

Автономное учреждение Удмуртской Республики «Спортивный комплекс «Чекерил»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
АУ УР СК «Чекерил»

М.Н. Гатаулин

«23» Января 2023 г



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

## І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (далее – Программа) автономного учреждения Удмуртской Республики Спортивный комплекс «Чекерил» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по сноуборду с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», утвержденным приказом Минспорта России от 30.10.2022 г. № 886<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Программа по виду спорта «сноуборд» для этапа начальной подготовки, учебно – тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства составлена в соответствии с требованиями ФССП, а так же на основе нормативных документов: Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и других нормативных правовых актов в области спорта и образования.

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## ІІ. Характеристика дополнительной образовательной программы 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.<sup>2</sup>

Таблица № 1

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

<sup>1</sup>Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», утвержденный приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 886 (зарегистрирован Минюстом России 30.11.2022г. регистрационный № 71223).

	подготовки (лет)	спортивную подготовку (лет)	минимально	ОПТИМАЛЬН О	МАКСИМАЛЬ НО
Этап начальной подготовки	2-3	8	10	15	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	10	7	10	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3	6	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	2	2	4

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.<sup>3</sup>

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «сноуборд» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «сноуборд» не ниже всероссийского уровня.<sup>4</sup>

Максимальная наполняемость в учебно-тренировочных группах на этапах спортивной подготовки, не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки<sup>5</sup>.

#### 4. Объем Программы<sup>6</sup>

Таблица № 2

Таблица № 2

Этапный норматив	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	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	10	14	16	18	20	24	24	32	32
Общее количество часов в год	234	312	416	520	520	728	832	936	1040	1248	1248	1664	1664

<sup>3</sup>Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022 № 886 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» п.10 Главы V .

<sup>4</sup>Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022 № 886 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» п.11 Главы V .

<sup>5</sup> Приказ Минспорта РФ от 3.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» п. 4.3.

<sup>6</sup> Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022 № 886 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» Приложение № 2.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).<sup>7</sup>

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- контрольные и тестовые мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

- текущие и этапные обследования, проводимые в рамках научно – методического обеспечения;

- методическая работа, связанная с планированием, ведением первичной учетно – отчетной документации, анализом выполнения планов спортивной подготовки, их корректировкой, отчетов и прочего

- учебно-тренировочные мероприятия<sup>8</sup>:

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	–	14	14	14

<sup>7</sup> Приказ Минспорта РФ от 3.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» п. 3.2.

<sup>8</sup> Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022 № 881 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» Приложение № 3.

	официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
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 раз 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		

- спортивные соревнования: **объем соревновательной деятельности**<sup>9</sup>

Таблица № 4

### ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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 двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	2	2	4	4	4	4
Отборочные	-	-	-	2	3	4	4
Основные	-	-	1	1	2	2	4

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:<sup>10</sup>

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил,

<sup>9</sup> Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022 № 886 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» Приложение № 4.

<sup>10</sup> Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022 № 886 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» Глава 3.

утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6.Годовой учебно-тренировочный план.<sup>11</sup>

Таблица № 5

**СООТНОШЕНИЕ  
ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	25 - 32	26 - 34	23 - 29	21 - 27	20-26	19-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	37 - 47	39 - 50	26-34	26 - 34	26-34	20-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0 - 2	2-3	3 - 5	4 - 6	4 - 6
4.	Техническая подготовка (%)	23 - 29	21 - 27	28 - 36	30 - 38	31 - 39	38 - 48
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2 - 3	2 - 3	3 - 4	3 - 4	2 - 3	1 - 2
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0 - 2	1 - 3	2 - 4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	3-5	5 - 8

<sup>11</sup> Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022 № 886 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» Приложение № 5.

Виды подготовки и иные мероприятия	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки												
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		1	2	3	1	2	3	4	5	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах <sup>12</sup>												
	час	4,5	6	8	10	10	14	16	18	20	24	24	32	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
	час	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)												
	чел	10-20			7-14					2-6		1-4		
Общая физическая подготовка	час	70	106	110	130	130	200	210	198	225	280	280	340	340
Специальная физическая подготовка	час	100	120	188	174	174	230	210	250	280	340	340	360	360
Участие в спортивных соревнованиях	час	-	4	6	15	15	20	40	50	80	70	70	90	90
Техническая подготовка	час	55	70	96	154	154	220	292	342	340	436	436	717	717
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	час	5	8	12	20	20	22	30	36	30	36	36	36	36
Инструкторская и судейская практика	час	-	-	-	15	15	20	30	30	45	36	36	36	36
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	час	4	4	4	12	12	16	20	30	40	50	50	85	85
<b>Общее количество часов в год</b>	час	234	312	416	520	520	728	832	936	1040	1248	1248	1664	1664

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется 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%

<sup>12</sup> Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022 № 886 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд». Приложение № 2.

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, на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.<sup>13</sup>

## 7. Календарный план воспитательной работы.

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года

<sup>13</sup> Приказ Минспорта РФ от 31 октября 2022 г. № 886 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» п.15.3



2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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
2.3	Летний оздоровительный отдых обучающихся	Организация летнего оздоровительного отдыха обучающихся	Июнь - август
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
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 спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года
3.2.	Проведение занятий и посещение мероприятий	«Значение Государственной символики РФ» «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения»	Октябрь-ноябрь
3.3.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением.	В течение года

	День защитника Отечества	Спортивные мероприятия «Есть такая профессия Родину защищать»	20-23 февраля,
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года
4.2.	Освещение работы, обучающихся о проведенных мероприятиях на официальном сайте учреждения		В течение года

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- Проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- Ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении
- 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. Спортсмены 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 пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода Спортсменом или иным лицом.

Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

8. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
10. Действия спортсмена или иного лица, направленные на

воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

**План антидопинговых мероприятий**

Таблица № 7

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Семинар для тренеров	1-2 раза в год. В соответствии с региональным планом	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте
	2.Веселые старты	1-2 раза в год	«Честная игра» Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	«Ценности спорта»
	4.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1раз в год	Антидопинговый онлайн-курс Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	5.Теоретическое занятие	1раза в год. В соответствии с региональным планом	«Ценности спорта. Честная игра» Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	6.Родительское собрание	1-2 раза в год	«Роль родителей в процессе антидопинговой культуры» Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7.Антидопинговая викторина	1 раз в год В соответствии с региональным планом	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	8.Театрализованное представление	1раз в год.	
Учебно – тренировочный этап	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	«Антидопинговый онлайн курс»
	2 Семинар для обучающихся и тренеров.	1-2 раза в год. В соответствии с региональным планом	«Процедура допинг контроля», «Виды нарушений антидопинговых правил», Система «АДАМС»,

			«Проверка лекарственных средств»
	3.Онлайн обучение на антидопинговой платформе «IRun Clean»	1 раз в 2года	«IRunClean»
	4. Антидопинговая викторина	1-2 раза в год. В соответствии с региональным планом	«Играй честно» Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	5.Игра «Брейнринг»	1 раз в год	«Чистыйспорт»
	6.Игра «Что? Где? Когда?»	1 раз в год	«Чистый спорт»
Этап совершенствования спортивного мастерства и Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	«Антидопинговый онлайн курс» Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2.Онлайн обучение на антидопинговой платформе «IRun Clean»	1 раз в 2года	«IRunClean»
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	1-2 раза в год. В соответствии с региональным планом	«Процедура допинг контроля», «Виды нарушений антидопинговых правил», Система«АДАМС», «Проверка лекарственных средств» Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	4.Антидопинговаявикторина	1-2 раза в год. В соответствии с региональным планом	«Играй честно»
	5.Вебинар для спортсменов, включенных в пулы тестирования	1 раз в 2 года	Внесение информации в систему АДАМС

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе вида спорта «сноуборд».

В течение всего периода освоения спортивной подготовки тренеру – преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению спортивных соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно – тренировочных занятиях и вне их.

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются обучающиеся уровня юношеских разрядов, 1, КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера- преподавателя. Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Обучающиеся, в качестве помощника тренера – преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Провести учебно-тренировочное занятие в группах на этапе начальной подготовки под наблюдением тренера - преподавателя.

По судейству каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении внутришкольных соревнований по виду спорта «сноуборд».
2. Знать правила заполнения протокола.
3. Участвовать в судействе спортивных соревнований совместно с тренером – преподавателем.
4. Провести судейство спортивных соревнований (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.
6. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи и в составе секретариата.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

### План инструкторской и судейской практики

Таблица 8

п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по горнолыжному спорту на этапах начальной подготовки	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

		для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в Учреждении	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом Учреждения
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Освоение методики судейства соревнований по виду спорта «горнолыжный спорт» в различных судейских должностях  2. Судейство соревнований в Учреждении	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

#### **10. Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

##### **Медицинские и медико-биологические мероприятия.**

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы важны систематические медико-биологических мероприятия, т.к. уровень здоровья и функциональное состояние организма обучающихся – важные условия определения адекватного двигательного режима для каждого обучающегося и оценки его эффективности.

Определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомофизиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Основным мероприятием в данном случае является медико-биологический контроль на всех этапах спортивной подготовки, который включает в себя:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям сноубордом;
- обоснование рациональных режимов учебно - тренировочного процесса;
- систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием обучающихся;
- обучение обучающихся самоконтролю в процессе учебно – тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно - тренировочных занятий;
- медицинское обеспечение спортивных соревнований по сноуборду;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий сноубордом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена.

Плановая диспансеризация проводится в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у обучающегося, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок обучающимся и определения возможности его участия в соревновании.

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися<sup>14</sup> предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением лицами, проходящими спортивную подготовку обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых обучающихся. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами врачебно-врачебно-физкультурного диспансера по договору с Учреждением.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после учебно-тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

#### **1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности**

Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

<sup>14</sup> Приказа Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н



- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

## 2) Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно - тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся.

На учебно-тренировочном этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

**3) Психологические методы восстановления.** К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветочные и музыкальные воздействия.

## III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся 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;

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).

В таблице № 10 представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «сноуборд»

**Таблица № 10**

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "СНОУБОРД"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Наклон вперед из положения	см	не менее		не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3	+4	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	21	18	27	24
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Бег на 800 м	мин, с	не более		не более	
			6.50	7.00	6.30	6.40
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	25	20

**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;

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.

В таблице № 11 представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «сноуборд»

**Таблица № 11**

**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"**

N	Упражнения	Единица измерения	Норматив
---	------------	-------------------	----------

п/п			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			32	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1100	900
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	4
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**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.

В таблице № 13 представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап совершенствование спортивного мастерства по виду спорта «сноуборд»

**Таблица № 13**

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "СНОУБОРД"**

N 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 x 10 м	с	не более	
			8,0	8,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	200
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	раз	не менее	
			30	27
1.6.	Подтягивание из виса на перекладине	раз	не менее	
			10	-
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1400	1250
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,0	6,5
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38

### 3. Уровень спортивной квалификации

3.1. Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"

#### **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.

В таблице № 14 представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «сноуборд»

**Таблица № 14**

#### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "СНОУБОРД"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	14,0
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,5	8,0
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	215
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	раз	не менее	
			45	40
1.6.	Подтягивание из виса на	раз	не менее	

	высокой перекладине		15	-
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			-	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,5	7,0
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			55	45
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

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

## **12. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «сноуборд»**

По итогам освоения Программы, применительно к этапам спортивной подготовки, обучающемуся необходимо выполнить требования к результату Программы. Перевод обучающихся с этапа (периода этапа) на этап (период этапа) осуществляется при условии:

- сдачи контрольно- переводных нормативов;
- выполнения разрядных требований;
- выступления на официальных спортивных мероприятиях.

