



УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА  
ГОРОДА ТОМСКА»



Королева ул., д. 13, Томск, 634055, тел. (3822) 28-23-88,  
e-mail: [dyssh.zvs@yandex.ru](mailto:dyssh.zvs@yandex.ru), ОГРН/ОКПО 1027000882193/28825699,  
ИНН/КПП 7018048486/701701001

Рассмотрена  
на педагогическом  
совете  
Протокол  
№ 01 от 30.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
РО ООО «Федерация  
сноуборда России» в  
Томской области  
Председатель  
Р.А. Павлов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«СНОУБОРД»**

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 года № 886 (зарегистрировано в Министерстве Юстиции РФ от 30.11.2022 № 71223) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (приказ Минспорта России №1117 от 30.11.2022)

Срок реализации программы:

На этапе начальной подготовки – 2-3 года

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3-5 лет

Составители:  
Заместитель директора по УР  
Инструкторы-методисты  
Тренеры-преподаватели:  
Павлов Р.А., Родченко А.Н., Троян К.А., Факушин Д.В.

Томск, 2024

## **Оглавление**

I. Общие положения .....	2
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	3
III. Система контроля .....	27
IV. Рабочая программа по виду спорта «сноуборд» .....	44
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам.....	109
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	111
VII. Перечень интернет-ресурсов .....	120

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

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

Целью Программы является:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта);
- подготовка к освоению дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- создание условий для прохождения этапов спортивной подготовки;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд муниципального образования «Город Томск» и Томской области.

**II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ**

**3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Наполняемость (чел.)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)
Начальной подготовки	2-3	10	8
		10	8
		10	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	7	10
		7	10
		7	10
		7	10
		7	10

**4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

	Этапы и годы спортивной подготовки							
	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	12	18	18
Общее	312	416	416	624	624	624	936	936

КОЛИЧЕСТВО часов								
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

**5.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**  
 учебно-тренировочные занятия проводятся в форме групповых, самостоятельных на период ежегодного отпуска тренера-преподавателя;  
 учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
		Этап начальной подготовки	Учебно тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14

	чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или)специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные	До 21 суток подряд и не более двух	

	мероприятия в каникулярный период	учебно-тренировочного мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

### 6.Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки (НП), год обучения			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ), год обучения				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	12	12	12	18	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10	10	10	8	8	8	8	8
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1	Общая физическая подготовка (час.)	162-177	137-174	134-174	262-324	262-324	262-324	262-336	262-336
2	Специальная физическая подготовка (час.)	28-34	37-45	37-45	100-124	100-124	100-124	271-346	271-346

3	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-	12-18	12-18	37-50	37-50	37-50	75-94	75-94
4	Техническая подготовка (час.)	78-103	81-106	81-106	124-162	124-162	124-162	159-215	159-215
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	6-18	6-18	6-18	12-37	12-37	12-37	18-56	18-56
6	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	-	6-18	6-18	6-18	18-37	18-37
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	3-9	4-12	4-12	12-24	12-24	12-24	74-93	74-93
8	Самостоятельная работа (час.)	31-62	41-83	41-83	32-124	32-124	32-124	92-188	92-188
	Общее количество часов в год	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей



дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	<b>Профориентационная деятельность</b>		
	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного	В течение года

		<p>уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	
	<p>Инструкторская практика</p>	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной</li> </ul>	<p>В течение года</p>

		<p>задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	
	<b>Здоровьесбережение</b>		
	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	<p>В течение года</p>
	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом</li> </ul>	<p>В течение года</p>

		<p>спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p>	
	<p><b>Патриотическое воспитание обучающихся</b></p>		
	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	<p>В течение года</p>

	<p>современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>		
	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</p>	<p>В течение года</p>
	<p><b>Развитие творческого мышления</b></p>		
	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков,</p>	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p>	<p><b>В течение года</b></p>

	способствующих достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul>	
--	--	---	--

### **8. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет,

			не имеющих спортивных разрядов
--	--	--	--------------------------------

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

*План антидопинговых мероприятий* направлен на: формирование нетерпимости к допингу среди занимающихся, повышение уровня знаний занимающимися по предотвращению использования запрещенных в спорте веществ и методов занимающимися.

