

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ
 - 3.1 План тренировочных занятий для групп начальной подготовки
 - 3.2 План тренировочных занятий для тренировочных групп
 - 3.3 План тренировочных занятий для групп совершенствования спортивного мастерства
 - 3.4 План тренировочных занятий для групп высшего спортивного мастерства
4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
 - 4.1. Медико-биологический контроль
 - 4.2. Психологическая подготовка
 - 4.3 Восстановительные и профилактические мероприятия
 - 4.4. Инструкторская и судейская практика
 - 4.5. Нормативы физической подготовки
 - 4.6. Участие в соревнованиях
 - 4.7. Организация и участие в тренировочных мероприятиях
 - 4.8 Материально-техническая база и обеспечение
5. Приложения
6. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА
7. ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сноуборд – вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде – сноуборде. Существуют следующие спортивные дисциплины сноуборда, по которым проводятся соревнования самого высокого уровня (Олимпийские игры, Чемпионаты мира и Европы, Кубки мира) – параллельный слалом, параллельный гигантский слалом, сноуборд-кросс, хафпайп, слоупстайл, биг-эйр.

Сноуборд признан Международным Олимпийским комитетом как олимпийский вид спорта. Реализация программы по обучению и подготовке спортсменов сноуборда проходит на базе спортивных школ.

Программа по сноуборду раскрывает комплекс параметров подготовки юных спортсменов на весь многолетний период обучения и тренировки: от начального обучения до высшего спортивного мастерства. Имеет целью установить единые принципы организации тренировочного и воспитательного процессов в спортивной школе, оказать помощь тренерам в повышении качества их педагогической деятельности и решении задач роста мастерства спортсменов по сноуборду.

Программа по сноуборду составлена в соответствии Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта сноуборд (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 395) (далее - ФССП) разработан на основании 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30, ст. 4112).

Программа охватывает комплекс параметров подготовки юных спортсменов на весь многолетний период тренировки от начального обучения до высшего спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Практика работы спортивных школ, анализ их деятельности показывают, что результаты юных спортсменов тесно связаны с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на начальном этапе специализации. Современная подготовка спортивных резервов осуществляется на основе следующих основных методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки (с максимумом в группах спортивного совершенствования), соотношение между которыми постепенно изменяется; из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки.

3. Строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

В связи с этим современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, отбора одаренных юношей и девушек, способных пополнять ряды ведущих спортсменов страны, поиска всех более эффективных средств и методов тренировочной работы.

Программа составлена на основании обобщения многолетнего практического и педагогического опыта работы тренерских коллективов.

При разработке использованы материалы ранее действующих программ, данные научно-исследовательских работ в области детского и юношеского спорта, учтены возрастные особенности (физиологические, психологические, морфологические) развития детского организма, показатели физической подготовленности, а также наиболее

благоприятные периоды для развития отдельных качеств.

В настоящей программе определены этапы многолетней подготовки сноубордистов, структура и основные положения работы спортивной школы, содержание занятий по группам и годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы содержит продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемости групп (человек), продолжительности занятий на этапах спортивной подготовки.

Программа содержит разделы, в которых освещен материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, психологической), средства и формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений, восстановительные мероприятия.

Программа обеспечивает строгую последовательность подготовки спортсменов высокого класса на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Таблица 1

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное
количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
по виду спорта сноуборд**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп
Этап начальной подготовки	до 1 года	8	12-25
	свыше года	9	12-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-3	10	1-14
	4-5		1-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	1-10
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-8

1-й этап — Группы начальной подготовки (НП) (от 8 лет) - возрастная категория юных спортсменов, занимающихся сноубордом в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями ПСП.

Задачи этапа: выявление задатков и способностей детей; укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение основам техники вида спорта; привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям, навыков гигиены и самоконтроля.

2-й этап — Тренировочные группы (ТГ) (спортивной специализации) - возрастная категория спортсменов, занимающихся сноубордом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

Задачи периода тренировочного этапа: всесторонняя физическая подготовка, развитие специальных физических качеств;

освоение техники избранного вида спорта; воспитание волевых качеств — смелости и решительности, умения самостоятельно работать и совершенствоваться.

3-й этап - Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) - возрастная категория квалификации (КМС), занимающихся сноубордом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

Период совершенствования спортивного мастерства предполагает развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности; освоение техники избранного вида спорта.

4-й этап — Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ) - спортсмены высокой квалификации (МС), занимающихся сноубордом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

Задачи этапа: укрепление здоровья и функционального состояния на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности; достижение и стабильность спортивных результатов; овладение знаниями и умением управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подведении к ответственным соревнованиям.

Допускается привлечение спортсменов из других сложно-координационных видов спорта (спортивная гимнастика, спортивная акробатика, прыжки в воду, прыжки на батуте, горнолыжный спорт) в тренировочные группы, группы совершенствования спортивного мастерства.

В группах начальной подготовки занимаются дети, допущенные к занятиям врачом. Тренировочные группы формируются из числа учащихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки не менее двух лет.

Зачисление спортсменов специализированных тренировочных учреждений на очередной год обучения и этап подготовки (тренировочный, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства) производится при улучшении ими результатов выступления в соревнованиях, тестирования общей, специальной физической и технической подготовки и выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

Организационно-методические особенности многолетней подготовки в сноуборде

Имеющийся многолетний опыт работы спортивных школ свидетельствует о том, что при четкой организации тренировочного процесса и высоком качестве педагогической деятельности состава они являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов физической культуры общеобразовательных школ. Призваны решать следующие задачи:

- осуществлять подготовку юных спортсменов, обеспечивать укрепление их здоровья и разностороннее физическое развитие;
- готовить спортивный резерв для передачи в высшее звено;
- готовить из числа юных спортсменов инструкторов - общественников и судей по спорту;
- оказывать помощь общеобразовательной школе в организации спортивно - массовой работы.

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Этапы и годы спортивной подготовки		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая	25-32	26-34	23-29	21-27	20-26	19-25

подготовка(%) Специальная физическая подготовка(%)	37-47	39-50	26-34	26-34	26-34	20-26
Техническая подготовка (%) Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	23-29	21-27	28-36	30-38	31-39	38-48
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3	1-2
	1-2	1-2	8-10	8-10	9-11	10-14

Таблица 3

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

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2-3	3-5	5-6	7-8	8-9	7-8
Отборочные	-	1-2	3-4	4-5	5-7	4-5
Основные	-	-	1-2	2-3	4-5	9-11

Организация и режим работы спортивной школы

Учебный год начинается с 1 сентября. Тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами, годовым планом спортивной подготовке (табл. 4) и настоящей программой.

Учебный план рассчитан на 52 недели тренировочных занятий и тренировок по индивидуальным заданиям.

Основными формами тренировочного процесса являются тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (с занимающимися групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства или наиболее одаренными учащимися тренировочных групп), медико-восстановительные мероприятия, педагогическое тестирование, участие в соревнованиях и тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в тренировочных группах - 3-х, спортивного совершенствования 4-х часов.

Спортивная школа организует и проводит в процессе тренировочных занятий, соревнований и в свободное время воспитательную работу с учащимися по плану, утвержденному директором школы.

Примерный учебный план по виду спорта сноуборд

№	Содержание занятий	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства Весь период
		До года	Свыше года	1	2	3	4	5	До года	Свыше года	
I	Теоретическая подготовка	12	14	20	24	28	32	36	38	38	48
II	Практическая подготовка	300	402	500	600	700	800	900	1106	1210	1616
2.1	Общая физическая подготовка	100	134	150	175	175	200	225	274	300	400
2.2	Специальная физическая подготовка	50	84	100	125	150	175	200	234	260	350
2.3	Специальная техническая подготовка	150	184	125	150	175	200	225	274	300	416
2.4	Подготовка по дисциплинам сноуборда	-	-	125	150	200	225	250	324	350	450
2.5	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Углубленное медицинское обследование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+
Итого часов		312	416	520	624	728	832	936	1144	1248	1664

В группах начальной подготовки занимаются дети 8-9 лет, допущенные к занятиям врачом. Тренировочные группы формируются из числа учащихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки не менее двух лет.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ

Рациональное оснащение тренировочного процесса в спортивных школах существенно улучшает его качество. Основным оборудованием для проведения занятий по сноуборду является специальный склон с определенным уклоном и комплексом необходимых средств, помещений и служб. Современный склон для занятий сноубордом должен быть оборудован подъемником, снежными «пушками», заградительными сетками, информационным табло с электросекундомером, осветительным оборудованием для занятий в темное время суток, судейским домиком, удобным для просмотра техники выполнения элементов в сноуборде, а также необходимым инвентарем (лопаты двух видов, древки пластиковые с флажками синего и красного цвета — 20 шт.). Наряду с этим необходимо наличие зала физической подготовки, специализированного тренажерного зала, оборудования для контроля за состоянием спортсменов, оборудования восстановительного центра.