Нормативы могут быть контрольными (этапный, текущий и оперативный контроль, приемные для зачисления в учреждение) и контрольно- переводными, связанные с переводом обучающихся с этапа (периода этапа) на этап (период этапа) спортивной подготовки.

Текущий (оперативный) контроль над динамикой прохождения обучающимися материала Программы, уровнем их физической, технической и теоретической подготовленности, состоянием здоровья, осуществляется тренером – преподавателем в течение учебного года. В течение года анализируются все индивидуальные выступления и результаты на спортивных соревнованиях различного уровня, уровень освоения обучающимися программного материала, уровень развития способностей.

Приемные нормативы проводятся для кандидатов на зачисление в период отбора и (или) комплектования учебно-тренировочных групп.

Контрольно – переводные нормативы проводятся на всех этапах (периодах этапа) один раз в год.

Контрольные и контрольно – переводные нормативы проводятся в форме тестовых испытаний по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, контрольных учебно-тренировочных занятий, контрольных соревнований.

Контрольные и контрольно – переводные нормативы включают в себя: нормативы по физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, учитывают их пол, возраст, а также особенности вида спорта и включают нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки.<sup>15</sup>

### **Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена. Условно ее можно подразделить на общую и специальную. Тестирование (контрольные упражнения) по общей физической подготовленности проводится два раза в год (май, октябрь) и включает в себя:

#### **Бег 30 м, 60 м, 100 м с ходу.**

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

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

#### **Бег 800 метров, 1000 метров, 3000 метров**

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

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

#### **Бег 6 минут**

**Выполнение:** До начала тестирования в спортивном зале расставляется разметка (кубы, флажки на подставках) или наносится разметка, обозначающая дорожку шириной 30 см. Место старта обозначается линией или флажком. Испытуемые (не более 10 человек) выстраиваются на линии и по команде (свистку) начинают бег каждый в своем темпе. За каждым испытуемым закрепляется судья-«счетчик», который, как и сам участник бега, подсчитывает круги, отмечая прохождение на листке. Через 5 минут после начала бега сообщается: «Пошла последняя минута». По истечении 6-ти минут, подается команда: «Стоп». Все спортсмены останавливаются на том месте, где их застала команда. В расчет принимается количество полных кругов, плюс полкруга или круг в зависимости от того, где находится испытуемый, к какой отметке он ближе. Затем количество

---

<sup>15</sup> Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022 № 886 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» п.2.

кругов умножается на длину дорожки, измеренную тренером заранее. Этот тест проводится с предварительной тренировкой, чтобы спортсмены могли правильно рассчитать свои силы.

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

**Тесты для определения скоростно-силовых качеств спортсменов:**

### **Прыжок в длину с места**

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

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

### **Прыжок в высоту с места**

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

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

### **Тройной прыжок в длину с места**

**Выполнение:** спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч. Отталкивание с двух ног выполняется, как и в прыжке, в длину с места. После отталкивания прыгун выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее прыгун, «загребающей» постановкой ставит впереди находящуюся ногу на грунт, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой. После второго отталкивания выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги. Так же совершается и третье отталкивание, за счет «загребающего» движения ноги. В третьем полете прыгун к маховой ноге присоединяет толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление на две ноги

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

**Тесты для определения силовых качеств спортсменов:**

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**



**Выполнение:** Исходное положение – упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью

мягкого кубика, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения за 30 секунд.

**Оборудование и материалы:** секундомер, мягкий кубик.

### **Подтягивание на перекладине**

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

**Оборудование и материалы:** перекладина, турник, секундомер.

### **Тесты для определения силовой выносливости спортсменов:**

#### **Подъем туловища лёжа на спине (пресс)**

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

**Оборудование и материалы:** секундомер, коврик или гимнастический мат.

### **Тесты для определения координации спортсменов:**

#### **Челночный бег 3x10 м**

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

**Оборудование и материалы:** секундомер/система электронного хронометража.

### **Тесты для определения гибкости спортсменов:**

#### **Наклон вперед из положения стоя на возвышении**

**Выполнение:** из исходного положения стоя на гимнастической скамье (тумбе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

**Оборудование и материалы:** скамейка или тумба, линейка.

#### **Наклон вперед из положения сидя**

**Выполнение:** На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Касание пальцами разметки до центральной линии (на которой размещены пятки) записывается в протокол со знаком «-» (недостаточная гибкость касания); касание на центральной линии – «0»; результат за центральной линией записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания). Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава.

**Оборудование и материалы:** коврик, линейка, мел.

Тесты дают информацию, прежде всего о степени сформированности специальных и специфических физических (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости) способностей.

Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов испытуемыми, оценка и анализ результатов называется

*тестированием.*

Тесты должны отвечать специальным требованиям:

- стандартность;
- надежность;
- информативность;
- наличие системы оценок.

При самой строгой стандартизации результаты теста должны обладать достаточной надежностью, т.е. высокой степенью совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

Под надежностью теста понимают степень точности, с которой он оценивает определенную двигательную способность независимо от требований того, кто ее оценивает. Надежность проявляется в степени совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях; это стабильность или устойчивость результата теста индивида при повторном проведении контрольного упражнения.

Стабильность теста основывается на зависимости между первой и второй попытками, повторенными через определенное время в одинаковых условиях одним и тем же экспериментатором. Способ повторного тестирования на определение надежности называется *ретестом*. Стабильность теста зависит от вида теста, возраста и пола испытуемых, временного интервала между тестом и ретестом.

Эквивалентность теста заключается в корреляции результата теста с результатами других однотипных тестов.

Надежность тестов определяют также по сопоставлению средних оценок четных и нечетных попыток, входящих в тест. Например, среднюю точность бросков в цель из 1, 3, 5, 7 и 9 попыток сравнивают со средней точностью бросков из 2, 4, 6, 8 и 10 попыток. Такой метод оценки надежности называется методом удвоения, или расщеплением.