### ***Задачи:***

- выявить отношение к проблеме допинга у занимающегося и тренерского состава;
- способствовать осознанию занимающимися Учреждения актуальности проблемы допинга в спорте;
- обучить занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- способствовать проявлениям нравственных качеств «Фэйр Плей» (проявление позитивного поведения спортсмена, демонстрируемого на соревнованиях);
- обучить занимающихся основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- обучить спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- обучить занимающихся навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
- сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским

идеалам и ценностям и негативное отношение к допингу в спорте.

-увеличить число занимающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План антидопинговых мероприятий для занимающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки реализуются на основании стандартов спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» в разделе «Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка».

Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде занимающихся, предотвращение использования занимающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через



	стандартом «Запрещенный список»)		сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по

			проверке препаратов
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в

	правил» «Проверка лекарственных средств»		субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

## 10. Планы инструкторской и судейской практики

Одна из важнейших задач спортивной школы – помощь в организации и проведении внутришкольных и городских соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина. Выполнение обязанностей судьи, секретаря.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса прыгунов с трамплина, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе прыжкам на лыжах с трамплина.

Подготовка инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению

соревнований. В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты учебно-тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

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

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести разминку в группе.
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
- помогать в проведении учебно-тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
- составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести его.
- провести подготовку своей группы к соревнованиям.
- руководить командой группы на соревнованиях.

На тренировочном этапе основное внимание уделяется осваиванию нижеперечисленных знаний и умений:

- обязанности и права участников соревнований;
- общие обязанности судей;
- обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, оформление места старта, зоны приземления;
- подготовка трамплина;
- составление комплексов упражнений для подготовительной, основной

и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с учебно-тренировочного этапа.

Год обучения	Количество инструкторской и судейской практики (часов в год)
УТ-1	6-18
УТ-2	6-18
УТ-3	6-18
УТ-4	18-37
УТ-5	18-37

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебно-тренировочных занятий и судейства соревнований.

Судейские навыки приобретаются путём изучения правил соревнований, знакомства с протоколами соревнований.

В качестве самостоятельных видов деятельности инструкторская и судейская практики на этапе НП не предусмотрены.

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

### ***Медико-биологические средства восстановления***

*Рациональное питание.* Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности

нагрузки мобилизация

жирных кислот возрастает. Поэтому рацион сноубордиста должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров -25%, углеводов - 60-61%.

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

первый завтрак - 5% обед - 35%

завтрак полдник - 5%

второй завтрак - 25% вечерняя тренировка

дневная тренировка ужин – 30

*Физические факторы.* Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 °С, души ниже 20 °С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или же перед сном.

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

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70

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

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

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

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо

проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;

2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;

3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;

4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;

5) темп проведения приемов массажа - равномерный;

6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;

7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

*Фармакологические средства восстановления и витамины.* Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

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

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

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



тренирующий эффект нагрузки;

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

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

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях, а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты. Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

### ***Применение восстановительных средств***

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных

нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных спортсменов.

Рациональное использование средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в учебно-тренировочном процессе определяется как особенностями динамики процессов утомления, так и рядом других важных факторов: пол и возраст спортсмена, вид спорта, тип мышечной деятельности, количество и масса мышц, участвующих в движении, характер и интенсивность выполняемой учебно-тренировочной работы, степень тренированности спортсмена, а также направленность и содержание учебно-тренировочных занятий.

Эффективная организация необходимого сочетания тренировочных нагрузок в отдельных микроциклах и отдельных занятиях, а также создание оптимальных условий для протекания восстановительных и специальных адаптационных процессов может идти по двум путям:

- 1) Оптимизация планирования тренировочного процесса.
- 2) Направленное применение различных средств восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

При этом в спортивной практике возможно использование восстановительных мероприятий по двум направлениям:

- 1) применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы, не только после выступления спортсменов, но и, что наиболее важно, во время проведения или же перед началом соревнований;
- 2) применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.