Ниже приведен примерный перечень необходимого оборудования и инвентаря.

Зал физической подготовки: гимнастические снаряды, гимнастические стенки, скамейки, перекладины, маты; штанга тренировочная, набор гантелей; набивные мячи (вес — от 1 до 5 кг); мячи для спортивных игр (баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные); скакалки, гимнастические палки; учебные тренажеры; приспособления и разметка для игр; защитные сетки или жалюзи для окон; амортизаторы; тренажеры избирательного воздействия; пояса отягощения и т.п. Также важно, чтобы имеющийся зал физической подготовки был приспособлен для игр (спортивных и подвижных).

Методический кабинет: телевизор и видеомагнитофон, шторы затемнения, экран, стенды постоянной информации, стенды текущей информации, методическая библиотека (справочные издания, журналы, газеты, учебные видеофильмы и т.п.).

Восстановительный центр: сауна, массажный стол, аппарат ультрафиолетового облучения, светотепловые ванны, ингаляторы, аэронизатор, гидромассажный аппарат, магнитофон и акустическая система. Специально оборудованный тренажерный зал со стационарно установленным оборудованием позволит облегчить подготовку и будет способствовать более рациональному построению занятий.

В приложении приводится перечень инвентаря, оборудования, спортивной одежды и обуви специального назначения для занимающихся и тренеров, необходимого для тренировочного процесса в спортивной школе. При достаточном финансировании этот перечень может быть расширен.

Таблица 5

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки,
норматив по наполняемости учебных групп и требования по качеству подготовки**

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учащихся в группе*	Объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах)	Объем тренировочной нагрузки в год (в академических часах)	Требования к спортивному мастерству
НП до 1 года	8	12	25	6	312	без разряда
НП свыше года	9	12	20	8	416	без разряда/юношеский разряд
ТГ -1	10	1	14	10	520	юношеский разряд
ТГ -2	11	1	14	12	624	Юношеский разряд/3 спортивный
ТГ -3	12	1	14	14	728	3 спорт.
ТГ -4	13	1	12	16	832	2 спорт.
ТГ -5	14	1	12	18	936	1 спорт.
ССМ до года	13	1	10	22	1144	КМС
ССМ свыше 1 года	14	1	10	24	1248	КМС
ВСМ	15	1	8	32	1664	МС

- *- в целях обеспечения выполнения муниципального задания максимальный количественный состав группы может быть увеличен по согласованию с управлением по физической культуре и спорту мэрии города Ярославля.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Данная программа составлена для спортивной школы по сноуборду и является основным документом, регламентирующим тренировочный процесс. Она включает этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства, и ставит конечной целью, подготовку сноубордистов высокой квалификации, резерва сборных команд Российской Федерации.

Подготовка сноубордистов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов.

Достижение указанных целей зависит:

- от оптимального уровня исходных данных отобранных в группы;
- совершенствования спортивного мастерства спортсменов;
- уровня профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического процесса;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического, умственного и психического развития детей;
- воспитание волевых, морально стойких граждан страны, защитников Родины;
- подготовка спортсменов высокой квалификации - резерва сборной команды России.

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства за весь период обучения.

3.1 План тренировочных занятий для групп начальной подготовки

Примерный план тренировочных занятий для групп начальной подготовки

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Исторические сведения о возникновении и развитии горных лыж и сноуборда. Сноуборд в России.

История развития горнолыжного спорта и сноуборда. Характеристика горнолыжного спорта и сноуборда. Виды горнолыжного спорта. Дисциплины сноуборда.

Сравнительный анализ развития горнолыжного спорта и сноуборда в России и за рубежом. Выступления российских спортсменов за рубежом, их достижения. Анализ положительных сторон и недостатков в подготовке спортсменов-сноубордистов, пути повышения их мастерства. Характеристика участия Российских спортсменов на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Состояние сноуборда в России в настоящее время и меры по его дальнейшему развитию.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Горнолыжный инвентарь, одежда и обувь.

Правила поведения на тренировочном занятии. Классификация и конструкция сноубордов. Подготовка горнолыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям. Хранение сноуборда и уход за ними. Конструкция креплений, способы их установки. Горнолыжные ботинки (выбор, хранение, уход за ними). Ремонт инвентаря. Подготовка сноуборда (смазка, циклевка, заточка кантов лыж, состояние креплений).

Специальная одежда сноубордиста. Особенности выбора одежды при различных погодных условиях.

3. Гигиена, режим дня, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде, обуви горнолыжника. Значение и

способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм человека. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники в сноуборде. Соревнования по сноуборду.

Классификация поворотов. Основной механизм поворота. Взаимодействие сноуборда со снежным покровом во время выполнения поворотов.

Анализ техники поворотов и особенности техники входа в поворот в зависимости от состояния снежного покрова, крутизны склона и других важных параметров. Использование поворотов различного радиуса для контроля скорости в процессе спуска по склону. Особенности техники поворотов при преодолении неровностей рельефа. Технические приемы увеличения скорости на пологой трассе. Задачи соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка горнолыжного инвентаря к соревнованиям. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований по сноуборду.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на этапе отбора и начальной подготовки направлена в основном на воспитание основных физических качеств, таких, как быстрота, сила выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы обще-развивающих упражнений для различных групп мышц. Спортивные и подвижные игры, направленные на воспитание силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте для развития координационных способностей. Кросс, плавание, велосипед и т.п., направленные на воспитание общей выносливости. Методы тренировки - равномерный, игровой, переменный и контрольный.

2. Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения: на месте, в движении. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости.

Методы тренировки повторный, игровой, переменный, контрольный.

3. Специальная техническая подготовка

Обучение технике спуска. Обучение специально-подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой. Прямой спуск. Косые спуски. Перенос тяжести тела. Обучение повороту на сноуборде. Обучение поворотам из упора и плугом. Обучение разным приемам на сноуборде. Обучение остановке. Игры на лыжах.

4. Планирование занятий в группах начальной подготовки

Для групп начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. Можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный и соревновательный.

Подготовительный период состоит из следующих этапов: **осенний** : сентябрь - ноябрь (1-11 недели); **переходный** апрель (32-36 недели); **летний** — май-август (37-52 недели).

Соревновательный период состоит из одного этапа зимний Декабрь - март (12-31 недель).

В случае отсутствия снега на трассах для проведения учебно-тренировочных занятий по специально-технической подготовке в осенне-зимний и весенний этапы занятия проводятся в спортивном зале.

3.2. План тренировочных занятий для тренировочных групп

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ

В тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание должно уделяться развитию быстроты, координационных способностей и гибкости, а также технической подготовке. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в тренировочном процессе.

В тренировочных группах 3-го года обучения и выше сноубордисты проходят этап углубленной специализации. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, но ее средства сужаются, что позволяет более направленно развивать необходимые специальные физические качества.

Основные задачи подготовки в тренировочных группах:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств; совершенствование умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий;
- совершенствование техники поворотов на горных лыжах, ознакомление, разучивание и совершенствование техники поворотов в сноуборде; изучение тактики в сноуборде;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту;
- выполнение соответствующего разряда по сноуборду.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой спусков и прыжков в сноуборде и физической подготовленностью занимающихся. В этот период необходимо использовать упражнения из различных видов спорта и комплексы специальных подготовительных упражнений и методов тренировки, которые должны быть направлены на воспитание скоростной выносливости. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Увеличение объема должно быть без форсирования общей интенсивности тренировки.

Требования к отбору и комплектованию тренировочных групп

Тренировочные группы формируются из числа учащихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки не менее двух лет.

Зачисление спортсменов на очередной год обучения и этап подготовки (начальной и углубленной специализации) производится при улучшении ими результатов выступления в соревнованиях, тестирования по общей, специальной и технической подготовке и выполнении требований к уровню спортивного мастерства по этапам подготовки.

Спортсмены, не выполнившие требования для зачисления на следующий год обучения, могут быть оставлены на повторный год обучения (не более 1 раза) или переведены в спортивно-оздоровительные группы. При улучшении своих спортивно-технических результатов они могут быть восстановлены на тот год и этап обучения, с которого были переведены.

Для зачисления в ТГ-3 спортсмены должны выполнить норматив III спортивного разряда, а также выполнить контрольные требования по ОФП и СФП. Для зачисления в ТГ свыше 3 лет спортсмены должны выполнить норматив II спортивного разряда и выполнить контрольные требования по ОФП и СФП.

План тренировочных занятий для групп тренировочного этапа
подготовки

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по сноуборду.

Рост массовости спорта в России и достижения российских спортсменов. Задачи физкультурных организаций РФ в развитии массовости спорта и повышении мастерства спортсменов. Международное спортивное движение.

2. Краткий обзор развития сноуборда в России, Европе и мире

Характеристика сноуборда. Динамика развития. История развития сноуборда. Дисциплины сноуборда. Эволюция техники, развитие методики обучения и тренировки.