Под объективностью (согласованностью) теста понимают степень согласованности результатов, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами (учителями, судьями, экспертами).

Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста:

- время тестирования, место, погодные условия;
- единое материальное и аппаратное обеспечение;
- психофизиологические факторы (объем и интенсивность нагрузки, мотивация);
- подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация).

Информативность теста – это степень точности, с какой он измеряет оцениваемую двигательную способность или навык. Информативность чаще всего на практике определяется эмпирически, в этом случае результаты теста сравнивают с некоторыми критериями. Чаще всего критериями служат:

- спортивный результат (чаще всего выбирается);
- результат другого теста, информативность которого доказана;
- принадлежность к определенной группе испытуемых (например, сравнивать результаты разрядников с мастерами) и др.

Для оценки информативности теста на практике рассчитывают коэффициент корреляции между тестом и принятыми критериями. Такой коэффициент называют коэффициентом информативности, который сильно зависит от надежности теста и критерия.

При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

- тест должен соответствовать анатомо-физиологическим и функциональным возможностям испытуемого;
- необходимо использовать простые по биомеханической структуре тесты;
- перед выполнением тестов у испытуемых должна создаваться хорошая мотивационная установка;
- оценке физической подготовленности должно предшествовать ее тестирование;
- выполнение тестов (их реализация) должно занимать от одного до трех учебных занятий.

Возможность оценки физического состояния испытуемых существенно расширяется, если в процессе использования тестовых программ регистрировать физиологические параметры.

**Оборудование и материалы:** коврик, линейка, мел.

Тесты дают информацию, прежде всего о степени сформированности специальных и специфических физических (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости) способностей.

Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов испытуемыми, оценка и анализ результатов называется

*тестированием.*

Тесты должны отвечать специальным требованиям:

- стандартность;
- надежность;

- информативность;
- наличие системы оценок.

При самой строгой стандартизации результаты теста должны обладать достаточной надежностью, т.е. высокой степенью совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

Под надежностью теста понимают степень точности, с которой он оценивает определенную двигательную способность независимо от требований того, кто ее оценивает. Надежность проявляется в степени совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях; это стабильность или устойчивость результата теста индивида при повторном проведении контрольного упражнения.

Стабильность теста основывается на зависимости между первой и второй попытками, повторенными через определенное время в одинаковых условиях одним и тем же экспериментатором. Способ повторного тестирования на определение надежности называется *ретестом*. Стабильность теста зависит от вида теста, возраста и пола испытуемых, временного интервала между тестом и ретестом.

Эквивалентность теста заключается в корреляции результата теста с результатами других однотипных тестов.

Надежность тестов определяют также по сопоставлению средних оценок четных и нечетных попыток, входящих в тест. Например, среднюю точность бросков в цель из 1, 3, 5, 7 и 9 попыток сравнивают со средней точностью бросков из 2, 4, 6, 8 и 10 попыток. Такой метод оценки надежности называется методом удвоения, или расщеплением.

Под объективностью (согласованностью) теста понимают степень согласованности результатов, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами (учителями, судьями, экспертами).

Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста:

- время тестирования, место, погодные условия;
- единое материальное и аппаратное обеспечение;
- психофизиологические факторы (объем и интенсивность нагрузки, мотивация);
- подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация).

Информативность теста – это степень точности, с какой он измеряет оцениваемую двигательную способность или навык. Информативность чаще всего на практике определяется эмпирически, в этом случае результаты теста сравнивают с некоторыми критериями. Чаще всего критериями служат:

- спортивный результат (чаще всего выбирается);
- результат другого теста, информативность которого доказана;
- принадлежность к определенной группе испытуемых (например, сравнивать результаты разрядников с мастерами) и др.

Для оценки информативности теста на практике рассчитывают коэффициент корреляции между тестом и принятыми критериями. Такой коэффициент называют коэффициентом информативности, который сильно зависит от надежности теста и критерия.

При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

- тест должен соответствовать анатомо-физиологическим и функциональным возможностям испытуемого;
- необходимо использовать простые по биомеханической структуре тесты;
- перед выполнением тестов у испытуемых должна создаваться хорошая мотивационная установка;
- оценке физической подготовленности должно предшествовать ее тестирование;
- выполнение тестов (их реализация) должно занимать от одного до трех учебных занятий.

Возможность оценки физического состояния испытуемых существенно расширяется, если в процессе использования тестовых программ регистрировать физиологические параметры.

Контрольно – переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки состоят из нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для каждого этапа спортивной подготовки. Результаты контрольно – переводных нормативов по видам спортивной подготовки являются одним из показателей уровня спортивной подготовленности обучающихся для перевода на следующий и (или) соответствующий этап подготовки.

Уровень освоения базовой технической подготовленности рекомендуется отслеживать в конце учебного года. Для перевода по годам обучения оценка уровня освоения элементов базовой технической подготовленности должна колебаться от «удовлетворительно» до «отлично». Анализ и оценка уровня основывается на требованиях в соответствии с годом обучения обучающегося. Для определения уровня базовой технической подготовленности обучающемуся предлагается последовательно выполнить комплекс тестовых заданий. На каждый элемент техники предлагается тестовое задание, которое может включать в себя выполнение нескольких упражнений. Для выполнения тестового задания обучающемуся дается три попытки (по решению тренера - преподавателя, обучающийся может ограничиться одной попыткой). Техника выполнения тестовых заданий оценивается тренером – преподавателем по результатам лучшей попытки из трех, общая оценка уровня технической подготовленности дается на основе суммы баллов, набранных по итогам выполнения всех тестовых заданий.

#### Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки <sup>16</sup>

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
1	Этап начальной подготовки	Без разряда
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
4	Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
5	Этап высшего спортивного мастерства	Спортивное звание «мастер спорта России»

<sup>16</sup> Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022 № 886 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» Приложение № 8

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (сноуборд)**

##### **14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

Общие требования к организации учебно - тренировочного процесса.