В учебно-тренировочном процессе предлагается планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов направлено на определение нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

В группах совершенствования спортивного мастерства применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

### ***Психологические средства восстановления***

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

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

На этапе начальной подготовки:

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

**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.

<b>Этап</b>	<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>
-------------	---

подготовки	Юноши	Девушки
НП-1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +1)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +3)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 105 см)
	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,1 с)
	Челночный бег 3х 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3х 10 м (не более 10,6 с)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 21 раза)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 18 раз)
	<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>	
	Бег на 800 м (не более 6.50)	Бег на 800 м (не более 7.00)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
НП-2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +4)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +5)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)
	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
	Челночный бег 3х 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3х 10 м (не более 9,9 с)
	Поднимание туловища из	Поднимание туловища из

	положения лежа на спине за 1 мин (не менее 27 раз)	положения лежа на спине за 1 мин (не менее 24 раз)
	<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>	
	Бег на 800 м (не более 6.30)	Бег на 800 м (не более 6.40)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
НП-3	<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +4)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +5)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)
	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
	Челночный бег 3х 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3х 10 м (не более 9,9 с)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 27 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 24 раз)
	<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>	
	Бег на 800 м (не более 6.30)	Бег на 800 м (не более 6.40)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)

**Бег на 30 м.** Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок. Описание теста: По

команде "На старт" испытуемые становятся за 10 метров до стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. В момент пересечения бегущим стартовой линии начинается отсчет времени. Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

**Бег на 800 м.** Проводится на стадионе в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется количеством дорожек на стадионе. Оборудование: Секундомеры, тщательно вымеренные круги стадиона, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок. Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Результат: Время с точностью до секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

**Челночный бег 3x10 м.** Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Описание теста: Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека. Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша,

разрешается одна попытка. Проведение зачёта по теоретической подготовке осуществляется тренером - преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка. Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается три попытки. Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

**Прыжок в высоту с места.** (Проба по Абалакову). Проводится в спортивном зале. Описание теста: Прыжок выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или лентой по методике В.М. Абалакова. Разрешается две попытки. Результат: Определяется высота выпрыгивания вверх в сантиметрах.



Прыжки в высоту с места характеризуются энергичным отталкиванием вверх, обеспечивающим вертикальное движение туловища. Может выполняться как одиночный прыжок типа «подпрыгни и достань», прыжок вверх с перепрыгиванием через кубик и т.д., напрыгивание на возвышенность (горка, мат и т.д.). Выполняются толчком обеих ног, толчком одной с приземлением на обе ноги; направлены прямо, боком, спиной вперед.

### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «сноуборд» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «сноуборд»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Этап подготовки	Нормативы общей физической подготовки	
	Юноши	Девушки
	Нормативы общей физической подготовки	
ТГ-1	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +4)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +5)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 32 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 27 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 3 раз)	–
	Нормативы специальной физической подготовки	
	Бег 6 мин (не менее 1100 м)	Бег 6 мин (не менее 900 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4 м)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	Уровень спортивной квалификации	
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский"

		спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
ТГ-2	<b>Нормативы общей физической подготовки</b>	
	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +4)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +5)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 32 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 27 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 3 раз)	–
	<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>	
	Бег 6 мин (не менее 1100 м)	Бег 6 мин (не менее 900 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4 м)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	<b>Уровень спортивной квалификации</b>	
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до	спортивные разряды "третий юношеский спортивный

	трех лет)	разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
ТГ-3	<b>Нормативы общей физической подготовки</b>	
	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +4)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +5)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 32 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 27 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 3 раз)	-
	<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>	
	Бег 6 мин (не менее 1100 м)	Бег 6 мин (не менее 900 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4 м)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	<b>Уровень спортивной квалификации</b>	
	Период обучения на этапе	спортивные разряды "третий

	спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
ТГ-4	<b>Нормативы общей физической подготовки</b>	
	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +4)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +5)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 32 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 27 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 3 раз)	–
	<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>	
	Бег 6 мин (не менее 1100 м)	Бег 6 мин (не менее 900 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4 м)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	<b>Уровень спортивной квалификации</b>	
	Период обучения на этапе спортивной подготовки	спортивные разряды "третий спортивный разряд", "второй

	(свыше трех лет)	спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
ТГ-5	<b>Нормативы общей физической подготовки</b>	
	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +4)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +5)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 32 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 27 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 3 раз)	–
	<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>	
	Бег 6 мин (не менее 1100 м)	Бег 6 мин (не менее 900 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4 м)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	<b>Уровень спортивной квалификации</b>	
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

		спортивный разряд"
--	--	--------------------

**Бег на 30 м.** Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок. Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся за 10 метров до стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. В момент пересечения бегущим стартовой линии начинается отсчет времени. Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

**Бег 6 мин.** Проводится по пересеченной местности в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Оборудование: Секундомеры, стартовая линия, стартовый пистолет или флажок. Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Результат: расстояние, которое преодолел участник, заносится в протокол (в метрах), после чего вписывается фамилия испытуемого.

**Челночный бег 3x10 м.** Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Описание теста: Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний

отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека. Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка. Проведение зачёта по теоретической подготовке осуществляется тренером-преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

**Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

**Тройной прыжок в длину с места.** Тройной прыжок в длину с места проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка. Описание теста: при выполнении тройного прыжка чередование ног необходимо выполнять поочередно — толчок с двух ног — левая нога — правая — левая — приземление на две ноги. При первом отталкивании с двух ног необходимо



выполнять те же действия, которые предусмотрены техникой выполнения прыжков в длину с места. Затем необходимо выбросить вперед одну ногу, согнув ее в коленном суставе. Следить за тем, чтобы голень была направлена вниз и слегка вперед. Вторая нога, слегка согнутая в коленном суставе, должна задержаться сзади (этап полета во время первого шага). Участник «загребающим» движением приземляется на переднюю ногу, а задняя резким маховым движением выводится вперед, а затем выполняется второе отталкивающее движение. Начинает этап полета во время второго шага, но уже со второй ноги. Благодаря выполнению нового «загребающего» движения выполняется третье отталкивание. Во время последнего третьего полета, прыгун должен подтянуть толчковую ногу к маховой, согнув их в коленном суставе и приблизить к грудной клетке. Затем выполняется приземление, в соответствии с техникой выполнения прыжков в длину с места. Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине.** Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках. Оборудование: высокая перекладина. Описание теста: Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом принимающего нормативов вслух. Ошибки: 1) нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); 2) нарушение техники выполнения

испытания; 3) подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; 4) фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду; 5) подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); 6) явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка. Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается три попытки. Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

**Прыжок в высоту с места.** Проба по Абалакову. Проводится в спортивном зале. Описание теста: Прыжок выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или лентой по методике В.М. Абалакова. Разрешается две попытки. Результат: Определяется высота выпрыгивания вверх в сантиметрах.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее - обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Контрольные	2	2	2	4	4	4	4	4
Отборочные	-	-	-	2	2	3	3	3
Основные	-	-	1	1	1	2	2	2

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СНОУБОРД»**

##### **Характеристика вида спорта «сноуборд»**

Вид спорта «сноуборд» – зимний олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор, выполнении акробатических элементов (трюков) на специальной трассе или конструкции с помощью снаряда – сноуборда, представляющего собой широкую монолыжу (доску) с окантовкой, на которой установлены крепления для ног. Самые опасные и крутые спуски в данном виде спорта покоряют как женщины, так и мужчины. Сноубордистов иногда называют райдерами или бордерами. Сноубордисты стоят на доске не лицом, а боком относительно направления движения.