Эволюция спортивного инвентаря и оборудования. Достижения советских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Состояние сноуборда в России в настоящее время и меры по его дальнейшему развитию.

3. Горнолыжный инвентарь, мази, одежда и обувь

Конструкция креплений, способы их установки. Горнолыжные ботинки (выбор, хранение, уход за ними). Специальная одежда горнолыжника. Подготовка горнолыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям. Хранение сноубордов и уход за ними. Ремонт инвентаря. Классификация мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, кожа). Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями, в частности сноубордом, на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий сноубордом. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

5. Гигиенические требования, режим дня и питание сноубордиста.

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена сна. Гигиена жилища. Режим спортсмена. Значение соблюдения режима в процессе тренировки и соревнований. Гигиена питания. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья спортсмена. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении энергетических затрат. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные нормы питания спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Понятие об инфекционных заболеваниях. Меры профилактики заболеваний.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, парная баня, сауна и т.п.). Закаливание, его сущность и значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание в процессе занятий сноубордом. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

6. Основы техники и тактики в сноуборде

Понятие о технике горнолыжного спорта и сноуборда. Основы техники поворотов при спусках с гор. Понятие об основной стойке при спусках с гор. Условия сохранения динамического равновесия. Действие внешних и внутренних сил. Спуски прямо и наискось. Сохранение устойчивости при изменении условий скольжения. Преодоление препятствий (бугра, вала, канавы и т.п.) на различной скорости.

Классификация поворотов. Основной механизм поворота. Типичные ошибки при выполнении поворотов. Взаимодействие сноуборда со снежным покровом во время выполнения поворотов.

Понятие о технике и тактике в сноуборде. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства. Значение рациональной техники поворотов и прыжков в достижении высокого спортивного результата.

7. Правила соревнований по сноуборду Организация и проведение соревнований по сноуборду.

Судейство соревнований по сноуборду. Судейская бригада. Главный судья. Судьи линии. Технический делегат. Права и обязанности главного судьи и судей на линии.

Права и обязанности участников соревнований. Места для проведения соревнований по сноуборду. Проекты трасс и параметры трамплинов.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на воспитание основных физических качеств таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнений из легкой атлетики, спортивные и подвижные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения (многоскоки), направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте, роликовые коньки для развития координационных способностей. Кросс, плавание, велосипед и т. п., направленные на воспитание общей выносливости.

Методы тренировки - равномерный, игровой, переменный и контрольный.

2. Специальная физическая подготовка.

Специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Имитационные упражнения: на месте, в движении. Имитация поворотов. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости Прыжки на батуте.

Методы тренировки: повторный, игровой, переменный и контрольный.

3. Специальная техническая подготовка

Подводящие упражнения и упражнения для обучения управлению движением на сноуборде. Освоение и совершенствование техники горнолыжного спорта и сноуборда. Обучение технике спуска на сноуборде. Обучение специально - подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой. Прямой спуск в основной стойке. Косые спуски в основной стойке. Спуски с преодолением неровностей. Обучение остановке разворотом. Прохождение отрезков трасс поворотами малого и среднего радиуса. Прыжки с трамплинов и неровностей. Игры на сноубордах.

Планирование занятий в тренировочных группах

Для тренировочных групп можно выделить следующие периоды и этапы подготовки подготовительный и соревновательный.

Подготовительный период состоит из следующих этапов:

Осенний - сентябрь-ноябрь (1-11 недели);

Переходный - апрель (32-36 недели);

Летний - май-август (37-52 недели).

Соревновательный период состоит из одного этапа: зимний декабрь-март (12-31 недели).

3.3 План тренировочных занятий для групп совершенствования спортивного мастерства

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Этап углубленной специализации совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидат в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастер спорта России). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка и выступление в соревнованиях различного ранга. Начало углубленной специализации, тренировочный процесс должен быть более индивидуальным. Тренеры и спортсмены должны использовать разнообразные, наиболее эффективные специальные средства, методы и формы тренировки. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которое

позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Продолжается совершенствование спортивной техники и тактики ведения спортивной борьбы. Особое внимание уделяется индивидуализации техники и повышению надежности ее в условиях соревнований. Также спортсмен должен овладеть разнообразными средствами и методами ведения тактической борьбы.

Основными задачами групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ-1, ССМ - свыше 1 года) являются:

- повышение уровня специальной подготовленности;
- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- совершенствование техники и тактики в сноуборде;
- приобретение опыта участия в международных соревнованиях;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту;
- выполнение норматива кандидата в мастера спорта (ССМ-1, ССМ - свыше 1 года), выполнение звания мастер спорта России.

Требования к отбору и комплектованию групп совершенствования спортивного мастерства

В группы совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены-учащиеся, выполнившие или подтвердившие в предыдущем году нормативные требования разряда кандидат в мастера спорта. В группах совершенствования спортивного мастерства по сноуборду спортсмены должны выполнить нормативные требования по общей и специальной физической подготовке.

Примерный план для групп совершенствования спортивного мастерства

Теоретическая подготовка

1. Основы техники и тактики в сноуборде

Понятие о технике поворотов и прыжков в сноуборде. Повороты на сноуборде, повороты боковым соскальзыванием, «резаные» повороты. Способы торможения. Виды и разновидности прыжков в сноуборде. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий. Тактика применения различных способов поворотов и прыжков на соревнованиях по сноуборду. Тактика ведения спортивной борьбы в дисциплинах сноуборда. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства.

2. Планирование спортивной тренировки

Принципы планирования спортивной тренировки. Периоды, циклы, волнообразные изменения нагрузок. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное.

Круглогодичность тренировки, ее роль в повышении спортивного мастерства юных спортсменов-сноубордистов. Периодизация тренировки; задачи и содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Сроки периодов в зависимости от календаря соревнований и климатических условий. Содержание и построение занятий, дозировка нагрузки, применение средств и методов тренировки по периодам месячного и недельного цикла тренировки, содержание отдельных занятий в зависимости от периодов тренировки и квалификации спортсменов.

3. Общая и специальная физическая подготовка сноубордистов.

Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения его спортивной работоспособности. Соотношение ОФП в тренировке спортсменов-сноубордистов. Характеристика рекомендуемых средств и умений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах подготовки.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке спортсменов сноубордистов, для развития быстроты, силы, координационных движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной физической подготовленности сноубордистов. Контрольные нормативы по общей специальной физической

подготовленности.

Краткая характеристика применения средств, специальной физической подготовки.

Учет средств и методов оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности спортсменов-сноубордистов.

4. Организация и проведение соревнований.

Виды и характер соревнований по сноуборду. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Заявка на участие в соревнованиях. Разбор правил соревнований.

Судейская коллегия. Состав судейской коллегии и обязанности судей соревнований.

Выбор мест соревнований. Измерение и разметка дистанции. Подготовка трассы проведения соревнований по сноуборду. Оформление стартового домика. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований. Использование соревнований и зимних праздников с целью агитации и пропаганды сноуборда и горных лыж.

5. Анализ соревновательной деятельности.

Анализ двигательных способностей сноубордистов. Изучение эффективности, стабильности техники поворотов и прыжков в условиях соревновательной деятельности.

Анализ индивидуальных особенностей двигательных действий и определение сильных и слабых сторон физической и функциональной подготовленности сноубордистов. Индивидуальный подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности для достижения высокого спортивного результата. Подробный разбор и анализ каждого соревнования с целью коррекции тренировочного процесса. Составление отчета о соревнованиях.

6. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Задачи, сущность, методы и организация комплексного контроля за подготовкой и выступлением в соревнованиях. Контроль за физическим, функциональным, техническим, психологическим состоянием спортсменов. Показатели и методика оперативного, текущего этапного контроля. Анализ индивидуальных показателей комплексного контроля спортсменов-сноубордистов в годичном цикле подготовки.

7. Методика тренировки спортсменов-сноубордистов.

Понятие объема и интенсивности тренировочной нагрузки, применяемой в подготовке спортсменов. Методика воспитания силы, быстроты, координационных способностей, общей, специальной, силовой, скоростно-силовой, скоростной выносливости на различных этапах подготовки спортсменов. Методика обучения двигательным действиям. Особенности и закономерности построения тренировочного процесса сноубордистов различной квалификации.

8. Морально-волевой облик спортсмена.

Моральные качества, необходимые современному человеку, добросовестное отношение к труду, учебе, бережное отношение к различным видам собственности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость. Умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Патриотизм и преданность своей Родине, гордость за свой народ.

Значение развития моральных и волевых качеств личности в процессе повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств в тренировочном процессе.

9. Оказание первой помощи при травмах.

Понятие о травме. Меры предупреждения обморожений. Правильная организация и методика проведения занятий по сноуборду. Температурные нормы, ограничивающие участие в соревнованиях, проведение тренировочных занятий с детьми, подростками и взрослыми. Строгая дисциплина и четкая организация тренировочных занятий и соревнований. Выбор мест занятий и соревнований с учетом возраста и уровня физической и технической подготовленности занимающихся. Техника безопасности при проведении занятий по сноуборду.

Первая помощь при обморожениях, обезвоживании организма в жаркую погоду, при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах. Переноска и транспортировка пострадавших.

10. Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления. Рациональное планирование и построение тренировочного процесса. Соответствие нагрузок возможностям занимающихся. Соответствие содержания подготовки этапу, периоду подготовки. Рациональная динамика нагрузки. Планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера. Двигательные переключения в программах отдельного занятия и микроцикла. Рациональная разминка в занятиях и соревнованиях, рациональное построение заключительных частей занятий. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия тренировки и отдыха. Сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Недопущение тренировки и соревнований при наличии заболеваний. Учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Психологические средства восстановления — психорегуляторные и психогигиенические. Психорегуляторные: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, мышечная релаксация, внушения в состоянии бодрствования, внушенный сон-отдых, гипнотическое внушение, музыка и светомузыка. Психогигиенические: психологический климат в группе, взаимоотношения с тренером и партнерами, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими, положительная эмоциональная насыщенность занятий, интересный и разнообразный досуг, комфортабельные условия для занятий и отдыха, достаточная материальная обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления - гигиенические, физические, питание, фармакологические. Гигиенические: рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние и подготовка мест для занятий, спортивных сооружений.

Физические средства восстановления: массаж общий, частичный и др., суховоздушная (сауна) и парная баня, гидропроцедуры, различные виды ванн, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук, фонофорез.

Питание: сбалансированность по энергетической ценности, сбалансированность по составу, соответствие характеру, величине и направленности нагрузки, соответствие климатическим условиям.

Фармакологические средства: вещества, способствующие восстановлению, препараты пластического действия, вещества, стимулирующие функцию кровообращения, витамины и минеральные вещества, адаптогены растительного происхождения, адаптогены животного происхождения, согревающие, обезвоживающие и противовоспалительные препараты.

Особенности применения различных восстановительных средств на разных этапах годичного цикла подготовки. Организация восстановительных мероприятий на учебно-тренировочных сборах и в условиях спортивно-оздоровительных лагерей.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на воспитание профилирующих физических качеств сноубордиста, таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнения из легкой атлетики, спортивные и подвижные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения (многоскоки), направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте, прыжки в воду, роликовые коньки, скейтборд для развития координационных способностей. Кросс, плавание, велосипед и т. п., направленные на воспитание общей выносливости.

2. Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Имитационные упражнения: на месте, в движении без них. Имитация поворотов на роликовых коньках. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости. Прыжки на батуте. Упражнения на равновесие.

3. Специальная техническая подготовка

Дальнейшее совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности спортсменов-сноубордистов. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций организма занимающихся. Эффективное применение техники поворотов и прыжков на сноуборде в условиях соревновательной деятельности.

Совершенствование техники поворотов и прыжков на сноуборде проводится в ходе тренировки. В

подготовительном периоде используются все средства подготовки, такие, как имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерах, роликовые коньки, подготовительные и специальные упражнения. Эти средства можно использовать на зарядке, в конце или в начале тренировки в зависимости от поставленных задач. С выходом на снег совершенствование техники вначале осуществляется на низкой скорости, далее скорость спуска возрастает. Необходимо уделять внимание совершенствованию техники поворотом и прыжков на фоне утомления, в различных условиях рельефа трассы для приобретения спортсменами специализированного восприятия, а также для способности управлять своими движениями в различных условиях соревновательной деятельности.

Планирование и содержание занятий в группах совершенствования спортивного мастерства

Планирование в группах совершенствования спортивного мастерства отличается тем, что для каждого спортсмена, зачисленного в группу совершенствования спортивного мастерства, составляется индивидуальный годовой и перспективный планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена и его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

Для групп совершенствования спортивного мастерства можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный.

Подготовительный период состоит из следующих этапов: *осенний* — сентябрь- октябрь; *осенне-зимний* — ноябрь-середина декабря; *весеннее - летний* — май-июнь; *летний* — июль-август.

Соревновательный период состоит из одного этапа: *зимний* — ноябрь - март.

Переходный период — середина апреля — середина мая.

3.4 План тренировочных занятий для групп высшего спортивного мастерства

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью спортивных результатов на крупнейших состязаниях. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки - достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях.

При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально освоенные спортсменом объемы тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарь соревнований

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня специальной физической подготовленности и технико-тактического мастерства спортсмена.

Основными задачами групп высшего спортивного мастерства являются следующие:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение спортивно-технического и тактического мастерства;
- поддержание высокого уровня развития физических качеств и функциональных возможностей организма на основе оптимального соотношения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- успешное и стабильное выступление на республиканских и международных соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту.

Требования к отбору и комплектованию групп высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие или подтвердившие в предыдущем году требования спортивного звания мастер спорта России.

Количественный состав группы высшего спортивного мастерства определяется учреждением. Спортсмены должны выполнить нормативные требования по ОФП и СФП.

План для групп высшего спортивного мастерства

Успешное решение поставленных задач этапа достижения высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований.

Теоретическая подготовка

1. Основы методики обучения в сноуборде

Задачи и содержание обучения. Принципы обучения. Последовательность в обучении основным способам поворотов и прыжков на сноуборде. Методы обучения. Классификация ошибок в технике. Подготовительные, подводящие и имитационные упражнения, используемые при обучении.

Применение различных технических средств в обучении и совершенствовании техники поворотов и прыжков на сноуборде. Использование тренажеров при обучении и совершенствовании техники в подготовительном периоде. Применение видеосъемки для выявления ошибок в технике.

2. Планирование спортивной тренировки

Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня специальной физической подготовленности. Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки спортсмена. Дневник спортсмена.

Планирование тренировочных средств, их объема и интенсивности в условиях среднегорья и высокогорья.

3. Специальная физическая подготовка сноубордистов

Пути интенсификации тренировочного процесса и повышения спортивного мастерства. Традиционные и нетрадиционные принципы и формы построения тренировки. Моделирование соревновательной деятельности в условиях тренировки. Повышение доли однонаправленных тренировочных нагрузок. Сосредоточение объемов однонаправленных тренировочных нагрузок на определенных этапах годичного цикла. Использование среднегорья и высокогорья в подготовке сноубордистов. Увеличение доли снежной подготовки в подготовительном периоде.

Контроль за уровнем развития специальной физической подготовленности. Тесты.

4. Организация и проведение соревнований

Международные правила соревнований по сноуборду. Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в международных соревнованиях. Условия допуска к участию в этапах Кубка мира, чемпионата мира, Олимпийских Игр. Лицензии. Жеребьевка. Главный судья, судьи на линии. Технический делегат. Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты. Виды стартов. Правила прохождения трассы.

5. Психологическая и тактическая подготовка сноубордистов

Основные задачи, средства и содержание психологической подготовки. Особенности соревновательной деятельности на крупных международных соревнованиях в условиях острой конкуренции, большого количества зрителей, в различных погодных условиях. Тактика прохождения трассы. Тактические методы ведения спортивной борьбы в разных дисциплинах сноуборда (слалом, параллельный слалом, сноуборд, слоп-стайл, хаф-пайп). Определение тактического плана перед соревнованиями и анализ его реализации.

6. Предупреждение травм и оказание первой помощи

Причины травм и их профилактика. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений. Переноска пострадавших. Оказание помощи пострадавшему. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

7. Анализ соревновательной деятельности

Эффективность и стабильность техники поворотов и прыжков в условиях соревновательной деятельности. Подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовки для успешного и стабильного выступления на крупнейших соревнованиях. Подробный разбор и анализ каждого соревнования. Составление отчета о соревновании.

8. Контроль и учет тренировочного процесса

Задачи, методы и организация комплексного контроля на этапе достижения высшего спортивного мастерства. Контроль за физическим, функциональным, техническим, психологическим состоянием спортсменов. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля. Анализ индивидуальных показателей комплексного контроля спортсменов в годичном цикле подготовки.

9. Восстановительные мероприятия

Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.

Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов.

Организация восстановительных мероприятий на этапе достижения высшего спортивного мастерства.

10. Методика тренировки спортсменов-сноубордистов

Особенности и закономерности построения тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации. Средства и методы на различных этапах подготовки спортсменов. Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки. Построение и содержание тренировочных занятий. Тренировка в условиях высокогорья, среднегорья и др.

Тесты для оценки развития физической, функциональной, технической, тактической и психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

11. Спортивный отбор

Основные задачи и этапы спортивного отбора. Методы отбора. Педагогические наблюдения, беседы, контрольные тесты, медико-биологические, психологические и социологические исследования.

12. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса

Оборудование горнолыжных баз и стадионов. Требования к выбору мест проведения соревнований по сноуборду. Подготовка горнолыжных трасс для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в бесснежный и снежный период. Классификация трасс. Уход и содержание горнолыжных трасс. Необходимое оборудование для подготовки горнолыжных трасс.