Организация учебно - тренировочного процесса начинается с формирования и комплектования учебно - тренировочных групп по этапам спортивной подготовки. В основу комплектования учебно - тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, физических и психофизиологических возможностей обучающихся, а также требований, предъявляемых к подготовке спортсменов высокого класса. На протяжении всего периода прохождения спортивной подготовки в спортивной школе обучающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются поступающие на спортивную подготовку в возрасте 8 лет, желающие заниматься сноубордом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра (справку), выполнившие требования контрольных вступительных испытаний. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники владения сноубордом.

##### **Задачи этапа начальной подготовки:**

1. Отбор способных к занятиям сноубордом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения сноубордом.
5. Обучение основным приемам технических действий.
6. Овладение основами соревновательной деятельности

Учебно - тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из обучающихся возрасте от 10 до 13 лет, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольные нормативы (соответствующие данному этапу подготовки по общефизической и специальной подготовке). Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется по результатам выполнения обучающимися контрольно - переводных нормативов по общей физической, специальной подготовке, а также учитываются результаты соревновательной деятельности.

##### **Задачи учебно – тренировочного этапа:**

1. Повышение уровня интегральной подготовленности обучающегося.
2. Приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса подготовки обучающихся и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.
3. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
4. Формирование мотивированного интереса к занятиям сноубордом.

Этап спортивного совершенствования (ССМ) формируется из обучающихся, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста показателей и результатов соревновательной деятельности. На этапе спортивного совершенствования мастерства решаются задачи:

1. Дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе

совершенствования интегральной подготовленности до уровня требований сборных команд региона и (или) России;

2. Совершенствование и накопление соревновательного опыта.

3. Освоение высоких тренировочных нагрузок и повышение функциональных возможностей организма обучающегося;

4. Сохранение и укрепление здоровья обучающегося.

На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются перспективные высококвалифицированные обучающиеся, имеющие звания: Мастер спорта России, Мастер спорта международного класса. Требования к возрасту обучающихся на данном этапе спортивной подготовки не ограничены.

Среди задач этого этапа подготовки спортсменов можно выделить следующие:

1. Освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений.

2. Совершенствование стойкой мотивации к достижению и дальнейшему росту спортивных результатов на высших этапах соревновательной деятельности.

### **Программный материал по видам спортивной подготовки**

#### **Примерное содержание практических мероприятий и теоретических занятий по спортивной подготовке с учетом вариативности тренировочного процесса, с рекомендациями для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, по их организации и проведению**

**Специфика организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.** Наиболее важной задачей этапов начальной следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного спортсмена. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств сноубордиста. Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного сноубордиста на данном этапе. Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным (лат. pubertas) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юных сноубордиста должно идти по пути содействия их естественному развитию.

Уделяя внимание быстроте, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого сноубордистам различных специализаций. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки. На этапе начальной спортивной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных спортсменов. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключая натуживание и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса. Существенная роль на

этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки. Одной из центральных задач этапа начальной подготовки является овладение базовыми элементами техники сноуборда. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих сноубордистов основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники. Структура годичного цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода. Очень часто подготовка в период школьных каникул строится с учетом пребывания юных сноубордистов в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий может увеличиваться. Однако такое значительное увеличение нагрузки представляется методически оправданным и не противоречащим принципу посте

## **Этап начальной подготовки**

### **Теоретическая подготовка**

1. *Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении сноуборда и сноуборда. Сноуборд в Мире и России.*

Значение сноуборда, как средства активного отдыха. Эволюция экипировки и инвентаря для сноуборда. Популярность сноуборда в России. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования. Соревнования юных сноубордистов.

2. *Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь для сноуборда, одежда и обувь.*

Поведение на улице во время движения к месту занятия на учебно- тренировочном занятии. Поведение на склоне. Правила пользования подъемником. Правила обращения со сноубордом на занятии. Транспортировка сноуборда. Правила ухода за сноубордом и его хранение. Индивидуальный выбор снаряжения для сноуборда. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды сноубордиста при различных погодных условиях.

3. *Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.* Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви сноубордиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

4. *Характеристика техники катания на сноуборде. Соревнования по сноуборду.* Значение правильной техники для достижения высокого спортивного результата. Основные элементы техники катания на сноуборде: стойки, повороты, движение. Типичные ошибки при освоении техники поворотов. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка склона. Правила поведения на соревнованиях.



## Практическая подготовка

### 1. Общая физическая подготовка.

Для развития физических качеств, применяются комплексы обще развивающих 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 начальной подготовки, 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 попытаться 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, внутри школьные 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 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.

### **Специфика организации тренировочного процесса на тренировочном этапе**

Тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности спортсмена. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей. Одной из основных методических особенностей этапа является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки, как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами общей физической подготовки. В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке велосипедиста. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранной дисциплине горнолыжного спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств. С 15-16 лет интенсивно увеличивается способность к волевому усилию в связи с развитием свойств нервной системы. Это создает предпосылки для углубленного воспитания специальной выносливости - способности эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в «жестких» временных режимах. В качестве эффективного средства подготовки постепенно начинают использоваться серийные старты, следующие друг за другом с небольшим восстановительным интервалом и многодневные гонки. К началу тренировочного этапа подготовки основы техники горнолыжного спорта должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности обучающегося.

Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки обучающийся активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности. Происходит значительное увеличение общего объема учебных часов, который в динамике по годам подготовки увеличивается. При этом объем специализированных тренировочных воздействий может составлять к концу этапа к концу этапа порядка 45 % к общему объему на этапе высших достижений. Структура годового цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает обще подготовительную и специально подготовительную фазы.

Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами. Количество соревнований составляет 40-60%

## **Теоретическая подготовка**

### *1. Сноуборд в мире, России.*

Сноуборд в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по сноуборду. Результаты выступлений российских сноубордистов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных сноубордистов. История спортивной школы, достижения и традиции.

### *2. Спорт и здоровье.*

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды сноубордиста в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

### *3. Инвентарь для сноуборда, мази скольжения.*

Выбор сноуборда, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение сноубордиста, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация мазей скольжения. Особенности их применения и хранения.

### *4. Основы техники катания на сноуборде.*

Фазовый состав и структура движений (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники сноубордистов тренировочной группы. Типичные ошибки. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация способов поворотов, преодолений неровностей рельефа. Фазовый состав и структура движений.

### *5. Правила соревнований по сноуборду.*

Деление участников по полу и возрасту. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения соревновательной дистанции. Финиш. Определение времени прохождения дистанции и результатов. Определение победителей. 6.

Перспективы подготовки юных сноубордистов в ТГ. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства сноубордиста тренировочной группы.

## **Практическая подготовка**

### **1. Физическая подготовка (для всех годов подготовки на тренировочном этапе)**

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 сноуборда 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 развивающихся качеств в избранном виде спорта.

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

#### Развитие выносливости.

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

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

Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

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

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

3) Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае

трудно ожидать требующий запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

### **Техническая подготовка (для всех годов подготовки на тренировочном этапе)**

Задачи технической подготовки:

1) Совершенствовать катание в 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 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. Стиль во фристайле формируется из правильного подъезда и выхода с трамплина или вылете в хафпайпе, амплитуды прыжка, захвата и удерживание гребя во время исполнения трюка, чистого, уверенного приземления.

Грэб (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 подъездом на трамплин трамплином. 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 фронтсайд и бэксайд 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 подъезда 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 желательны 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.

Райдер 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 тренировочного процесса и теоретический разбор.

### **Инструкторская и судейская практика**

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша. Подготовка склона.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года подготовки.

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТГ 1-2-го года подготовки. Проведение занятий по сноуборду для лиц пользующимися услугами проката и подъемника.

Судейство соревнований по сноуборду в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по сноуборду в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера, секретаря.

### **Специфика организации тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.**

В начале этапа, как правило, окончательно определяется вид будущей специализации спортсмена. Подготовку на данном этапе должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в горнолыжном спорте. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности. Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно соревновательной деятельности. В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом спортивной подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки. Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмен должен

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня теоретических знаний;
- совершенствование основных элементов техники катания на сноуборде;
- приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга.

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

### **Теоретическая подготовка**

#### *1. Подготовка спортсменов в ССМ.*

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства сноубордистов.

2. *Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.* Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность сноубордиста. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

3. *Анализ соревновательной деятельности.* Особенности соревновательной деятельности сноубордиста. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

4. *Основы методики тренировки сноубордистов.* Основные средства и методы физической подготовки сноубордиста. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочной нагрузки различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

#### *Техническая подготовка спортсменов ГСС*

Оценка трассы, снежного покрова и выбора разгона на трамплин. Прыжки с различных трамплинов в своей стойки и в свич, с вращениями в разные стороны в разных плоскостях с различными гребями. Прыжки с трамплинов в серию. Трамплины со столом от 7 до 15 метров. Катание в хафпайпе. Съемка на видеокамеру тренировочного процесса и теоретический разбор.

#### *Технико-тактическая подготовка*

Тактико-техническая подготовка (ТТП) должна вестись в соответствии с теоретическими положениями. Их необходимо использовать при изучении и освоении нового материала, соблюдая методические принципы.

Первой предпосылкой для овладения техникой является курс последовательного методического обучения.

Вторая не менее важная, предпосылка – постоянный рост тренированности спортсменов и равномерное развитие наиболее важных специальных физических качеств.

Третья предпосылка совершенствования техники заключается в развитии двигательного диапазона спортсмена применением разнообразных и специализированных средств тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и недостатков в их технике.

#### *Физическая подготовка*

Физическая подготовка должна быть неотъемлемой частью специализированной подготовки, создавая ее основу, на всех этапах совершенствования спортивного мастерства.

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

- хорошую развитую мышечную систему;
- выносливость, общую и специальную;
- оптимальное сочетание напряжения и расслабления отдельных групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- точно и тонко координированные двигательные усилия;
- хорошо развитое чувство равновесия;
- высокой работоспособности в условиях гипоксии и относительной неподвижности;
- быстрое и полное восстановление после больших нагрузок.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма;
- повышение необходимых физических качеств;
- устранение недостатков в развитии;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимых во время тренировок и соревнований;
- развитие силы, скорости, выносливости, координации движений, точности действий и других менее важных жизненных навыков;
- ликвидация застойных процессов в организме;
- активный отдых для центральной нервной системы.

ОФП помогает спортсмену легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства. Средства ОФП: ежедневная утренняя зарядка, разнообразные движения из других видов спорта, серьезные отношения к урокам физкультуры в школе, участие в спортивных мероприятиях, самостоятельные игры и т. д.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств лежащая в основе ТТП. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в работе. СФП тесно связана с ОФП и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо так же качество, что и для успешного выполнения действий в сноуборде. Чем выше уровень мастерства у спортсменов, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков.

СФП должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц;
- развитие специальных качеств сноубордиста: общей выносливости, скоростно-силовой выносливости быстроты, хорошей реакции, координированности, статической выносливости, чувства равновесия, произвольного мышления расслабления, чувство времени и т.д.

*Психологическая подготовка спортсмена.*

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

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. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и 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, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена 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 спортсменов мотив к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон 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 достижении в цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата.

Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально- психологическими особенностями его личности.

Они возникают в сознании спортсмена 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 спортсмена 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 тренировках

моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель). Для воспитания смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции с различным качеством снежного покрова.

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 спортсмена проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных сноубордистов 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.