По скорости сноуборд уступает горным лыжам (максимальная скорость на горных лыжах – 220 км/ч, на сноуборде – всего 180 км/ч), однако по остроте ощущений – полностью их превосходит. Да и основы техники спуска проще освоить на сноуборде, поскольку он свободнее в управлении. Именно поэтому сноубординг становится все более популярным видом отдыха и спорта.

Существуют следующие официально признанные спортивные дисциплины сноуборда, по которым проводятся соревнования самого высокого уровня (Олимпийские игры, Чемпионаты мира, этапы Кубка мира и Европы, Первенства мира среди юниоров по сноуборду): сноуборд-кросс, параллельный слалом-гигант, параллельный слалом, биг-эйр, хаф-пайп, слоуп-стайл, командные соревнования.

Входящие в сноубординг соревновательные дисциплины подразделяются на хронометрируемые и оцениваемые.

Параллельный слалом (PSL) – являлся олимпийской дисциплиной Игр 2014 года, после чего в 2015 году по решению исполкома Международной федерации лыжного спорта (ФИС, FIS) был исключён. Два спортсмена спускаются по параллельным трассам с установленными на них флагами синего и красного цветов.

Параллельный слалом-гигант (PGS) – олимпийская дисциплина с Игр 2002

года. Сноубордист преодолевает трассу, размеченную воротами за наименьшее время.

Сноуборд-кросс (SBX) – олимпийская дисциплина с Игр 2006 года.

Сноубордист спускается по длинной пологой и широкой трассе, на которой расположены различные препятствия (фигуры рельефа, трамплины).

Хаф-пайп (HP) – олимпийская дисциплина с Игр 1998 года. Сноубордист выполняет различные трюки на сноуборде во время вылетов с вертикальной части хаф-пайпа (сооружение похожее на половину трубы).

Слоуп-стайл (SBS) – олимпийская дисциплина с Игр 2014 года. Сноубордист проходит трассу с множеством снарядов для выполнения акробатических трюков.

Биг-эйр (BA) – включён в программу Игр 2018 года. Сноубордист выполняет какой-либо трюк во время длинного затяжного прыжка с трамплина.

В данный момент сноуборд продолжает развиваться, в последние годы получили широкое распространение новые дисциплины: джиббинг, фрирайд, бэккантри, не включенные в официальный список FIS.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Сноуборд 0420003611Я

Спортивные дисциплины вида спорта «сноуборд» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (далее - Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «сноуборд»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
PGS	042	001	3	6	1	1	Я
PSL	042	002	3	8	1	1	Я

SBX	042	003	3	6	1	1	Я
BXT	042	007	3	6	1	1	Л
HP	042	004	3	6	1	1	Я
BA	042	005	3	6	1	1	Я
SS	042	006	3	6	1	1	Я

Система спортивной подготовки в виде спорта «сноуборд» компенсирует недостаточную двигательную активность современных подростков. В результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность.

По характеру нагрузки сноуборд может быть отнесен к физическим упражнениям субмаксимальной интенсивности, поэтому сноубордист должен иметь такие развитые физические качества, как: ловкость, быстроту, силу, выносливость, а также отличную специальную и физическую подготовку. В этой связи большое значение приобретает в дополнение к занятиям сноубордом общефизическая подготовка, которая содействует улучшению физических качеств. Философия сноуборда – это свобода и самовыражение, ярко проявляющиеся во время скоростного прохождения подготовленных и неподготовленных трасс, а также посредством совершения виртуозных трюков, когда нужно ежесекундно принимать решения.

### ***ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ***

**Задачи годового учебно-тренировочного цикла для групп начальной подготовки.**

1. Развитие общей выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, координации движений.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Ознакомление с основами техники прыжка на лыжах.
4. Обучение отдельным элементам техники прыжка на лыжах.

5. Обучение техники прыжка в целом.
6. Освоение навыков владения лыжами как снарядом и передвижение на гоночных и прыжковых лыжах;
7. Овладеть движениями отдельных элементов техники прыжка на лыжах с трамплина.
8. Обучение умению схематично представлять и анализировать действия и движения, встречающиеся при передвижении на гоночных лыжах и прыжках на лыжах с трамплина;
9. воспитание черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности;
10. Укрепление здоровья.

#### **Учебный материал для групп начальной подготовки.**

1. Теория.
2. Общая физическая подготовка:
  - общеразвивающие упражнения;
  - беговые упражнения (кросс);
  - спортивные и подвижные игры;
  - эстафеты;
  - циклические упражнения;
  - прыжковые упражнения.
3. Специальная физическая подготовка:
  - специальные упражнения;
  - спуски по склонам различной сложности;
  - имитационные упражнения;
  - спринтерский бег;
  - упражнения на тренажерах.
4. Техническая подготовка:
  - обучение плоскому ведению сноуборда;
  - обучение основам резанного поворота;



- обучение безопасному падению.

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

- снарядовая гимнастика, акробатика;

- имитационные прыжки на батутах;

- скейтбординг.

6. Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация:

- участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований;

- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;

- сдача зачётов по теоретической подготовке.

### **Методические указания по организации учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.**

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

В этап начальной подготовки входит следующее:

1. Общая физическая подготовка;

2. Специальная физическая подготовка;

3. Техническая подготовка;

4. Тактическая подготовка;

5. Теоретическая подготовка;

6. Психологическая подготовка.

**Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)** – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи: -

всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов; - оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур; - обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений. - повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся: комплексы общеразвивающих упражнений, спортивные и подвижные игры, эстафеты и прыжковые упражнения, циклические упражнения.

Строевые упражнения. Проводятся в начале занятий с целью организации учебной группы, воспитания дисциплинированности и коллективизма, а также для развития правильной осанки у детей. Строевые приемы: стойки – «Смирно»!, «Вольно»! команды «Остановись»!, «Равняйся»! (по специально начерченной линии); повороты – «Направо»!, «Налево»! и.т.д. Строевые упражнения. Понятие о строе: стой, шеренга, колонна, фронт, фланг, интервал, дистанция. Построение (на линии) в одну, две, три и четыре шеренги; в круг, в колонну по одному, по два, по три, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижения: обычным шагом, в обход, по кругу, по диагонали, змейкой, противходом и.т.д. Ходьба и бег. Ходьба обычная на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы, высоко поднимая согнутую ногу, скрестным шагом, в полуприседе и.т.д. Бег обычным шагом, бег на носках с высоким подниманием бедра. Бег на месте и бег у стены, опираясь на нее руками. Бег по разметкам. Бег на скорость (15-30 м).

Общеразвивающие упражнения. Систематическое выполнение физических упражнений при правильной их дозировке способствует укреплению здоровья, развитию двигательного аппарата, более успешному овладению разнообразными двигательными навыками выполнения сложными движениями, что

обеспечивает всестороннее физическое развитие юных спортсменов. Упражнение для рук и плечевого пояса. Руки в стороны, вперед, вверх, перед грудью, к плечам, на голову, за спину, вперед - наружу, вверх – наружу (от минимального до максимального напряжения мышц). Сгибание и разгибание рук. Упражнение с набивными мячами (от 2 до 3 кг). Упражнения для туловища. Наклоны туловища вперед (стоя и сидя) с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола, грудью ног). Наклон туловища вперед и назад со сгибанием и разведением ног и движениями рук в различных направлениях. Наклоны туловища в стороны, повороты туловища с различными исходными положениями рук и ног. Сгибание и разгибание туловища, сидя на скамейке с закрепленными ногами. То же, лежа бедрами на скамейке. Лежа на спине, поднимание ног под различными углами, то же с удержанием ногами отягощения (гантелей, набивных мячей и т.д.). Упражнение для ног. Стойки: ноги врозь, на носках, поочередно на одной ноге. Полуприседания и приседания (быстро и медленно) на двух ногах и на одной ноге («пистолетик»). Упражнения для голеностопного сустава. Удержание стойки с отягощением (гантели, гири, камни и т.д.). Прыжки на носках. Упражнения в лазании. