Дневное уч.-тренир. занятие

Обед – 35%

Полдник – 5%

Вечернее уч.-тренир.занятие

Ужин – 30%

Минеральные вещества необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Некоторые минеральные вещества (макроэлементы) калий, натрий, кальций, магний, фосфор поступают с пищей и содержатся в организме в значительных количествах. Другие — железо, цинк, медь, кобальт, йод поступают в весьма малых количествах, хотя также играют важную физиологическую роль.

Регулярные учебно-тренировочные нагрузки оказывают существенное влияние на обмен большинства минеральных веществ, изменяя потребность в них организма.

Большинство микроэлементов содержится преимущественно в растительных продуктах (овощи, фрукты, крупы), железо содержится также в этих продуктах, но усваивается хуже, чем железо животных продуктов.

Дополнительным источником поступления минеральных веществ является вода. Минеральный обмен может быть улучшен включением в рацион минеральных вод. В случае необходимости применяют различные препараты, содержащие минеральные элементы, а также комплексы витаминов с минеральными веществами (компливит, глютамеvit, и др.). Так, в состав компливита в оптимальных профилактических дозах включены магний, фосфор, кальций и важнейшие микроэлементы: железо, медь, цинк, кобальт и др.

Биологически активные и пищевые добавки, витамины:

На основании многолетних исследований отечественных и зарубежных специалистов разработан системный подход к рациональному использованию пищевых субстратов, пищевых добавок и биологически активных веществ.

Основными задачами организации спортивного питания являются:

- оптимизация общей и специальной физической работоспособности обучающихся;
- ускорение восстановления и профилактика перенапряжения организма;
- ускорение климато-поясной адаптации и нормализация биологических ритмов, при перемещениях на большие расстояния;
- стабилизация иммунитета;
- регуляция массы тела;
- поддержание показателей гидратации и обмена основных минералов.

Принципы применения биологически активных веществ для решения целевых задач спортивной подготовки:

1. Антидопинговый принцип.

Специфика спортивной деятельности определяет запрет на использование любых средств и методов питания, которые относятся к перечню допингов.

2. Принцип соподчиненности решения педагогических (учебно-тренировочных и соревновательных) и медико-биологических задач в общей структуре подготовки обучающихся.

Согласно данному принципу целевые, этапные и текущие задачи учебно-тренировочного и соревновательного процессов определяют выбор конкретных средств и методов специализированного питания и формирования соответствующих программ, предназначенных для решения этих задач.

3. Принцип комбинированного применения биологически активных веществ на основе обратной связи:

При одновременном применении биологически активных и пищевых добавок их количество не должно превышать четырех, причем необходимо учитывать синергичность (взаимное усиление) воздействия отдельных добавок на организм обучающегося.

Витамин – С Витамин – Е Fe, Se

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Физические средства восстановления.

Применение физических средств основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до занятия или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после занятия. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин

рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных занятиях аэробной направленности рекомендуются хвойные (50- 60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (учебно-тренировочное занятие или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны обучающемуся необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых занятиях), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12 - +15°С).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

III. Система контроля.

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, 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 с 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации, (п. 12 Примерной Программы по виду спорта).

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (п. 5 Приказа № 634). Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа № 634).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «сноуборд» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные

звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП).

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 12, 13, 14,15.

Таблица 12

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

№.п/п	упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	Не более		Не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.3.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	130	120
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	Ко-во раз	Не менее		Не менее	
			21	18	27	24
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+4	+5
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

Таблица 13

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

№.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 3 x10 м	с	Не более	
			9,3	9,5
1.3.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	130
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин)	Ко-во раз	Не менее	
			32	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Ко-во 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»		

Таблица 14

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

№.п /п	упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	Не более	
			14,0	14,5
1.2.	Челночный бег 3 x10 м	с	Не более	
			8,0	8,5
1.3.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	Не менее	
			225	200
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+7	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин)	Ко-во раз	Не менее	
			30	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Ко-во раз	Не менее	
			10	-
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Ко-во 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»			

Таблица 15

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

№.п /п	упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	Не более	
			13,5	14,0
1.2.	Челночный бег 3 x10 м	с	Не более	
			7,5	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	Не менее	
			235	215

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин)	Ко-во раз	Не менее	
			45	40
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Ко-во раз	Не менее	
			15	-
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Ко-во 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.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «сноуборд».

Режим учебно-тренировочной работы является максимальным допустимым и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часа, на учебно-тренировочном этапе – 3 часа, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – 4 часа. При условии проведения двух и более занятий в день – до 8 часов. В программе спортивной подготовки предусмотрена самостоятельная работа обучающегося (теоретическая подготовка, ОФП, зарядка). Самостоятельная работа не входит в нагрузку тренера-преподавателя.

Учебно-тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);

увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);

- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;

- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;

- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в приближенных к соревновательным условиям;

- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от обучающихся-сноубордистов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;

- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности учебно-тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала;

- использование различного рода технических средств и природных факторов.

При определении режима учебно-тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода.

Основной формой организации для групп начальной подготовки и групп учебно-тренировочного этапа является групповое учебно-тренировочное занятие.

Групповое учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия) — организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка к выполнению нагрузок, формирование осанки, развитие координации движения и т.д.

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных упражнений); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

Основная часть (примерно 65-70% занятия) — изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, выполнение заданного объема сноубордической подготовки (45-55% всего учебно-тренировочного занятия).

Заключительная часть (примерно 10-20% занятия) - снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности; успокоение организма (активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем); психическое стимулирование (завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее учебно-тренировочное занятие); педагогическое заключение (краткая оценка деятельности и достижений обучающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения).

Обеспечение круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется следующим образом:

- за счет организации учебно-тренировочных сборов, являющихся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с утвержденным календарным планом;
- за счет самостоятельной работы лиц, проходящих спортивную подготовку по индивидуальным планам подготовки;
- за счет физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерей (центров), а также спортивно-образовательных центров и организаций оздоровительной кампании.

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки гонщиков по годам обучения. На основании учебно-тренировочного плана Программы тренер-преподаватель разрабатывает рабочий план для каждой группы спортивной подготовки. В рабочем плане указываются порядковый номер

занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются объем и интенсивность нагрузки.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в сноуборде.

Тактическая и теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Комплексная (интегральная) подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для сноуборда, развития тактического мышления и творческих способностей обучающихся, эффективного применения полученных на учебно-тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Соотношения видов спортивной подготовки указаны в таблице 16.

Таблица 16

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

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 трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-32	26-34	23-29	21-27	20-26	19-25
Специальная физическая подготовка (%)	37-47	39-50	26-34	26-34	26-34	20-26
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	2-3	3-5	4-6	4-6
Техническая подготовка (%)	23-29	21-27	28-36	30-38	31-39	38-48

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3	1-2
Инструкторская и судейская практика (%)	-	0-2	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	3-5	5-8

Основные формы учебно-тренировочного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях (учебно-тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

Принцип комплексности программы предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности программы определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности программного материала для практических занятий предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки и с учетом индивидуальных особенностей обучающегося, разнообразие учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение поставленных задач.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса гонщиков на этапах спортивной подготовки. Программа

является основным государственным документом при проведении занятий в учреждении. Однако программа не рассматривается в качестве единственно возможного варианта планирования подготовки, так на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного основной формой тренировочного процесса является работа по индивидуальному плану подготовки обучающихся, включая индивидуализацию построения и содержания учебно-тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия, врачебно-педагогический контроль.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- ✓ развитие личности обучающегося, утверждение здорового образа жизни;
- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- ✓ подготовка гонщиков высокой квалификации, резерва основного и юниорского составов сборной команды Республики Татарстан и России;
- ✓ воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых гонщиков;
- ✓ привитие навыков гигиены и самоконтроля, навыков и умений в виде спорта;
- ✓ воспитание ответственности, гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к Родине, семье, окружающей природе.

Методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований:

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной деятельности обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений. Как правило, способные ребята достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 8-10 лет специализированной подготовки. Настоящая программа основывается на общепринятых положениях спортивной подготовки, которые базируются на следующих методических принципах:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых обучающихся;

- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки обучающихся;

- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки обучающихся, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут использоваться следующие методические подходы:

- целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами);

- расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

В сноуборде распространяются общепедагогические принципы спортивной тренировки, отражающие закономерности подготовки и направляющие деятельность тренера-преподавателя и обучающихся к намеченной цели. Основными педагогическими принципами являются: принцип сознательности и активности, принципы наглядности, доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип прочности усвоения изучаемого материала и другие.

1. Принцип сознательности и активности.

Обучение технике и тактике в сноуборде невозможно без сознательной и активной деятельности обучающегося. Изучения новых знаний, относящихся к лыжным гонкам, должно стать главным побуждающим фактором всех действий обучающихся различного возраста. Начиная с младшего возраста потребность к изучению элементов техники и тактики у обучающихся должна быть осознанной. Определены факторы, влияющие на мотивацию обучающихся при обучении двигательным действиям. Внешние факторы (сложность задания, актуальность изучаемого материала) определяют активность обучающихся. Внутренние факторы (степень понимания значимости задания, уровень подготовленности) влияют на интерес к лыжным гонкам и выполняемому заданию. Требования к реализации принципа сознательности и активности следующие:

а) обеспечить у обучающихся осмысленное отношение и устойчивый интерес к избранному виду спорта. Отсутствие устойчивого интереса к занятиям снижает эффективность физической подготовки обучающихся, особенно при выполнении самостоятельной работы по заданию тренера-преподавателя;

б) обучающиеся всех возрастов должны осознанно выполнять операции и действия учебно-тренировочной деятельности: ориентироваться в тренировочном задании; выделять смысл и условия решения поставленной задачи, решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия;

в) активно формировать и регулировать мотивы обучения. Для обеспечения всеобщей активности на занятиях следует соблюдать доступность задания для каждого обучающегося. Умеренная сложность задания часто является активизирующим фактором, легкие и невыполнимые задания снижают активность обучающихся, оптимально трудные - стимулируют.

2. Принцип наглядности.

Наглядность не сводится к простому показу объекта изучения. Тренеру-преподавателю необходимо сопровождать показ упражнений комментарием, организующим процесс восприятия у обучающихся и акцентирующим существенные признаки изучаемого объекта. В тренировочном процессе очень важно обеспечить переход от наблюдения единичных конкретных действий при выполнении технико-тактических упражнений к осознанию общих признаков, характерных для данной группы приемов. Применение принципа наглядности в процессе занятий формирует у обучающихся представления об изучаемом движении:

а) смысловой аспект представления дает ответ на вопрос для чего изучается действие;

б) технический аспект раскрывает, что и как надо делать при выполнении действия.

Представления о движении, сформированные на основе наблюдения, не всегда достаточны для изучения техники. Для формирования полноценного представления обучающийся не только должен увидеть, но и прочувствовать нужное ощущение правильного выполнения действия и запомнить его. При формировании технического аспекта представления об изучаемом действии принцип наглядности обучения осуществляется по правилу «от внешнего образа действия к образу его динамики».

3. Принцип систематичности.

Предусматривает систематичность занятий при организации учебно-тренировочного процесса. Рациональная последовательность обучения техническим действиям сокращает сроки изучения материала, планомерная физическая подготовка

снижает травматизм и обеспечивает поступательный прирост подготовленности. Систематичность (последовательность и регулярность) наиболее наглядно реализуется в планировании учебно-тренировочного процесса обучающегося.

4. Принцип прочности усвоения материала.

Прочность усвоения - это результат учебно-тренировочного процесса, при котором программный материал основательно изучается и обучающиеся всегда в состоянии воспроизвести и применить его в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Прочность отражает устойчивость качества решения двигательной задачи. В учебно-тренировочном процессе необходимо создавать условия для запоминания.

а) Необходимо сформировать у обучающихся установку на запоминание и показать пути использования материала в предстоящей соревновательной деятельности. Осознанная установка на запоминание существенно увеличивает объем памяти и скорость запоминания.

б) Научить обучающихся приемам запоминания: повторение (тренировочное, предсоревновательное), кодирование информации, выработка визуального представления о технике (связь с предметами природы);

в) Постоянно повторять изучаемое действие, используя следующие различные формы повторения:

- начальное повторение — должно восстановить в памяти те знания, умения и навыки, которые понадобятся при изучении нового двигательного действия;

- текущее повторение — когда изучаемое техническое действие включается тренером-преподавателем в различные виды учебно-тренировочного процесса, а также служит элементом вновь изучаемых действий;

- периодическое (регулярное) повторение техники изученных приемов — проводится для дальнейшего их закрепления и совершенствования;

- заключительное повторение — систематизирует ранее изученные технические действия.

г) Обеспечить яркую, образную подачу содержания учебно-тренировочных заданий и высокий эмоциональный фон их восприятия.

5. Принцип научности.

Научность — отличительный признак системы подготовки. Организованная подготовка гонщиков отличается от стихийной прежде всего научностью. Реализация принципа научности требует выполнения ряда условий:

а) изучаемые технические и тактические действия должны восприниматься в классическом варианте, освоив который, можно индивидуализировать технику;

б) обучающиеся должны быть ознакомлены только с достоверно установленными наукой фактами и знаниями (при обучении технике и развитии физических качеств это предполагает глубокое знание тренером-преподавателем техники и тактики и его способность обосновывать каждое требование к деятельности обучающихся законами педагогики, психологии, биомеханики);

в) в учебно-тренировочном процессе необходимо применять соответствующие термины, усвоение терминологии сноуборда является одной из важных задач подготовки. Следует избегать применения тренером-преподавателем различных терминов для обозначения одного объекта, или обозначения одним термином разнородных явлений.

б. Принцип доступности и индивидуализации.

Внедрение в практику положений этого принципа требует соответствия нагрузок, средств, методов и форм организации учебно-тренировочных занятий возрастным особенностям обучающихся и их двигательной подготовленности. Доступность физических упражнений зависит от возможностей обучающегося и степени трудности, возникающей при выполнении упражнений (координационной сложности упражнения, интенсивности, длительности и др.). Оптимальная мера доступности наблюдается при полном соответствии возможностей и трудностью упражнения. Для определения оптимальной меры доступности тренеру-преподавателю нужно знать функциональные возможности организма на различных этапах возрастного развития; влияние половых и индивидуальных особенностей, внешних условий на функциональные возможности организма обучающихся, а также рационально применять средства и методы спортивной подготовки с учетом возможностей обучающихся.

Доступность означает не отсутствие трудностей, а посильную степень преодоления их при мобилизации психических и духовных сил. Изменение границ доступного для обучающихся происходит в случае целенаправленной учебно-тренировочной деятельности. Известно, что новые двигательные умения и навыки возникают у обучающихся на базе ранее приобретенных, включая в себя их элементы. Одно из условий доступности — распределение материала занятий таким образом, чтобы содержание каждого предыдущего занятия было связано с последующими (преемственность). Другое условие — постепенность, т. е. переход от более легкого задания к более трудному.

Индивидуализация заключается в учете индивидуальных различий и в осуществлении индивидуального подхода. В учебно-тренировочном процессе в основном типичны такие ситуации:

а) один или несколько обучающихся в группе (особенно в младшем возрасте) имеют низкую физическую подготовленность и требуют от тренера-преподавателя

индивидуальной дозировки нагрузки и применения большего количества специально-подготовительных упражнений в процессе изучения техники или повышения уровня общей физической подготовленности;

б) один или несколько обучающихся имеют более высокую физическую и техническую подготовленность, поэтому они выполняют более сложные задания тренера-преподавателя с более высокой нагрузкой.