#### *Медико-биологический контроль*

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом и специалистом лечебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинические и врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

#### Клинические и параклинические методы обследования:

- к клиническим методам обследования относят: анамнез; физическое обследование;
- параклинические методы обследования включают: антропометрию, термометрию, инструментально-функциональные (электрокардиографию, электроэнцефалографию, реовазоэнцефалографию);
- лучевые (рентгенологические, КТ, МРТ);
- ультразвуковые: эхокардиография, УЗИ внутренних органов; Лабораторные методы исследования:
- анамнез морфологического и биохимического состава крови, мочи.
- функциональное тестирование, обследование у врачей специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям сноубордом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

2. Контроль за уровнем физической подготовленности спортсмена.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла.

Регистрируют:

- функциональные возможности систем организма;
- общую физическую работоспособность;
- энергетические потенциалы организма;
- специальную работоспособность.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированным или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основе эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

### 3. Самоконтроль

Самоконтроль спортсмена должен включать:

- ежедневную оценку самочувствия, активности и настроения, ЧСС;
- ежедневную оценку переносимости тренировочных нагрузок.

Восстановительные средства и мероприятия. Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характерами и особенностями построения тренировочных нагрузок.

*1. Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации.* Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется: систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, витаминизация с учетом сезонных изменений, релаксационные и дыхательные упражнения.

## *2. Этап углубленной тренировки и спортивного совершенствования*

В тренировочных группах 3-5-го года подготовки и группах совершенствования спортивного мастерства применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств широко используются медико-биологические и психологические средства.

### *Медико-биологические средства восстановления*

#### *Физические факторы.*

Применение физических факторов основано на их способности к 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° С, души ниже 20 °С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки.

Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном. 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 (тренировка 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 (покою). Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин.

Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами. 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 та или иная 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, но 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. Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на



расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

#### *Психологические средства восстановления*

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

#### *Воспитательная работа*

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных сноубордистов. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности. Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий.

Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса. Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия.

Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок. Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности. С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность. Инструкторская и судейская практика В основе любого процесса обучения лежат следующие принципы: сознательность и активность, наглядность, систематичность и последовательность, доступность, прочность.

*Сознательность и активность:* Обучающийся должен знать свой манёвр, видеть цель упражнения, понимать его логику. Тогда появляется активность столь необходимая при обучении.

*Наглядность:* Движения сноубордиста их координация несколько необычны. Чтобы уловить специфику действий при спуске, ученик должен иметь четкий двигательный образ. Поэтому показ движений приобретает первостепенное значение. Приём демонстрируется по несколько раз, так, чтобы ученик мог увидеть приём с разных точек.

*Систематичность и последовательность:* В рамках целостной программы предусматривается постепенное приобретение необходимых навыков для овладения в дальнейшем более сложной техникой. К этому принципу относится и понятие прогрессирование: упражнения должны усложняться, а нагрузки – постепенно возрастать.

*Доступность:* Приёмы техники, предлагаемые на данном этапе подготовки, должны быть ему по силам. На практике этот принцип осуществляется, если инструктор неуклонно следует основным дидактическим правилам: от известного к неизвестному, от простого к сложному, от главного к второстепенному, от общего к частному, от лёгкого к трудному. Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и в группах высшего спортивного мастерства согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

### **Специфика организации тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства**

Как следует из названия, цель этапа - достижение высших (индивидуально максимальных) результатов в избранном виде горнолыжного спорта. Предельно высокие требования к различным компонентам подготовки на этапе высших достижений требуют соответствующих организационных и материально-технических условий. На этапе высших достижений общий

объем учебных часов достигает максимальных параметров 1664 часов в год, а в отдельных случаях и более. Значительно возрастает доля специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы и приближается к предельным показателям. Увеличивается число «ударных» микроциклов, в том числе с концентрированными нагрузками одной направленности. Сокращается длительность подготовительного периода и увеличивается соревновательный период до 7-8 месяцев в году. Соответственно, увеличивается число соревновательных дней, которое может составлять 50 -100 дней в годичном цикле. Характерным признаком этапа высших достижений является наличие предсоревновательного мезоцикла, планируемого непосредственно перед главными соревнованиями года. Принципиально важной методической задачей на этом этапе является максимальное использование тренирующего потенциала средств и методов, способных мобилизовать скрытые резервы роста спортивных результатов спортсмена.

### **Методические принципы спортивной подготовки**

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

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

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

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

- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;

- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса; - стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверхсоревновательной напряженности;

- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;

- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена. Так как длительность выступлений спортсменов на уровне высших достижений в сноуборде различна и составляет от одного до трех-четырех олимпийских циклов, при долгосрочном планировании подготовки необходим строго индивидуальный подход.

Практика показывает, что спортсмены, находящиеся на этапе высшего спортивного мастерства, хорошо адаптируются к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия.

Как правило, ранее применявшимся вариантами планирования тренировочных нагрузок, методами и средствами тренировочного процесса не удается добиться прогресса и удержать

спортивные результаты на прежнем уровне. Поэтому следует варьировать средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений, не использовавшиеся ранее, а также новые тренажерные устройства, дополнительные средства, стимулирующие работоспособность.

### **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 спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе соревнований. На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями. С выходом на снег совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающий 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях трассы с различным профилем.

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

### **Психологическая подготовка**

Основной задачей психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. В настоящее время тренеры и спортсмены нередко стали решать психологические задачи сами, руководствуясь различными источниками информации.

### **15. Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
----------------------------	----------------------------------	-----------------------------	------------------	--------------------

Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного

	спорта			инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-	Деление участников по возрасту и

			май	полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	≈200	октябрь	<b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».</b> <b>Принципы спортивной подготовки.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование



				тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	<b>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</b>
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов



			спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный 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 вида спорта «сноуборд»

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «сноуборд», основаны на особенностях вида спорта «сноуборд» и его спортивных дисциплин: параллельный слалом (PSL), параллельный гигантский слалом (PGS), сноуборд-кросс (SBX), хафпайп (HP), слоупстайл (SBS).

Спортивная дисциплина – часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований.

Спортивное соревнование – это 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).

**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 спортсмены 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 спортсмены 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.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «сноуборд», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

### 17. Материально-технические условия реализации Программы.

В целях качественного построения учебно - тренировочного процесса Учреждение должна самостоятельно и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры, обеспечить наличие в оперативном управлении:

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) <sup>17</sup>;

**обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**<sup>18</sup>;

Таблица N 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска магнитная маркерная	штук	2

<sup>18</sup> Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022 № 886 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» Приложение № 10

2.	Системный блок	штук	2
3.	Монитор	штук	2
4.	Принтер	штук	1
5.	Колонки	штук	1
6.	Трассы для вида спорта «сноуборд»		
7.	Гусеничный трактор снегоуплотнительная машина с комплексом приспособлений	штук	2
8.	Сетка заградительная		
9.	Коловорот (бур)ручной (бензиновый)	штук	2
10.	Мат гимнастический	штук	2
11.	Перекладина гимнастическая	штук	1
12.	Сани спасательные	штук	1
13.	Снегоход	штук	3
14.	Термометр наружный	штук	2
15.	Флаги на древках для разметки трасс для вида спорта «сноуборд»	штук	50
16.	Штанга тренировочная	штук	2
17.	Электробур	штук	2
18.	Буксировочная канатная дорога	штук	1

обеспечение спортивной экипировкой<sup>19</sup> :

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Сноуборд	штук	на обучающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
2.	Крепления для сноуборда	комплект	на обучающегося	-	-	2	3	4	3	6	3

<sup>19</sup> Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022 № 886 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» Приложение № 10

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для вида спорта "сноуборд"	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

#### 17. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в

организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации  
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», утвержденный 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, 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).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы  
комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения

1. Федерация сноуборда России. <http://www.fgssr.ru>

2. РУСАДА <https://www.rusada.ru/education/online-training/>

3. Минспорт РФ [:// https://minsport.gov.ru](https://minsport.gov.ru)

4. Минспорт УР <https://minsport18.udmr.ru/>

5. ГТО <https://www.gto.ru/>

6. «Мой спорт» <https://moisport.ru/>

7. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»».

8. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

9. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с. 10. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: Методические разработки. - М.: 1996. 18. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.

10. Бонез О, Можуа Ж. Лыжи по-французски. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 207 с.

11. Бунчук, М. Ф. Организация физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1972.

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

2. Жубер, Ж. Горные лыжи: техника и мастерство. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 397 с.

3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 199 с.

4. Зимкин, Н.В. Физиология человека. Учебник. – 5-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 496 с. – (Учебник для институтов физической культуры).

5. Зырянов, В. А. Техника горнолыжного спорта / В. А. Зырянов, Л. П. Ремизов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 192 с.

6. Зырянов, В. А. Подготовка горнолыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 191 с.

7. Карлышев, В. М. Использование данных текущего контроля в тренировке квалифицированных сноубордистов // Научные основы управления подготовкой спортсменов. – Л.: ЛНИИФК, 1982. – с. 42-46.
8. Карлышев, В. М. Комплексный текущий контроль в подготовке сноубордистов старших разрядов // Комплексный контроль и индивидуальная подготовка спортсменов старших разрядов. – Л.: ЛНИИФК, 1983. – с.17-20.
9. Килли, Ж.-К. На лыжах вместе с Килли. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 217 с.
10. Кузнецов, А.Ф. Специальная физическая подготовка сноубордистов в осенне-летнем периоде // Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1982. Вып. 2. – с. 51-55.
11. Лебединский, Ю.В. Игры на лыжах / Ю. В. Лебединский и др. – Горький, 1973.
12. Лисовский А.Ф. Техника и тактика горнолыжного спорта: рассмотрение понятий с позиций системного подхода // Теория и практика физической культуры. 2005, № 11, с. 31-
13. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480
14. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977. – 280 с.
15. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и. доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
16. Международные правила лыжных соревнований (FIS).
17. Межох, Т. С. Белые звезды Альп. – М.: Советская Россия, 1972.
18. Озеров, В. П. Психомоторное развитие спортсменов. – Кишинев-Штиинца, 1983.
19. Орехов Л.И., Дельвер П.А. Тренировка сноубордистов: Учебное пособие. – Алма-Ата.: КазГИФК, 1983. – 91 с.
20. Орехов Л.И., Лисовская Н.И., Герасименко В.Г. Контроль скоростно-силовой подготовленности сноубордистов // Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных спортсменов. М.: ВНИИФК, 1989. – с. 98-99.
21. Пернич, Г., Штаудахер А. Общефизические тренировки в горнолыжном спорте: От базового этапа до этапа совершенствования мастерства / Серия специализированных публикаций Австрийской федерации лыжного спорта.
22. Петров, В.А. Механика спортивных движений / В.А.Петров, Ю.А. Гагин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
23. Пуни, А.Ц. О психологических особенностях соревновательной борьбы в различных видах спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
24. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям / А. Ц. Пуни. - М.: ФиС, 1969.
25. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / [Ю. Ф. Буйлин, З. И. Знаменская, Ю. Ф. Курамшин и др.]; Под общ. ред. Ю. Ф. Буйлина, Ю. Ф. Курамшина. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.: ил.
26. Теория и методика физического воспитания / под общей ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. Том 2, 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
27. Фарфель, В.С. Физиология спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 284 с.
28. Фарфель, В.С., Коц Я.М. Физиология человека (с основами биохимии). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 288 с.
37. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
38. Филин, В.П. Становление и развитие теории и методики юношеского спорта // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М., 1998. – Т. 2. – с. 50-56.
39. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
40. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
41. Хрущев, С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. – М.: Медицина, 1977.

42. Ялакас, С. И. Школа горнолыжника. – М.: ФиС, 1973. – 119 с.