Современный горнолыжный инвентарь и уход за ним. Обувь и одежда горнолыжников. Системы креплений и их характеристика. Классификация современных горнолыжных мазей и их характеристики. Применение мазей в условиях тренировочных занятий и соревнований. Приспособления для подготовки сноубордов и ухода за ними. Изготовление горнолыжного инвентаря, экипировки и оборудования за рубежом и в стране.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на воспитание профилирующих физических качеств таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнения из легкой атлетики, спортивные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения (прыжки в глубину, многоскоки), направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте, прыжки в воду, роликовые коньки, скейтборд для развития координационных способностей. Кросс, плавание, велосипед и т.п., направленные на воспитание общей выносливости.

2. Специальная физическая подготовка

Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости. Прыжки на батуте. Упражнения на равновесие. Прыжки на батуте на лонже.

Специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Имитационные упражнения: на месте, в движении. Имитация поворотов на роликовых коньках. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств в тренировочном процессе. Имитация поворотов на водных лыжах.

3. Специальная техническая подготовка

Совершенствование технического мастерства спортсменов-сноубордистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов, а также в различных условиях снежного покрова (мягкий снег, лед и т.п.).

Дальнейшее совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности спортсменов-сноубордистов. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций организма занимающихся. Эффективное применение техники поворотов и прыжков на сноуборде в условиях соревновательной деятельности.

Совершенствование техники поворотов и прыжков на сноуборде проводится в ходе тренировки. В подготовительном периоде используются все средства подготовки, такие, как имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерах, роликовые коньки, подготовительные и специальные упражнения. С выходом на снег совершенствование техники вначале осуществляется на низкой скорости, далее скорость спуска возрастает. Необходимо уделять внимание совершенствованию техники поворотов и прыжков различной степени сложности на фоне утомления, в различных условиях рельефа трассы, для приобретения спортсменами специализированного восприятия, а также для способности управлять своими движениями в различных условиях соревновательной деятельности.

Тактическое мастерство совершенствуется в условиях соревнований и на тренировках, моделирующих соревновательную деятельность.

Планирование занятий в группах высшего спортивного мастерства

При планировании объема тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать выполненные спортсменом нагрузки на предыдущих этапах подготовки.

Планирование в группах высшего спортивного мастерства отличается тем, что для каждого спортсмена, зачисленного в группу, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена и его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

Для групп высшего спортивного мастерства можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный.

Содержание занятий в группах высшего спортивного мастерства

Примерные недельные микроциклы для групп ВСМ

Примерный недельный микроцикл общеподготовительного этапа подготовительного периода для групп высшего спортивного мастерства

(мезоцикл: втягивающий)

Дни микроцикла тренировки	Задачи	Средства и методы
1 день дневная тренировка	Развитие общей выносливости, силы и силовой выносливости	Кросс, упражнения с отягощениями. Равномерный метод тренировки
Вечерняя тренировка	Развитие гибкости и двигательных качеств	Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, имитационные упражнения, упражнения на равновесие
2 день дневная тренировка	Развитие общей выносливости, силы и силовой выносливости	Кросс, упражнения с отягощениями. Равномерный метод тренировки
Вечерняя тренировка	Развитие координации движений	Спортивные и подвижные игры
3 день дневная тренировка	Развитие специальной скоростно-силовой подготовленности	Бег, прыжки, многоскоки и другие упражнения скоростно-силовой направленности
Вечерняя тренировка	Восстановительные мероприятия	Сауна, бассейн, массаж
4 день дневная тренировка	Развитие координации движений	Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры, роликовые коньки, прыжки на батуте на лыжах
Вечерняя тренировка	Развитие силы и силовой выносливости	Упражнения с отягощениями, на тренажерах, бадминтон и др.
5 день дневная тренировка	Развитие скоростно-силовой подготовленности	Бег на короткие дистанции, прыжки, многоскоки. Повторный метод тренировки
Вечерняя тренировка	Развитие гибкости и координации движений	Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры, роликовые коньки, комбинации
6 день дневная тренировка	Развитие общей выносливости и силовой подготовленности	Кросс, упражнения с отягощениями. Равномерный метод тренировки
Вечерняя тренировка	Восстановительные мероприятия	Сауна, бассейн, массаж, витаминизация
7-й день	Активный отдых	

**Примерный недельный микроцикл общеподготовительного этапа подготовительного периода
для групп высшего спортивного мастерства
(I базовый и II базовый мезоцикл)**

Дни микроцикла	Задачи	Средства и методы
1 день дневная тренировка	Развитие скоростной выносливости и скоростных качеств	Ускорения на отрезках. Интервальный и повторный методы тренировки
Вечерняя тренировка	Развитие гибкости и координации движений	Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, имитационные упражнения, упражнения на равновесие
2 день дневная тренировка	Развитие специальной выносливости и совершенствование техники прыжков	Имитационные упражнения на роликовых коньках, комбинации на батуте на сноуборде и без
Вечерняя тренировка	Развитие силы и силовой выносливости	Упражнения с отягощениями, на тренажерах. Спортивные и подвижные игры
3 день дневная тренировка	Развитие скоростно-силовых качеств	Бег, прыжки, многоскоки и другие упражнения скоростно-силовой направленности. Повторный метод тренировки
Вечерняя тренировка	Развитие гибкости и координации движений	Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, имитационные упражнения, упражнения на равновесие
4 день дневная тренировка	Развитие специальной выносливости и совершенствование техники прыжков	Имитационные упражнения на роликовых коньках, комбинации на батуте, на сноуборде и без
Вечерняя тренировка	Развитие силы и силовой выносливости	Упражнения с отягощениями, на тренажерах Спортивные и подвижные игры
5 день дневная тренировка	Совершенствование техники прыжков на лыжах	Прыжки на лыжах с трамплина с искусственным покрытием
Вечерняя тренировка	Развитие гибкости и координации движений	Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры, роликовые коньки.
6 день дневная тренировка	Развитие скоростной выносливости и скоростных качеств	Ускорения на отрезках. Интервальный и повторный методы тренировки
Вечерняя тренировка	Восстановительные мероприятия	Сауна, массаж, витаминизация
7 день	Активный отдых	

**Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного
этапа подготовительного периода для групп высшего спортивного мастерства
(мезоцикл: втягивающий)**

Дни микроцикла тренировки	Задачи	Средства и методы
1 день дневная тренировка	Совершенствование техники поворотов в сноуборде	Произвольные спуски на сноуборде
Вечерняя тренировка	Совершенствование техники прыжков на сноуборде	Выполнение разнообразных прыжков
2 день дневная тренировка	Совершенствование техники спусков с гор	Произвольные спуски на сноуборде
Вечерняя тренировка	Совершенствование техники на сноуборде	Выполнение разнообразных прыжков
3 день дневная тренировка	Совершенствование техники владения сноубордом	Выполнение спусков, повороты вокруг собственной оси, перевороты и т.п.
Вечерняя тренировка	Развитие гибкости и координации движений	Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, имитационные уп - ражнения, упражнения на равновесие
4 день дневная тренировка	Совершенствование техники спусков с гор в условиях трасс	Прохождение слаломных трасс типа «змейка»
Вечерняя тренировка	Совершенствование техники	Выполнение техники спусков и прыжков
5 день дневная тренировка	Совершенствование техники спусков с гор со скоростной направленностью	Прохождение трасс с максимальной скоростью 1
Вечерняя тренировка	Развитие гибкости и координации движений	Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры, роликовые коньки, спец- комбинации
6 день дневная тренировка	Совершенствование техники спусков с гор в комбинации с прыжками	Прохождение трассы
Вечерняя тренировка	Восстановительные мероприятия	Сауна, массаж, витаминизация
7 день	Активный отдых	

IV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

4.1. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной системы и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность — максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Углубленное медицинское обследование производится не менее 2-х раз в год. Основной задачей

обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Углубленное обследование проводится во врачебно-физкультурном диспансере. Каждый врач по своей специализации обязан провести глубокое обследование с применением всех современных диагностических методов и подробно описать в медицинской карте состояние здоровья спортсмена, после чего дать рекомендации по профилактике или лечению.

Несвоевременное выявление различных острых или хронических воспалительных заболеваний чревато последствиями. Во-первых, спортсмен не в состоянии достичь наибольшего тренировочного эффекта, во-вторых, могут наступить необратимые патологические изменения в функциональных системах организма.

После проведения лечебных и профилактических мероприятий врач должен решить, продолжать или нет тренировочную деятельность в полном, дозированном объеме или рекомендовать об отстранении спортсмена вообще от тренировок. На этом этапе обязательно рентгенологическое и электрокардиологическое обследование.

Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей всех функциональных систем организма, отдельных органов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Применение медицинского тестирования рассматривается не изолированно, а комплексно с педагогическими и психологическими тестами.

Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются двигательные тесты. Они подразделяются на максимальные и субмаксимальные.

При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни физиологических функций:

1. Определение максимального потребления кислорода (МПК).

2. Определение максимальной физической работоспособности по Торнваллу - PWC max. Суть его заключается в том, что чем выше интенсивность работы, тем короче ее возможная продолжительность и тем меньшее количество работы выполнит испытуемый.

3. Определение максимального кислородного долга (МКД). Величина МКД характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок. Она зависит от емкости анаэробных энергоисточников, которая у спортсменов может достигать 1 ккал/кг массы тела.

4. Определение максимальной мощности мышечной работы. Суть этого теста заключается в определении мощности мышечной работы при предельно возможной скорости педалирования на велоэргометре на различных уровнях сопротивления педалированию. На это требуется примерно 5 секунд, из них 1-2 секунды уходят на «разгон» — когда скорость увеличивается до индивидуально предельных значений. После серии испытаний с разной величиной сопротивления педалированию находим максимальную мощность мышечной работ; путем математических расчетов или по графику.

5. Простые анаэробные тесты. В процессе этого теста испытуемые выполняют мышечную работу, требующую от них максимальной (предельной) мобилизации возможностей течение 1 минуты. С другой стороны, по характеру полученной информации он относится; разряду эргометрических тестов, в которых индивидуальные анаэробные возможности оцениваются на основании анализа таких критериев, как выполненная работа, достигнутая мощность и др.

Чтобы судить об анаэробной емкости используется эргометрический критерий — максимальное количество внешней механической работы на велоэргометре за 1 минуту. Известно, что при повторных предельных нагрузках длительностью 50-70 секунд показатели МКД, рН и содержание лактата в крови достигают своих максимальных показателей — этим обусловлена такая длительность проведения теста. Это требование стандартизации продолжительности нагрузки, применяемой для тестирования анаэробной емкости.

Из субмаксимальных тестов применяются:

1. Тест Новакки. Смысл теста заключается в том, что определяется время, в течение которого испытуемый способен выполнить нагрузку определенной, зависящей от его веса, продолжительности. Таким образом, нагрузка индивидуализирована и выражается в Вт/кг.

2. Тест P\УС|7п- Этот тест основан на определении мощности мышечной работы, при которой ЧСС повышается до 170 уд/мин.

3. Тест Мюллера. Выражается в виде индекса «работа-импульс», заключается в определении

прироста ЧСС при ранговом изменении мощности мышечной работы.

4. Проба Летунова — это трехмоментная комбинированная функциональная проба для оценки адаптации организма спортсмена к скоростной работе и работе на выносливость.

5. Гарвардский степ-тест заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после мышечной работы.

6. Пробы с уменьшением венозного возврата. Изменение венозного возврата крови к сердцу оказывает воздействие на сердечно-сосудистую систему и всю систему транспорта кислорода в организме.

Применяются: а) проба с натуживанием; б) ортостатическая проба.

Контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. В этом случае применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений такие, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, биохимический контроль.

Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его тренированности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастанию утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления - и по педагогическим, и по медицинским критериям.

Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Первый оценивает результативность выполняемых упражнений, а второй - адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учетом следующих положений:

- нагрузки должны быть специфичны для фристайла;
- нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;
- нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений.

Пробу с повторными нагрузками применяют в подготовительном периоде с периодичностью 1-2 раза в месяц.

Проба с дополнительными нагрузками. Суть ее состоит в сравнительной оценке реакций организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после тренировки. Реакция организма на нее оценивается по показателям ЧСС и АД.

Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок на основе Принципа Съестранда. Применяются различные модификации пробы PWC170- Врачебный контроль осуществляет спортивный врач диспансера. В его обязанности входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам.

Все поступающие в спортивную школу дети представляют справку от врача о допуске их к занятиям. В дальнейшем спортсмены, занимающиеся в тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, химический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся, в сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей.

4.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Сноуборд способствует формированию таких личностных качеств, как целеустремленность, инициативность, настойчивость, упорство, выдержка, самообладание, смелость, решительность, воля и психическая устойчивость.

На этапах начальной подготовки и начальной специализации важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, чувства времени, снега, лыж, скорости движения и прилагаемых усилий.

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

Психологическую подготовку следует вести с учетом индивидуальных особенностей личности спортсмена. Для этого на каждого спортсмена составляется психологическая характеристика, отражающая индивидуальное своеобразие личности.

На всех этапах психологической подготовки большое место занимают вопросы диагностики и регуляции психического состояния спортсменов. Средства диагностики должны быть объективны, просты и не должны занимать много времени.

Необходимо обратить внимание на воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований; умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их; повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях), то есть, развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания; совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умения определять момент готовности к началу действия.

Постоянно должна проводиться работа по совершенствованию интеллектуальных качеств; развитию наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитию творческого воображения; вооружению спортсмена способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка); овладению приемами саморегуляции внутренних состояний, а именно:

- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);
- овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;
- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;
- определение оптимального варианта действий в соревновании;
- освоение способов настройки перед стартом;
- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

Содержание психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования включает формирование личности спортсмена, эмоционально - волевое воспитание, развитие мотивации в избранном виде спорта. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого - педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентации, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует уметь учитывать сложности подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания подростка-спортсмена, хотя и жесткая фиксация по годам

обучения не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов.

В определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренер исходит из педагогической необходимости удовлетворить: а) эмоциональность психических состояний спортсмена; б) гностический интерес (типа: «...а как у других с этим?», «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»); в) когнитивный интерес («...заметили ли это другие?», «а как оценили?», «как к этому относиться?»).

Обучение приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических новообразованиях возрастного развития, включенного в спортивную тренировку, осознание возможностей спортивных форм общения и самореализации предлагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы - от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий.

По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, методы произвольной мобилизации волевых усилий, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности и т.п. Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

4.1. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных занятий, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за полноценным и своевременным питанием, проводить закаливание.

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

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

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

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

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

После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15-20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной).

Заканчивается массаж легким поглаживанием и потряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств.

Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3-4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно индийский черный байховый), 200 г глюкозы (в порошке), 300-400 миллиграммов аскорбиновой кислоты, минеральные соли. Восстановительные коктейли, некоторые растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением.

Гигиенические средства восстановления. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов (тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде). Рациональный режим дня. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям. Сбалансированное трех - четырехразовое питание по схеме: завтрак — 20-25%, обед — 40-45%, полдник — 10%, ужин — 20-30% суточного рациона. Удобная одежда и обувь, отвечающая гигиеническим требованиям.

Спортивный врач совместно с тренером и массажистом планируют и систему использования восстановительных и профилактических средств в тренировочном процессе. В таблице представлена примерная схема использования дополнительных средств восстановления.

Примерная схема использования дополнительных средств восстановления

Дни недели	Используемые средства	
	После 1 -й тренировки	После 2-й тренировки
Понедельник	Теплый душ 5-7 минут	
Вторник	Теплый душ 5-7 минут	Струевой душ
Среда	Теплый душ 5-7 минут	Ванна по назначению (солевая, эвкалиптовая, хвойная)
Четверг	Теплый душ 5-7 минут	Г гидромассаж
Пятница	Теплый душ 5-7 минут	
Суббота	Теплый душ 5-7 минут	Сауна

4.1. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Учащиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений, подбирать упражнения для совершенствования техники поворотов и прыжков в сноуборде, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены школы должны привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах. По судейской практике занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году обучения учащиеся групп совершенствования спортивного мастерства выполняют необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.5. Участие в соревнованиях

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта сноуборд;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта сноуборд;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

4.6. Организация и участие в тренировочных мероприятиях

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных

соревнованиях по виду спорта сноуборд;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта сноуборд;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта сноуборд

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта сноуборд определяются в Программе и учитываются при:

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

2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

5. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера - преподавателя) по виду спорта сноуборд допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

6. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным

соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов представлен в приложении 10.

7. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта сноуборд определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

8. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

9. С учетом специфики вида спорта сноуборд определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта сноуборд осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

4.7. Материально-техническая база и обеспечение

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

2. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

а) Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

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

б) Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

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

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

- наличие горнолыжного склона;
- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки представлены в приложении в таблице 6

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Боннэ О., Можуа Ж. Лыжи по-французски. - М: Физкультура и спорт, 1970. - 207 с
2. Былеева Л.В., Короткое И.М. Подвижные игры: Учеб. пособие для институтов физической культуры - Изд. 5-е, перераб. и доп. - М: Физкультура и спорт, 1982. - 224 с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с
4. Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Изд. Центр «Академия», 2001. - 448 с
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
6. Горнолыжный спорт: Правила соревнований. - М: Физкультура и спорт, 1982. - 72 с.
7. Данилов К.Ю. Тренировка батутиста. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 209 с.
8. Жубер Ж. Самоучитель горнолыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 216 с.
9. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
10. Зырянов В.А. Подготовка горнолыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 191 с
11. Зырянов В.А. Тренировка горнолыжника летом // Лыжный спорт. Вып.1. М.: Физкультура и спорт, 1975. - С. 15-17.
12. Зырянов В.А., Ремизов Л.П. Техника горнолыжного спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1968.- 200 с.
13. Мартяшев А.Ю. Горные лыжи для начинающих. - М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. - 192 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для институтов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
15. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.
16. Миронов В.М. Базовая двигательная подготовка гимнаста: Учеб. пособие. - Мн.: Армита, Маркетинг, Менеджмент, 1997. - 95 с.
17. Морозевич-Шилюк Т.А. Структура и содержание базовой подготовки начинающих акробатов: Автореф. дис... канд. пед. наук - Мн., 1999. - 18 с.
18. Морозевич Т.А., Миронов В.М. Базовая подготовка юных акробатов: Учеб. пособие / Морозевич Т.А., Миронов В.М. - Мн.: БГАФК, 2002. - 108 с.
19. Орехов Л.И., Дельвер П.А. Тренировка горнолыжников: Учеб. пособие. - Алма-Ата, 1983. -92 с.
20. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Учеб. для студ. вузов физического воспитания и спорта. — Киев: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
21. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Коротков И.М. и др. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002. - 229 с.

22. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / Былеева Л.В. и др. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 279 с.
23. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Terra- Спорт, 2000. - 72 с.
24. Руководство по судейству в сноуборде.
25. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
26. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 208 с.
27. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.; Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.
28. 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.
29. Хрущев СВ. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. - М.: Медицина, 1977. - 216с.

ИНТЕРНЕТ- РЕСУРСЫ

Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

Федерация сноуборда России

Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>) Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)

Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления на этапе начальной подготовки
по виду спорта «Сноуборд»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 7 мин 00 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этап спортивной специализации) по виду спорта «Сноуборд»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 6,3 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,0 м)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1100 м)	Бег 6 минут (не менее 900 м)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)
Техническое мастерство	Иные спортивные нормативы Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «Сноуборд»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 14,0 с)	Бег на 100 м (не более 14,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 38 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,5 м)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1400 м)	Бег 6 минут (не менее 1250 м)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 27 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Иные спортивные нормативы Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы на этапе
высшего спортивного мастерства по виду спорта «Сноуборд»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м с ходу (не более 13,5 с)	Бег на 100 м с ходу (не более 14,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 55 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 45 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 8 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Иные спортивные нормативы Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Контрольно-переводные нормативы
по общей физической и специальной физической подготовке
по виду спорта «Сноуборд»
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Контрольные упражнения	баллы	юноши			девушки		
		Год обучения					
		1	2	3	1	2	3
Скорость бег 30 м (с ходу) сек	5	6,3	6,1	6,1	6,6	6,4	6,3
	4	6,4	6,2	6,2	6,7	6,5	6,4
	3	6,4	6,3	6,3	6,8	6,6	6,5
	2	6,5	6,4	6,4	6,9	6,7	6,6
	1	6,6	6,5	6,5	7,0	6,8	6,7
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (см)	5	145	155	170	140	150	160
	4	140	150	165	135	145	155
	3	135	145	160	130	140	150
	2	130	140	155	125	135	145
	1	125	135	150	120	130	140
Скоростно-силовые качества Прыжок в высоту с места (см)	5	35	40	45	30	35	40
	4	30	35	40	25	30	35
	3	25	30	35	20	25	30
	2	20	25	30	15	20	25
	1	15	20	25	10	15	20
Выносливость Бег 800 метров (мин,сек)	5	6,35	6,30	-	6,45	6,40	-
	4	6,40	6,35	-	6,50	6,45	-
	3	6,45	6,40	-	6,55	6,50	-
	2	6,50	6,45	-	7,00	6,55	-
	1	6,55	6,50	-	7,05	7,00	-
Выносливость Бег 6 минут (метров)	5	-	-	1200	-	-	1000
	4	-	-	1150	-	-	950
	3	-	-	1100	-	-	900
	2	-	-	1050	-	-	850
	1	-	-	1000	-	-	800
Сила Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	14	16	-	11	13	16
	4	13	15	-	10	12	15
	3	12	14	-	9	11	14
	2	11	13	-	8	10	13
	1	10	12	-	7	9	12
Сила Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	-	-	7	-	-	-
	4	-	-	6	-	-	-
	3	-	-	5	-	-	-
	2	-	-	4	-	-	-
	1	-	-	3	-	-	-
Силовая выносливость Подъем туловища, лежа на спине (раз)	5	13	15	17	10	11	12
	4	12	14	16	9	10	11
	3	11	13	15	8	9	10
	2	10	12	14	7	8	9
	1	9	11	13	6	7	8
Координация Челночный бег 3x10 м (сек)	5	9,9	9,3	9,1	10,5	9,8	9,4
	4	10,0	9,4	9,2	10,6	9,9	9,5
	3	10,1	9,5	9,3	10,7	10,0	9,6
	2	10,2	9,6	9,4	10,8	10,1	9,7

	1	10,3	9,7	9,5	10,9	10,2	9,8
	5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,5	8,0
Гибкость Наклон вперед из положения стоя на возвышении (см)	4	4,5	5,0	5,5	6,0	7,0	7,5
	3	4,0	4,5	5,0	5,5	6,5	7,0
	2	3,5	4,0	4,5	5,0	6,0	6,5
	1	3,0	3,5	4,0	4,5	5,5	6,0
	Набрать не менее 27 баллов						
Обязательная техническая программа		-	-	зачет	-	-	зачет

**Контрольно-переводные нормативы
по общей физической и специальной физической подготовке
по виду спорта «Сноуборд»
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Контрольные упражнения	баллы	юноши		девушки	
		Год обучения			
		1	2	1	2
Скорость бег 30 м (с ходу) сек	5	6,0	5,9	6,2	6,1
	4	6,1	6,0	6,3	6,2
	3	6,2	6,1	6,4	6,3
	2	6,3	6,2	6,5	6,4
	1	6,4	6,3	6,6	6,5
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (см)	5	175	205	165	180
	4	170	200	160	175
	3	165	195	155	170
	2	160	190	150	165
	1	155	185	145	160
Скоростно-силовые качества Прыжок в высоту с места (см)	5	41	43	36	38
	4	39	41	34	36
	3	37	39	32	34
	2	35	37	30	32
	1	33	35	28	30
Скоростно-силовые качества Тройной прыжок в длину с места (м)	5	5,40	5,90	4,90	5,40
	4	5,20	5,70	4,70	5,20
	3	5,00	5,50	4,50	5,00
	2	4,80	5,30	4,30	4,80
	1	4,60	5,10	4,10	4,60
Выносливость Бег 6 минут (метров)	5	1250	1300	1050	1100
	4	1200	1250	1000	1050
	3	1150	1200	950	1000
	2	1100	1150	900	950
	1	1050	1100	850	900
Силовые качества Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	-	-	17	18
	4	-	-	16	17
	3	-	-	15	16
	2	-	-	14	15
	1	-	-	13	14
Силовые качества Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	8	9	-	-
	4	7	8	-	-
	3	6	7	-	-
	2	5	6	-	-
	1	4	5	-	-
Силовая выносливость Подъем туловища, лежа на спине (раз)	5	18	22	12	15
	4	17	21	11	14
	3	16	20	10	13
	2	15	19	9	12
	1	14	18	8	11
Координация	5	8,9	8,6	9,3	9,0
	4	9,0	8,7	9,4	9,1

Челночный бег 3x10 м (сек)	3	9,1	8,8	9,5	9,2
	2	9,2	8,9	9,6	9,3
	1	9,3	9,0	9,7	9,4
Гибкость Наклон вперед из положения стоя на возвышении (см)	5	7	8	9	10
	4	6	7	8	9
	3	5	6	7	8
	2	4	5	6	7
	1	3	4	5	6
Набрать не менее 27 баллов					
Обязательная техническая программа		зачет	зачет	зачет	зачет

**Контрольно-переводные нормативы
по общей физической и специальной физической подготовке
по виду спорта «Сноуборд»
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Контрольные упражнения	баллы	юноши			девушки		
		Год обучения					
		3	4	5	3	4	5
Скорость бег 60 м (с ходу) (сек)	5	5,8	5,7	-	6,0	5,9	-
	4	5,9	5,8	-	6,1	6,0	-
	3	6,0	5,9	-	6,2	6,1	-
	2	6,1	6,0	-	6,3	6,2	-
	1	6,2	6,1	-	6,4	6,3	-
Скорость бег 100 м (сек)	5	-	-	13,8	-	-	14,3
	4	-	-	13,9	-	-	14,4
	3	-	-	14,0	-	-	14,5
	2	-	-	14,1	-	-	14,6
	1	-	-	14,2	-	-	14,7
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (см)	5	215	205	235	190	200	210
	4	210	200	230	185	195	205
	3	205	215	225	180	190	200
	2	200	210	220	175	185	195
	1	195	205	215	170	180	190
Скоростно-силовые качества Прыжок в высоту с места (см)	5	45	47	49	40	41	42
	4	43	45	47	38	39	40
	3	41	43	45	36	37	38
	2	39	41	43	34	35	36
	1	37	39	41	32	33	34
Скоростно-силовые качества Тройной прыжок в длину с места (м)	5	6,40	6,90	7,40	5,90	6,40	6,90
	4	6,20	6,70	7,20	5,70	6,20	6,70
	3	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50
	2	5,80	6,30	6,80	5,30	5,80	6,30
	1	5,60	6,20	6,60	5,10	5,60	6,10
Выносливость Бег 6 минут (метров)	5	1350	1400	1500	1150	1250	1350
	4	1300	1350	1450	1100	1200	1300
	3	1250	1300	1400	1050	1150	1250
	2	1200	1250	1350	1000	1100	1200
	1	1150	1200	1300	950	1050	1150
Силовые качества Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5	-	-	-	19	20	22
	4	-	-	-	18	19	21
	3	-	-	-	17	18	20
	2	-	-	-	16	17	19
	1	-	-	-	15	16	18
Силовые качества Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	10	11	12	-	-	-
	4	9	10	11	-	-	-
	3	8	9	10	-	-	-
	2	7	8	9	-	-	-
	1	6	7	8	-	-	-
Силовая выносливость Подъем туловища, лежа на спине (раз)	5	24	28	32	18	24	29
	4	23	27	31	17	23	28
	3	22	26	30	16	22	27
	2	21	25	29	15	21	26
	1	20	24	28	14	20	25
Координация	5	8,4	8,3	8,2	8,7	8,9	8,7
	4	8,5	8,4	8,1	8,8	8,8	8,6

**Контрольно-переводные нормативы
по общей физической и специальной физической подготовке
по виду спорта «Сноуборд»**

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Контрольные упражнения	баллы	юноши		девушки	
		Год обучения			
		до одного года	свыше одного года	до одного года	свыше одного года
Скорость бег 100 м (сек)	5	13,8	13,3	14,3	14,1
	4	13,9	13,4	14,4	14,2
	3	14,0	13,5	14,5	14,0
	2	14,1	13,6	14,6	14,4
	1	14,2	13,7	14,7	14,5
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (см)	5	235	245	210	225
	4	230	240	205	220
	3	225	235	200	215
	2	220	230	195	210
	1	215	225	190	205
Скоростно-силовые качества Прыжок в высоту с места (см)	5	54	59	45	49
	4	52	57	43	47
	3	50	55	41	45
	2	48	53	39	43
	1	46	51	37	41
Скоростно-силовые качества Тройной прыжок в длину с места (м)	5	7,40	8,00	6,90	7,40
	4	7,20	7,80	6,70	7,20
	3	7,00	7,50	6,50	7,00
	2	6,80	7,30	6,30	6,80
	1	6,60	7,20	6,10	6,60
Выносливость Бег 6 минут (м)	5	1500	1550	1350	1400
	4	1450	1500	1300	1350
	3	1400	1450	1250	1300
	2	1350	1400	1200	1250
	1	1300	1350	1150	1200
Силовые качества Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	-	-	22	32
	4	-	-	21	31
	3	-	-	20	30
	2	-	-	19	29
	1	-	-	18	28
Силовые качества Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	12	17	-	-
	4	11	16	-	-
	3	10	15	-	-
	2	9	14	-	-
	1	8	13	-	-
Силовая выносливость Подъем туловища, лежа на спине (раз)	5	40	55	40	50
	4	35	50	35	45
	3	30	45	27	40
	2	25	40	22	35
	1	20	35	20	30
Координация Челночный бег 3x10 м	5	7,8	7,3	8,3	7,8
	4	7,9	7,4	8,4	7,9
	3	8,0	7,5	8,5	8,0

(сек)	2	8,1	7,6	8,6	8,1
	1	8,2	7,7	8,7	8,2
Гибкость Наклон вперед из положения стоя на возвышении(см)	5	9	12	12	12
	4	8	11	11	11
	3	7	10	10	10
	2	6	9	9	9
	1	5	8	8	8
Набрать не менее 27 баллов					
Обязательная техническая программа		зачет	зачет	зачет	зачет

**Контрольные нормативы
по общей физической и специальной физической подготовке
по виду спорта «Сноуборд»
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Контрольные упражнения	баллы	юноши	девушки
		Год обучения	
Скорость бег 100 м (сек)	5	13,3	13,8
	4	13,4	13,9
	3	13,5	14,0
	2	13,6	14,1
	1	13,7	14,2
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (см)	5	245	225
	4	240	220
	3	235	215
	2	230	210
	1	225	205
Скоростно-силовые качества Прыжок в высоту с места (см)	5	59	49
	4	57	47
	3	55	45
	2	53	43
	1	51	41
Скоростно-силовые качества Тройной прыжок в длину с места (м)	5	7,90	7,40
	4	7,70	7,20
	3	7,50	7,00
	2	7,30	6,80
	1	7,10	6,60
Сила Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5	-	32
	4	-	31
	3	-	30
	2	-	29
	1	-	28
Сила Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	17	-
	4	16	-
	3	15	-
	2	14	-
	1	13	-
Силовая выносливость Подъем туловища, лежа на спине (раз)	5	55	50
	4	50	45
	3	45	40
	2	40	35
	1	35	30
Координация Челночный бег 3x10 м (сек)	5	7,3	7,8
	4	7,4	7,9
	3	7,5	8,0
	2	7,6	8,1
	1	7,7	8,2
Гибкость Наклон вперед из положения стоя на возвышении (см)	5	10	12
	4	9	11
	3	8	10
	2	7	9
	1	6	8

Набрать не менее 24 баллов			
Обязательная техническая программа		зачет	зачет

Перечень тренировочных сборов

Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы		До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом

	обследования			комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год
				Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-
				В соответствии с правилами приема

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения
спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гусеничный трактор – снегоуплотнительная машина с комплексом приспособлений для прокладки трасс для сноуборда	штук	1
2.	Измеритель скорости ветра	штук	1
3.	Канат с флажками для ограждения трасс	Погонных метров	1000
4.	Крепления для сноуборда	комплект	16
5.	Доска для сноуборда	штук	16
6.	Термометр наружный	штук	4
7.	Флаги на древках для разметки трасс для сноуборда	штук	100
Дополнительное вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
8.	Бревно гимнастическое	штук	1
9.	Брусья гимнастические	штук	1
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12.	Жилет с отягощением	штук	15
13.	Каток для укладки слаломных трасс (ручной)	штук	3
14.	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
15.	Конь гимнастический	штук	1
16.	Мат гимнастический	штук	10
17.	Мостик гимнастический	штук	2
18.	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 – 5,0 кг	комплект	3

19	Перекладина гимнастическая	штук	1
20	Помост тяжелоатлетический	штук	1
21	Пояс утяжелительный	штук	15
22	Сани спасательные	штук	5
23	Скакалка гимнастическая	штук	12
24	Скамейка гимнастическая	штук	6
25	Скейтборд роликовый	штук	10
26	Снегоход	штук	1
27	Станок для заточки кантов сноуборда	штук	2
28	Стенка гимнастическая	штук	8
29	Утяжелители для ног	комплект	15
30	Утяжелители для рук	комплект	15
31	Штанга тренировочная	комплект	1
32	Электробур	комплект	5

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Ботинки для сноуборда	пар	16
2	Защита для сноуборда	комплект	16
3	Очки защитные	штук	16
4	Чехол для сноуборда	штук	16
5	Шлем	штук	16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Этапы спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		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	Крепления для сноуборда	комплект	на занимающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
2	Доска для сноуборда	пар	на занимающегося	-	-	2	2	4	1	6	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измере- ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количес- тво	Срок эксплуата- ции (лет)	Количес- тво	Срок эксплуата- ции (лет)	Количес- тво	Срок эксплуата- ции (лет)	Количес- тво	Срок эксплуа- тации (лет)
1	Ботинки для сноуборда	пар	на занимающе- гося	-	-	1	3	1	3	1	3
2	Брюки для сноуборда	пар	на занимающе- гося	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Защита для сноуборда	комплект	на занимающе- гося	-	-	1	2	1	2	2	1
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающе- гося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлети-ческие	пар	на занимающее- гося	-	-	-	-	1	1	1	1
6	Куртка для сноуборда	штук	на занимающее- гося	-	-	1	2	1	2	1	1
7	Носки для сноуборда	пар	на занимающее- гося	-	-	-	-	6	1	12	1
8	Очки защитные	компл	на занимающее- гося	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Перчатки для сноуборда	пар	на занимающее- гося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Термобелье спортивное	компл	на занимающее- гося	-	-	1	2	1	1	2	1
11	Чехол для сноуборда	штук	на занимающее- гося	-	-	1	2	1	2	1	2
12	Шлем	штук	на занимающее- гося	-	-	1	3	1	3	1	3