Специфические принципы.

Специфические принципы — объективно существующие закономерности социального, медико-биологического, психологического и спортивно-педагогического характера, обуславливающие эффективность учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Существуют следующие ведущие специфические принципы, реализуемые в занятиях с обучающимися:

1. Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленной специализации и индивидуализации.

Направленность на высшие достижения осуществляется путем использования наиболее эффективных средств и методов тренировки, интенсификации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации факторов и условий, повышающих эффективность деятельности обучающихся (система восстановления и повышения работоспособности).

В тренировке направленность на максимально возможные достижения определяет все содержание учебно-тренировочной деятельности: целевую направленность и задачи, состав средств и методов, структуру учебно-тренировочного процесса, систему контроля и управления и др. Углубленная специализация характеризуется оптимальным распределением времени и усилий на совершенствование различных видов подготовленности. Индивидуализация предполагает учитывать возрастные особенности, уровень подготовленности и способности каждого обучающегося для разработки индивидуальных заданий.

2. Единство общей и специальной подготовки.

Специализация в сноуборде предполагает для обучающихся всестороннее развитие физических и личностных качеств, динамику уровня функциональных возможностей организма. Спортивные достижения во многом зависят от разностороннего развития (в т. ч. и интеллектуального). Единство общей и специальной подготовки определяется единством организма (взаимосвязью органов и систем в процессе деятельности и развития) и взаимодействием сформированных умений и навыков. Спортивная

тренировка является глубоко специализированным процессом и требует неразрывного сочетания общей и специальной подготовки (для обучающихся одинаково важны все стороны подготовленности). Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки в учебно-тренировочном процессе изменяется на разных стадиях спортивного совершенствования. С увеличением стажа занятий и повышением спортивного мастерства возрастает объем упражнений из раздела специальной подготовки.

3. Непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Достижение высокого уровня различных сторон подготовленности требует регулярных и длительных занятий. В связи с этим, подготовка строится как многолетний и круглогодичный процесс; воздействие каждого учебно-тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, усиливая эффективность системы занятий. Разновременность восстановления различных функциональных резервов организма после учебно-тренировочных нагрузок позволяет соблюдать непрерывность учебно-тренировочного процесса.

4. Единство постепенности и предельности в наращивании учебно-тренировочных нагрузок.

Постепенное увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений и выражается в последовательном усложнении учебно-тренировочных заданий, выполняемых с учетом роста подготовленности обучающихся. Учебно-тренировочный процесс является рациональным, если стимулирует их гармоничное физическое развитие, усиливает оздоровительный эффект и оказывает положительное влияние на формирование их личности. Тренеру-преподавателю важно обеспечивать постепенность применения нагрузок для младшего возраста для поступательного роста их спортивных достижений.

5. Волнообразность динамики нагрузок.

Волнообразные колебания нагрузок свойственны динамике объема и интенсивности. Выделяются «волны»: малые (в микроциклах), средние (в мезоциклах тренировки), большие (в период больших циклов тренировки). С учетом соотношения параметров объема и интенсивности нагрузок обобщены рекомендации по их планированию в учебно-тренировочном процессе обучающихся:

а) чем меньше частота и интенсивность учебно-тренировочных занятий, тем продолжительнее этап прироста нагрузок (степень прироста невысокая);

б) чем плотнее режим нагрузок и отдыха в учебно-тренировочных занятиях и выше интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике;

в) на этапах значительного увеличения суммарного объема нагрузок снижается интенсивность и, наоборот, при увеличении суммарной интенсивности нагрузок снижается их объем.

6. Цикличность учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность строится на основе различных циклов, позволяющих систематизировать средства, методы, формы занятий. Элементы учебно-тренировочных воздействий систематически повторяются, их содержание изменяется с учетом задач подготовки. Каждый элемент учебно-тренировочного процесса взаимосвязан с другими элементами. Цикличность учебно-тренировочной деятельности основывается на закономерном чередовании этапов и периодов подготовки.

7. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

Успешность соревновательной деятельности базируется на единстве различных видов подготовленности обучающихся. Планируя участие в соревнованиях детей младшего возраста, тренеру-преподавателю необходимо обращать внимание на их индивидуальную подготовленность. Слишком частое участие юных обучающихся в соревнованиях часто приводит к травматизму, снижению интереса к лыжным гонкам и «отсеву» более способных (но не менее «сильных», чем другие).

8. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

В занятиях с младшим возрастом тренеру-преподавателю не следует планировать узкоспециализированный учебно-тренировочный процесс и форсировать переход к повышенным учебно-тренировочным соревновательным нагрузкам. Для поступательного спортивного совершенствования требуется учитывать динамику развития организма обучающихся (в т. ч. и их личностное развитие).

Объем соревновательных нагрузок и его соотношение с объемом учебно-тренировочных нагрузок изменяется в многолетнем учебно-тренировочном цикле подготовки в зависимости от возраста обучающегося и индивидуальных особенностей его организма.

Соотношение соревновательных нагрузок и всего учебно-тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные обучающимся в подготовительном периоде, необходимо увязывать с текущей формой в соревновательном периоде.

Объем соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам и этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности обучающегося и календарным планом.

4.1. Программный материал для практических занятий

4.1.1. Организационно-методические указания для групп начальной подготовки

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Для развития физических качеств, применяются комплексы общеразвивающих упражнений, спортивные и подвижные игры, эстафеты и прыжковые упражнения, циклические упражнения.

2. Специальная физическая подготовка.

Спуски по склонам различной сложности, имитационные упражнения.

Тренировка на тренажере балансборд. Спринтерский бег, упражнения с отягощением, на удержание поз для развития силовых качеств. Для фристайловых дисциплин катание в рампе и скейт парке на роликовых коньках, роликовых досках: скейтборде, лонгборде. Катание на вейкборде, вейксерфе, вейкскейте на воде. Гимнастические и акробатические упражнения на снарядах. Использование батута для выполнения имитационных упражнений.

3. Техничко-тактическая подготовка.

Задачи технической подготовки:

- научить начальной стойке
- научить основам резаного поворота и плоскому ведению 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 обучения, когда крепление передней ноги развернуто вперед по отношению к поперечной оси на 15 градусов, а крепление задней ноги параллельно поперечной оси или развернуто назад – 15 градусов. Эта фристайловая постановка креплений дает способность двигаться в свиче и возможность совершать прыжки с трамплинов и естественных рельефов в любой стойке.

3. Обучение пристегиванию 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 180 спиной к склону. 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 обучения подъему 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.

Обучение начальной стойке и остановке:

1. Начальная стойка. Голова направлена в сторону движения, спина прямая, плечи развернуты в сторону движения (такое положение плеч необходимо для начального обучения), 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 на заднем и переднем канте. Для того чтобы остановиться, необходимо развернуть сноуборд перпендикулярно склону. 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 обучения, 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 обучения 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.

Обучение безопасному падению:

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.

Обучение основам 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 обучение резаному повороту 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.

5. 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.

6. Упражнение «перекантовка».

Обучение плоскому ведению сноуборда:

1. Свободное скольжение. Для обучения свободному скольжению 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 45 гр. Упражнение можно для начала выполнять по линии ската, затем усложнить и делать на косом спуске.

3. Упражнение «ромашка» вращение на всей скользящей поверхности. Это упражнение выполняется на относительно ровном и некрутом склоне (до 10 градусов). На небольшой скорости, держа туловище над сноубордом, переходить с заднего канта на передний и с переднего на задний, перенося вес тела с одной ноги на другую помогая, плечами и руками необходимо закрутить себя вначале в одну, а затем в другую сторону на 360 градусов.

4. Контрольные упражнения

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле.

5. Соревновательная подготовка

Участие в 3-6 соревнованиях по сноуборду в своей группе, внутришкольные соревнования, городские соревнования.

6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на учебно-тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Техническая подготовка

На этапе начальной подготовки основной упор делается на развитие общих атлетических качеств обучающегося: подвижность, ловкость, координированность. Все эти качества развиваются на тренировках вне горнолыжного склона и парка. Параллельно происходит ознакомление обучающихся с избранным видом спорта. Юные обучающиеся обучаются надевать экипировку, застегивать ботинки, надевать шлем, очки, встегивать крепления. Первые тренировки проходят на пологих участках склона. Юные сноубордисты по очереди осуществляют спуск, по команде тренера. Назад поднимаются пешком, закинув доску на плечо. Освоившись на доске, обучающиеся переходят к выполнению базовых технических упражнений:

- перенос веса на задний кант
- перенос веса на передний кант
- спуск левым плечом вперед
- спуск правым плечом вперед
- сползание на заднем канте

- перекантовка
- движение по горизонтальной плоскости прыжками
- остановка на склоне
- прокат на плоской доске

Следующим этапом будет перемещение группы начинающих сноубордистов на склон для обучения технике спуска. На этапе начальной подготовки тренеры-преподаватели особое внимание должны уделять инструктажам по технике безопасности. На склоне юные обучающиеся столкнутся с участками пологими и крутыми, на которых будут развивать большую скорость. Основная задача на этапе НП – освоиться на доске, научиться базовым элементам, научиться контролировать скорость спуска и быстро менять направление движения.

4.1.2. Организационно-методические указания для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техники катания на сноуборде и физической подготовки обучающихся. 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 спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Практическая подготовка

1. Физическая подготовка (для всех годов обучения на учебно-тренировочном этапе)

Планирование годичной тренировки сноубордиста

	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
Направленность тренировки	Активный отдых, спортигры Скейтбординг в скейт парке. Выезд на ТМ на снегу	Аэробная тренировка: кроссы, велокроссы, спортигры, легкая атлетика, катание на скейтборде, инлайн роликовых коньках, катание на вейкборде, вейкскейте, вейксерфе на воде.			ОФП и СФП: развитие скоростно- силовых качеств, выносливости, координации (батут, акробатика) катание на скейтборде и инлайн роликовых коньках в крытых парках (минирампа фанбоксы рейлы). Выезд на ТМ на снегу		
		Тренировочные сборы на снегу: совершенствование техники скоростного спуска, слалома, прыжков с трамплинов слоуп-стайл и биг-эйр, катание в хафпайпе					
		Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	
Зимний спортивный сезон: поддержание и развитие спортивной формы, участие в соревнованиях по скоростному спуску, слалому, бордеркроссу, слоуп-стайлу, хафпайпу, биг-эйру.							

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. В связи с этим 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.

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.

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 сноуборде, и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному.

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 обучения на учебно-тренировочном этапе)

Задачи технической подготовки:

1) Совершенствовать катание в парке с трамплинами рейлами и боксами, в хафпайпе, 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 фристайла (слоуп-стайла, хафпайпа и биг-эйра) и фрирайда, агрессивности спуска, плавности выполнения движения при выполнении резаного поворота и при плоском ведении сноуборда, «видению» маршрута спуска, контролю за спуском, прыжкам с трамплинов и скольжению по боксам и рейлам, катание в хафпайпе.

Техника и стиль движения. Техника движения на сноуборде во фристайле и фрирайде основывается на правильности выполнения элементов катания: стойки, поворотов, движения при подъезде к трамплинам, контроле при вылете с трамплинов, амплитуда выполнения трюка, приземление после трюка и чистого выката после приземления. Стиль во фрирайде формируется из способности правильно и красиво

соединять элементы движения по разному снежному покрытию, использование рельефа. Стил в фристайле формируется из правильного подьзда и выхода с трамплина или вылете в хафпайпе, амплитуды прыжка, захвата и удерживание гребя во время исполнения трюка, чистого, уверенного приземления. **Грб (захват):** захват канта доски одной или обеими руками.

Подводящие упражнения: упражнение «Стойка-остановка» в своей стойке и в свиче; упражнение «спид чек» контроль скорости перед подьездом на трамплин. Упражнение прыжки «олле» и «нолле» на плоскости в своей и свич стойке. **Олли:** способ подпрыгнуть без трамплина, сначала поднимая переднюю ногу, а затем – заднюю, одновременно толкаясь хвостом доски. **Нолли:** способ подпрыгнуть без трамплина, сначала поднимая заднюю ногу, а затем переднюю, одновременно толкаясь носом доски. Прыжки олли через тренажер измеряющий высоту, в своей стойке и в свиче. Скольжение на переднем или заднем канте по диагонали с прыжком, отталкивание происходит с двух ног и приземление на две ноги. Упражнение «ромашка» вращение во фронсайд и бэгсайд на 360, 540, 720, 900, 1080, 1260 градусов. Выполняется на плоской доске с перемещением веса тела с одной ноги на другую, вниз по склону.

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. Во фристайле – это плавность подьзда к трамплину или к коупенгу хафпайпа и выхода с него в контролируемый амплитудный полет.

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 и серии трюков. Класс райдера определяется по его способности выбирать более красивые и сложные маршруты, комбинации трюков. 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. Во фристайле слоуп-стайле важен выбор сложности маршрута и использование рейла или бокса большого или маленького

трамплина. И комбинации серии трюков желательно с вращениями в разные стороны и в разных плоскостях, с различными гребями. Выполнение трюка в свиче также усложняет программу райдера и показывает высокий уровень подготовки. В хафпайпе выполнение трюков должно быть с одинаковой амплитудой от простого трюка с наращиванием сложности.

Подводящие упражнения: резаные повороты и свободное скольжение по контруклонам. Прыжки с различных трамплинов от маленьких с пролетом 1-2 метра к большим с пролетом 5-7 метров.

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

Подводящие упражнения: резаные повороты и свободное скольжение в свиче. Прыжки с различными вращениями на 180, 360, 540, 720 градусов, с различными гребями. Прыжки в инверт- плоскостях и через голову.

Съемка на видео камеру учебно-тренировочного процесса и теоретический разбор.

На учебно-тренировочный этап зачисляются обучающиеся, ознакомленные с базовой техникой катания и физически подготовленные к освоению более сложных элементов, а также исполнению их на более высоких скоростях. Кроме упражнений, применяемых на этапе НП, добавляются:

- преодоление бугров, впадин (сгибанием, разгибанием ног)
- сопряженные повороты
- повороты с изменяемым радиусом
- гирлянда
- прыжок
- прыжок с поворотом на 180 градусов
- серия сопряженных поворотов
- серия прыжков с поворотом
- прыжок во время траверса
- наклоны к переднему канту в движении
- наклоны к заднему канту в движении
- активное преодоление неровностей
- опережающий прыжок

- прохождение тренировочных трасс
- освоение поворотов среднего, длинного радиусов (сопряженных)
- ознакомительные попытки в парке

4.1.3. Организационно-методические указания для групп совершенствования спортивного мастерства

Эффективность спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания техники катания на сноуборде и физической подготовленности обучающихся. 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.

Таблица 18

Планирование годичной подготовки сноубордиста

	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
Направленность занятия	Активный отдых, спортигры Скейтбординг в скейт парке. Выезд на ТМ на снегу	Аэробная подготовка: кроссы, велокроссы, спортигры, легкая атлетика, катание на скейтборде, и инлайн роликовых коньках, катание на вейкборде вейкскейте вейксерфе на воде. Выезд на ТМ на снегу.			ОФП и СФП: развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации (батут, акробатика) катание на скейтборде и инлайн роликовых коньках в крытых парках (минирампа фанбоксы рейлы). Выезд на ТМ на снегу.		
		Тренировочные сборы на снегу: совершенствование техники параллельных слалома-гиганта и слалома, слоуп-стайла, сноубордкросса, хафпайпа и биг-эйра.					
	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Зимний спортивный сезон: поддержание и развитие спортивной формы, участие в соревнованиях по параллельному слалома-гиганту, параллельному слалома, сноубордкроссу, слоуп-стайлу, хафпайпу, биг-эйру.	

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся прошедшие техническую подготовку на учебно-тренировочном этапе. Физическая подготовленность проверяется путем сдачи нормативов, определенных Федеральным Стандартом. На этапе ССМ значительно возрастает как доля учебно-тренировочного времени, уделяемого соревновательному процессу, так и общее время занятий. На данный этап приходится период взросления юношей и девушек, значительно, иногда

скачкообразно возрастает физическая сила, масса, рост обучающихся. Вместе с этим растёт скорость прохождения трассы, нагрузка на суставы ног, спину. Возрастает вероятность получения травм, а сами травмы становятся опаснее. Очень важно на этапе ССМ следить за физическим состоянием обучающихся, их функциональной готовностью, режимом дня, утомляемостью, психологическим состоянием.

Занятия на склоне на этапе ССМ в первую очередь направлены на прохождение сложных трасс на максимальной скорости, а в парке на отработку максимально сложных, красивых элементов и их комбинаций. Тренеры-преподаватели должны использовать современные технические средства, в первую очередь видеозапись с последующим анализом ошибок обучающихся. Расставляя трассы из различных последовательностей ворот на различных участках склона, тренеры-преподаватели должны следить за тем, какие элементы в каких ситуациях удаются обучающимся максимально хорошо и наименее удачно. На последующих занятиях отрабатывать элементы, на которых обучающиеся теряют скорость и время. На занятиях вне склонов, в спортивном и тренажерном зале, следует делать упор на развитие тех групп мышц, которые могут повлиять максимально эффективно на исправление технических ошибок, отмеченных на занятиях на склоне и соревнованиях. Для сноубордических дисциплин очень важно постоянно изучать видеоматериал с международных соревнований. Стараться обучаться самым новым, сложным элементам и обязательно экспериментировать. Все новые элементы необходимо оттачивать в акробатическом зале со страховкой. Некоторые трюки в сноуборде:

- 50/50: трюк, при котором сноубордист скользит по перилам на доске, развернутой вдоль перил.
- AERIAL: прыжок с гребня хафпайпа с возвращением в точку отрыва.
- AIR: все прыжки на сноуборде, при которых скользящая поверхность сноуборда смотрит вверх.
- 180 AIR: райдер делает 180 в воздухе и приземляется в FAKIE. В пайпе и вылет, и приземление -- передом.
- 360 AIR (три): райдер делает 360 и приземляется передом. В пайпе вылетает передом, а входит в FAKIE.
- 540 AIR (пять): райдер делает 540 в воздухе и приземляется в FAKIE. В пайпе и вылет, и въезд в пайп будут передом.
- 720 AIR (семь): райдер делает 720 в воздухе и приземляется передом. В пайпе вылетает передом, а входит в FAKIE.

- 900 AIR (девять): райдер делает 900 в воздухе и приземляется в FAKIE. В пайпе и вылет, и приземление происходят передом
- AIR TO FAKIE: любой трюк в пайпе, когда подъезжают к стене передом, прыгают без поворота и приземляются в FAKIE.
- ALEY-OOP: любое вращение в хафпайпе, на 180 или больше, в так называемом uphill - направлении: т. е., если Вы едете лицом к стене (передняя стена) - вращаетесь бэксайдом, если спиной (задняя стена) - фронтсайдом. Вращение фронтсайдом - передним кантом вперёд, бэксайдом - соответственно, задним.
- ANDRECHT: HANDPLANT задней рукой с грэбом передней.
- BACKSIDE (бэксайд): поворот, выполняемый лицом к склону, то есть на носковом канте, например, левый поворот для "гуфи" и соответственно правый для "регуляра". При трюках на вращение также используется термин BACKSIDE. Но в этом случае он обозначает направление вращения сноубордиста вокруг вертикальной оси. BACKSIDE или BS означает, что при вращении сначала спина, а не грудь, пересекает вектор движения сноубордиста. Например, "гуфи" вылетает с трамплина в своей стойке, то есть правой ногой вперед, и вращается против часовой стрелки (если смотреть сверху).
- BACKSIDE AIR: любой AIR на задней стене пайпа.
- CHICKEN SALAD AIR: задняя рука проходит между ногами и грэбит задний кант между креплениями, передняя нога выпрямлена. К тому же, запястье выворачивается внутрь, чтобы грэб был завершённым.
- COPING: как и в скейтборде, грэбень half-pipe'a.
- CORKSCREW: этот термин используется для описания очень быстрого и сжатого вращения, с трамплина или в пайпе. Описывает любое вращение off-axis (со смешанной осью вращения).
- CRAIL AIR: задняя рука грэбит передний кант перед носком передней ноги, задняя нога выпрямлена.
- CRIPPLER: трюк, который делается с переворотом через голову, точнее - backflip 180. Другими словами, подъезжаем к стене пайпа передом, делаем 90, в воздухе крутим сальто назад (backflip), докручиваем ещё 90 и опять входим передом.
- CROSSBONE METHOD AIR: METHOD AIR с прямой задней ногой.
- DROITE или STRAIGHT DOWN: прямой спуск, спускаться прямо по линии склона.
- DUCKFOOT (дакфут): стойка на сноуборде, при которой задняя нога развернута под отрицательным углом. Напоминает стойку "пятки вместе - носки врозь". Эта стойка

популярна среди опытных сноубордистов, потому что позволяет надежно приземляться в свитче (то есть обратной стойке) при прыжках с трамплина и катании в пайпе.

- EGGFLIP CORE: EGGPLANT, в котором райдер делает сальто вместо 180 чтобы войти в пайп. Поэтому этот трюк делается передом-на-fakie или switchstance'ом (fakie-на-перед).
- EGGPLANT CORE: INVERT на одной руке с разворотом на 180, делается бэксайдом, передняя рука стоит на липе пайпа (лип - место, где кончается вертикаль стенки пайпа). Типа коупинга в рампе, только в сноубордическом пайпе нет трубы.
- ELGEURIAL (BFM) CORE: INVERT, на который подъезжаете в fakie, встаете на заднюю руку, делаете бэксайд 360 и съезжаете передом.
- FAKIE (фэки) или SWITCHSTANCE (свитчстэнс): катание в обратной стойке. Например, гуфи едет левой ногой вперед, и наоборот - регуляр - правой ногой вперед.
- FLYING SQUIRREL AIR: сгибаете колени и делаете грэб заднего канта обеими руками, передней рукой возле передней ноги, задней - возле задней.
- FRONTSIDE (фронтсайд): поворот, выполняемый спиной к склону, то есть на пяточном канте, например, правый поворот для гуфи и соответственно левый для регуляра. При трюках на вращение также используется термин FRONTSIDE. В этом случае он обозначает направление вращения сноубордиста вокруг вертикальной оси. FRONTSIDE или FS означает, что при вращении сначала грудь, а не спина, пересекает вектор движения сноубордиста. Например, гуфи вылетает с трамплина в своей стойке, то есть правой ногой вперед, и вращается по часовой стрелке (если смотреть сверху).
- FRONTSIDE AIR: настоящий FRONTSIDE AIR делается на передней стороне пайпа с грэбом переднего канта между креплениями. Вообще, так может называться любой AIR, сделанный на передней стороне пайпа.
- GAY TWIST: CABALLERIAL с грэбом.
- GRAB (грэб): типы трюков, при которых райдер в полете хватает рукой доску за нос, хвост или среднюю часть.
- GRIND (счит грайнд): скольжение по чему-либо (труба, стол, грань, дерево и т. д.).
- HAAKON FLIP: Inverted switchstance F/S 720. Пайповый трюк, когда райдер подъезжает к задней стене пайпа в fakie и делает фронтсайд 720, при этом переворачиваясь через голову, и приземляется передом. Изобретён Тердже Хааконсеном (Terje Haakonsen).
- HALF-CAB: не может быть сделан в пайпе. Это - фрирайдовая версия Caballeria'a, когда райдер делает 180 из fakie с трамплина.
- HALFPIPE (хафпайп или просто PIPE (пайп)): искусственная или естественная канава, расположенная вдоль по склону и покрытая плотным снегом. Длина - около 100 м,

глубина 2-4 м, ширина 10-15 м. Плоское дно плавно переходит в вертикальную стенку, радиус 2,5-3 метра. Переезжая с одного берега хафпайпа на другой, райдер разгоняется и, вылетая с обреза пайпа, выполняет различные трюки.

- **HANDPLANT (B/S)** (хэндплэнт): почти вертикальная стойка на руке с поворотом на 180 бэксайдом обеими или задней рукой на липе пайпа.
- **HANDPLANT (F/S)** (хэндплэнт): с разворотом на 180 фронтсайдом передней рукой на липе пайпа.
- **HANDPLANT (Layback)** (хэндплэнт): с разворотом на 180 фронтсайдом задней рукой позади места выезда из пайпа.
- **J-TEAR**: инверт с поворотом на 540 на одной или двух руках. Изобретён Майком Джекоби (Mike Jacoby).
- **JAPAN AIR**: передняя рука грэбит передний кант перед передней ногой (mute), задняя нога прямая, доска поднимается до уровня головы.
- **JIB** (джиб): катание по различным предметам - перилам, деревьям и т.п.
- **IGUANA AIR**: задняя рука грэбит передний кант возле хвоста. Приобрёл известность благодаря Дэмиан Сандерс (Damian Sanders).
- **INDY AIR**: настоящий Инди делается бэксайдом, задней рукой грэбится передний кант между креплениями, передняя нога прямая. Когда делается правильно, доска оказывается иногда даже выше головы райдера).
- **IVERT**: трюк, в котором голова находится ниже доски, а райдер стоит на одной или двух руках.
- **IVERTED 180**: см. CRIPPLER.
- **IVERTED 540**: см. MC TWIST
- **IVERTED 720 (720 MC TWIST)**: прыжок через голову, когда райдер делает сальто с разворотом на 720. Другими словами, подъезжаете передом, вылетаете, делаете бэксайд 720 с передним сальто и приземляетесь в fakie.
- **INSERTS** (втулки): металлические втулки Т-образного профиля с глухим отверстием и внутренней резьбой. Ряды втулок расположены в средней части доски, они нужны для монтажа креплений. Большинство фирм делают втулки из нержавеющей стали, иногда встречаются варианты из высокопрочного алюминия.
- **LEASH** (лиш): ремешок, соединяющий доску с одной из ног, обычно передней, чтобы случайно не потерять доску. На некоторых международных соревнованиях наличие лиш обязательно.

- LIEN AIR: передняя рука грэбит задний кант, тело наклоняется над носом (доски). Назван так, по имени скейтбордиста Нейла Блендера (Neil Blender. Neil наоборот - Lien).
- LIEN METHOD AIR: среднее между Методом и Лаеном.
- MC EGG: инверт на передней руке с вращением на 540 фронтсайдом.
- MC TWIST: прыжок через голову с оборотом на 540. Исполнение: подъезжаем к стене пайпа передом, вылетаем, делаем бэксайд 540 с передним сальто и приземляемся передом. Назван по имени скейтбордиста Майка МакГилла (Mike McGill).
- MELONCHOLLIE AIR (Melancholy): передняя рука проходит за передней ногой и грэбит задний кант между креплениями, передняя нога выпрямлена.
- METHOD: передняя рука грэбит задний кант, обе ноги согнуты, доска поднимается на уровень головы. Техника такова: нужно подтянуть доску к себе и выставить ее немного вперед и в вверх задним кантом. Далее ухватиться за задний кант между носом и передним креплением передней рукой. Затем прогнуться в спине, согнуть переднюю ногу в колене, а заднюю чуть выпрямить.
- MILLER FLIP: инверт, при котором к стене пайпа райдер подъезжает передом, ставит на лип переднюю руку, делает фронтсайд 360 и въезжает в fakie.
- MISTY FLIP: 540 через голову с трамплина. Это трамплиновая версия MC TWIST'а. Поэтому райдер выпрыгивает передом, а приземляется в fakie.
- MOGULS: бугры
- MOSQUITO AIR: пайповый трюк в котором передняя рука проходит за задней ногой и грэбит задний кант между креплениями. Переднее колено согнуто так, что касается доски.
- MUTE AIR: практически аналогичен INDY, но захват переднего канта выполняется передней рукой.
- NOLLIE: похоже на OLLIE, только отталкиваемся носом вместо хвоста.
- NOLLIE FRONTFLIP: отталкиваемся носом и нагибаемся вперед, что позволяет сделать фронтфлип (сальто вперед) с трамплина.
- NOSE (ноуз): нос (или носок доски) - передняя загнутая часть доски.
- NOSEBONE: полная вытяжка передней ногой - при грэбах INDY и MUTE.
- NOSE BONK: удар по чему-нибудь носом доски.
- NOSE GRAB: как следует из названия, грэб заключается в захвате передней рукой носа доски. Трюк смотрится особенно эффектно, если согнуть переднюю ногу и распрямить заднюю, доска при этом уйдет вперед
- NOSE POKE: любой трюк в котором райдер выпрямляет переднюю ногу и отводит нос доски в противоположную обычному вращению сторону, обычно с грэбом.

- NOSE SLIDE: скольжение по снегу или чему-то ещё на одном носу доски.
- NUCLEAR AIR: задняя рука проходит впереди тела и грэбит задний кант перед передней ногой.
- OLLIE (олли): один из основных трюков, заимствованный из скейтборда, который помогает перепрыгивать через предметы на ровном склоне, вылетать выше с трамплинов и в хафпайпе.
- PAT THE DOG (погладить собачку): притормаживать рукой о снег.
- POSSE или PACK: группа сноубордистов, которые катаются вместе.
- PALMER AIR: разновидность Метода (METHOD), когда делается грэб возле носа, доска поднимается перед телом, нос направляется вниз. Назван по имени Шона Палмера (Shaun Palmer).
- PHILLIPS 66: иверт, когда райдер подъезжает к стене пайпа в fakie, ставит заднюю руку на лип, при этом делая переднее сальто, и въезжает передом. Назван по имени Джеффа Филлипса (Jeff Phillips).
- POP TART: вылет из fakie с въездом передом в пайпе без вращения.
- QUARTER PIPE (четверть трубы): трамплин для сноупарка. Четверть трубы, когда вылет и приземление приходятся на одно место.
- RACE (рэйс): дословно - соревнования или гонка. Этот термин относится к слалому, слалому-гиганту и скоростному спуску. Рэйс - это катание на высоких скоростях в условиях специально подготовленных жестких трасс.
- RAILS (рельс): настоящие или специально устроенные перила из трубы типа водопроводной, по которой, предварительно разогнавшись, можно скользить на доске.
- REVERT: переход из fakie в переднюю стойку или наоборот, обычно без отрыва доски от снега.
- REWIND: термин, используемый для описания вращения, которое было начато, а затем остановлено и начато в обратную сторону.
- RIDER (райдер): то же самое, что и сноубордер.
- ROAST BEEF AIR: задняя рука проходит между ногами и грэбит задний кант между креплениями, задняя нога выпрямлена.
- ROCKET AIR: передняя рука грэбит передний кант перед передней ногой (mute), а задняя нога выпрямлена так, что доска перпендикулярна земле
- RODEO FLIP: фронтсайд 540 через голову. С трамплина Родео похоже на бэкфлип с приземлением в fakie. В пайпе больше напоминает 540 через голову и off-axis.
- SAD PLANT Любой хэндплэнт с прямой передней ногой.

- SEATBELT AIR: передняя рука проходит перед телом и грэбит хвост. Передняя нога прямая
- SHIFTY AIR: трюк без грэба когда плечи и остальная часть туловища поворачиваются в противоположных направлениях, а затем опять возвращаются в нормальное положение. Обычно передняя нога выпрямляется.
- SINTERED BASE (скользящая поверхность из спеченного полиэтилена): полиэтилен, получаемый методом спекания высокомолекулярного порошка. Спеченный полиэтилен имеет пористую структуру, поэтому впитывает мазь в большем количестве, чем экструдированный полиэтилен, и поэтому скользит лучше. Спеченный полиэтилен стоит дороже экструдированного, он более стойкий к надрезам, однако его сложно ремонтировать в домашних условиях.
- SLALOM: Скоростной спуск с горы, огибая ворота, характеризуется короткими радиусами поворотов.
- SLOB AIR: передняя рука грэбит Mute, задняя нога выпрямлена, а доска параллельна земле.
- SMITH GRIND (смит грайнд): грайнд, когда райдер скользит по трубе перпендикулярно её направлению, передняя нога выпрямлена, а нос находится ниже хвоста.
- SPAGHETTI AIR: задняя рука проходит между ногами за передней ногой, чтобы загрэбить передний кант перед передней ногой, задняя нога выпрямлена.
- SPINE (спайн): тип фигуры из снега в сноубордпарке, которая похожа на высокое ребро с плавными заездами.
- STALE EGG: EGGPLANT со STALEFISH'ем.
- STALEFISH AIR: задняя рука грэбит задний кант за задней ногой между креплениями, задняя нога выпрямлена.
- STALEMASKY AIR: передняя рука проходит между ног и грэбит задний кант между креплениями, передняя нога выпрямлена.
- STEP-IN (степ-ин): крепления, которые застегиваются при наступании. Степ-ины существуют как для жестких, так и для мягких ботинок.
- STIFFY AIR: любой трюк, в котором обе ноги выпрямлены и делается грэб, например, Mute Stiffy.
- SUITCASE AIR: трюк, похожий на Method Air, только когда колени сгибаются, передняя рука проходит под доской и грэбит передний кант.

- SWISS CHEESE AIR: задняя рука проходит между ног за передней ногой и грэбит задний кант перед передней ногой, задняя нога прямая.
- SWITCH STANCE (свич стенс, обратная стойка): (т.е. регулар как гуфи, и наоборот). Трюки, выполняемые из обратной стойки, считаются более сложными.
- TAIL GRAB: трюк достаточно прост, а выглядит очень стильно. Необходимо схватиться за хвост доски в тот момент, когда вылетаешь с трамплина. Для большего эффекта можно согнуть заднюю ногу, а переднюю выпрямить (это называется вытяжка).
- TAIL POKE: любой трюк, в котором вы выпрямляете заднюю ногу и отводите хвост в сторону, обычно с грэбом.
- TAIL SLIDE: скольжение по снегу или чему-то ещё на хвосте доски.
- TAIL WHEELIE: езда на хвосте доски с носом, поднятым вверх.
- TAIPAN AIR: передняя рука проходит за передней ногой и грэбит передний кант между креплениями. Затем переднее колено сгибается, касаясь доски.
- TAILBONE: полная вытяжка задней ногой - при грэбах INDY и MUTE.

Недаром терминология приведена на английском языке. На этапе ССМ сноубордистам необходимо изучать международный опыт, использовать возможности для участия в международных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. Сноуборд – очень молодой и активно развивающийся вид спорта, в котором Россия не является законодателем мод.

4.1.4. Организационно-методические указания для групп высшего спортивного мастерства

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

Наряду с планированием, важной функцией управления является контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение обучающимися стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений занятия является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется. Обучающиеся используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм занятия. Важное место занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, это позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-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.

Факторы, определяющие достижение высокого спортивного результата в сноуборде:

Рациональное построение подготовки начинается с определения ведущих факторов, в наибольшей степени влияющих на результативность выступлений сноубордиста в соревнованиях.

Высокая спортивная работоспособность определяется суммой следующих факторов:

- морфофункциональными показателями;
- физической (функциональной) подготовленностью;
- психологической подготовленностью;
- эффективностью и экономичностью спортивной техники и тактической подготовленностью.

Обобщая научные данные, можно констатировать, что в сноуборде на этапе высшего спортивного мастерства наиболее значимыми факторами, определяющими физическую работоспособность обучающегося, являются возможности биоэнергетических систем организма, личностно-психические качества, уровень технико-тактической подготовленности и морфологические особенности строения тела обучающегося.

Важнейшим результатом длительной систематической подготовки является увеличение мощности и емкости метаболических процессов, ответственных за обеспечение организма энергией при напряженной мышечной деятельности. Высокому уровню тренированности присуща совершенная регуляция функционирования систем организма, координация движений и большая эффективность выполнения специфической работы.

Очевидно, что высокая специальная выносливость (работоспособность) сноубордиста является интегральным качеством, включающим значительное количество компонентов физической подготовленности и функционального состояния. Таким образом, недостаточный уровень развития любого значимого показателя может отрицательно сказываться на спортивном результате.

Принимая во внимание важность мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергосбережения, нельзя забывать, что обучающемуся постоянно приходится преодолевать сопротивление внешней среды. Поэтому для сохранения и тем более для повышения соревновательной скорости необходимо на протяжении длительного времени поддерживать высокий уровень развиваемых физических усилий.

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 сноубордиста, пока он стремится к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

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

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной учебно-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 превышающей 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 обучающихся, 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.

На этапе высшего спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс строится под конкретные соревнования. Основная цель – подвести обучающегося в лучшей форме к главным соревнованиям сезона. Тренер-преподаватель составляет учебно-тренировочный план, исходя из графика стартов. Перед каждым стартом тренер-преподаватель вместе с обучающимся готовятся к конкретной трассе, подробно изучают склон, отмечают участки, где можно набрать скорость, где есть опасность ее потерять. Разрабатывают стратегию на спуск, на вход в повороты и выходы из них, на траекторию прохождения ворот. Занятия, в основном, становятся подготовительными и восстановительными. На этом этапе, как никогда становится важным психологическое состояние обучающегося. Программы в сноубордических дисциплинах разрабатываются индивидуально для каждого обучающегося с включением максимально сложных элементов и комбинаций.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

Учебно-тематический план указан в таблице 19

Таблица 19

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения / свыше одного года обучения (мин): 360-720 / 540-1080			
Этап	История возникновения вида спорта и его развитие	40-80 / 60-120	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся обучающихся. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

начальной подготовкой	Антидопинг. Важные факты и основные моменты.	40-80 / 60-120	октябрь	Что такое допинг. Что такое РУСАДА. Что такое запрещенная субстанция.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	40-80 / 60-120	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	40-80 / 60-120	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	40-80 / 60-120	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	40-80 / 60-120	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	40-80 / 60-120	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	40-80 / 60-120	июль	Распорядок дня и учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	40-80 / 60-120	август	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе обучения (мин) : 1год- 720-1500, 2год- 840-1740, 3 год- 960-1980, 4 год- 1140-2280, 5 год- 1200-2400.			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	80-172, 96-196, 112-220, 132-256, 136-272.	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	Антидопинг.	80-166, 93-193, 106-220, 126-253, 133-266.	октябрь	Что такое ВАДА. Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных субстанций.

	Режим дня и питание обучающихся	80-166, 93-193, 106-220, 126-253, 133-266.	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	80-166, 93-193, 106-220, 126-253, 133-266.	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	80-166, 93-193, 106-220, 126-253, 133-266.	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	80-166, 93-193, 106-220, 126-253, 133-266.	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	80-166, 93-193, 106-220, 126-253, 133-266.	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	80-166, 93-193, 106-220, 126-253, 133-266.	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	80-166, 93-193, 106-220, 126-253, 133-266.	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
Этап совершенствования спортивного мастера	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства (мин): 1год- 1500-3000 / свыше года- 1740-3480			
	Антидопинг	250-500 / 290-580	сентябрь	Информация о местонахождении. Терапевтическое использование. По каким критериям обучающийся отбирают для прохождения процедуры допинг-контроля.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	250-500 / 290-580	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки

тва	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	250-500 / 290-580	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	250-500 / 290-580	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	250-500 / 290-580	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	250-500 / 290-580	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап выше	Всего на этапе высшего спортивного мастерства (мин): 1980-3960			
	Антидопинг	396-792	сентябрь	Тестирование. Стадии допинг-контроля. Обработка результатов.

го спортивного мастерства	Социальные функции спорта	396-792	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	396-792	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	396-792	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	396-792	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам со соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «сноуборд» основаны на особенностях вида спорта «сноуборд» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «сноуборд», по которым осуществляется спортивная подготовка. (п. 7 главы V ФССП).

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «сноуборд» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана. (п. 8 главы V ФССП по виду спорта).

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. (п. 9 главы V ФССП);
- 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 и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня. (п. 10 главы V ФССП);
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта. (п. 11 главы V ФССП).

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер» утвержденным приказом Минтруда России от

28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным 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», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих (далее – ЕКСД), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (Зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации: работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 Приказа № 999).

6.2. Материально-техническое обеспечение и инфраструктура

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в

соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие трассы для вида спорта «сноуборд»
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой; обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки должно соответствовать таблице 20. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование обучающихся, представлен в таблице 21, спортивная экипировка представлена в таблицах 22-23.

Таблица 20

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	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	Переключатель гимнастический	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	Снежный генератор (пушка)	штук	2
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 21

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование	единица измерения	Расчетная единица	Этапы и годы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Сноуборд	штук	На обучающемся	-	-	2	2	4	1	6	1
2	Крепления для сноуборда	комплект	На обучающемся	-	-	2	3	4	3	6	3

Таблица 22

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Ботинки для вида спорта «сноуборд»	пар	10
2	Защита для вида спорта «сноуборд»	комплект	10
3	Очки защитные	штук	10
4	Чехол для сноуборда	штук	10
5	шлем	штук	10

Таблица 23

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование	единица измерения	Расчетная единица	Этапы и годы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки для вида спорта «сноуборд»	пар	На обучаю щегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2	Брюки для вида спорта «сноуборд»	штук	На обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Защита для вида спорта «сноуборд»	компл ект	На обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	На обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6	Куртка для вида спорта «сноуборд»	штук	На обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	1
7	Носки для вида спорта «сноуборд»	пар	На обучаю щегося	-	-	-	-	6	1	12	1
8	Очки защитные	штук	На обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Перчатки для вида спорта «сноуборд»	пар	На обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Термобелье спортивное	компл ект	На обучаю щегося	-	-	1	2	1	1	2	1
11	Чехол для сноуборда	штук	На обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12	Шлем	штук	На обучаю щегося	-	-	1	3	1	3	1	3

6.3. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки,

должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки- двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства- четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства- четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Аграновский М. А. Лыжный спорт. - М.: ФиС, 1980
2. Адамов Ю. В. Горнолыжный спорт. - М.: ФиС, 1986
3. Боннэ О. Лыжи по-французски. - М.: ФиС, 1972
4. Васильева В. В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1984
5. Гужановский А. А. Основы теории и методики физической культуры. - М.: ФиС, 1986
6. Евстратов В. Д. Лыжный спорт. - М.: ФиС, 1989
7. Жубер Ж. Горные лыжи-техника и мастерство. - М.: ФиС, 1983
8. Жубер Ж. Современный горнолыжный спорт. - М.: ФиС, 1980

9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991
10. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1976
11. Зимкин Н. В. Физиология спорта. - М.: ФиС, 1973
12. Зимкин Н. В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1979
13. Зырянов В. А. Техника горнолыжного спорта. - М.: ФиС, 1979
14. Котелли Ф. Лыжи будущего. - М.: ФиС 1979
15. Кудрявцев Е. И. Лыжный спорт. - М.: ФиС, 1983
16. Кишенков Б. В. Горные лыжи для всех. - М.: ФиС, 1982
17. Кишенков Б. В. Быстрее ветра. - М.: ФиС, 1979
18. Кора М. Лыжи Франции. - М.: ФиС, 1978
19. Ремизов П. П. Самоучитель горнолыжника. - М.: ФиС, 1978
20. Ростовцев Д. Е. Зеркало скорости. - М.: Молодая гвардия, 1984
21. Ростовцев Д. Е. Горнолыжный спорт. - М.: ФиС, 1982
22. Ростовцев Д. Е. Подготовка горнолыжника. - М.: ФиС, 1987
23. Салманова Р. Д. Уроки горных лыж. - М.: ФиС, 1988
24. Салманова Р. Д. Горнолыжный спорт за рубежом. - М.: ФиС, 1983
25. Фарфель В. С. Физиология спорта. - М.: ФиС, 1974
26. Шиян Б. М. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 1986
27. Цемин Ю. К. На лыжах с гор. - М.: ФиС, 1984
28. Яковлев Н. Н. Биохимия спорта. - М.: ФиС, 1987
29. Ялакас С. И. Школа горнолыжника. - М.: ФиС, 1979

Перечень интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.fgssr.ru/> – Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России
3. <http://mdms.tatarstan.ru/> - Министерство спорта Республики Татарстан

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки обучающимся следует демонстрировать видеозаписи выступления самих обучающихся, их соперников, мировых лидеров сноуборда и различные общероссийские и международные соревнования.

Таблица 24

Годовой план (сноуборд)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
		1.	Физическая подготовка:	107-143	147-187	219-260	260-384
<i>Общая физическая подготовка</i>	<i>90-121</i>		<i>122-155</i>	<i>159-185</i>	<i>185-177</i>	<i>125-146</i>	<i>146-199</i>
<i>Специальная физическая подготовка</i>	<i>17-22</i>		<i>25-32</i>	<i>60-75</i>	<i>75-207</i>	<i>206-245</i>	<i>221-299</i>
2.	Техническая подготовка	44-59	64-82	71-91	91-92	62-73	63-85
3.	Тактическая подготовка	13-17	13-15	21-25	25-34	41-49	32-43
4.	Психологическая подготовка	13-16	14-15	21-25	25-34	41-49	32-43
5.	Теоретическая подготовка	6-12	9-18	12-28	28-40	25-58	33-66
6.	Аттестация	6	6	16-18	18-30	24-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	5-6	6-8	21-24	24-56	104-125	162-216
8.	Инструкторская практика	5-6	6-8	21-24	24-56	104-125	162-216

9.	Судейская практика	5-6	6-8	21-24	24-56	104-107	162-216
10.	Восстановительные мероприятия	3-6	6-24	30-35	35-55	96-109	79-100
11.	Медицинское обследование	4	4	6	6	8	8
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	23-31	31-41	61-69	64-93	100-124	124-143
13.	Интегральная подготовка	–	–	–	–	–	–
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-936	1040-1248	1248-1664


Лист согласования к документу № 009 от 22.04.2024

Инициатор согласования: Наширбанова Э.Р. Зам.директора по УСР

Согласование инициировано: 22.04.2024 11:52

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Афанасьева Н.А.		 Подписано 22.04.2024 - 11:52	-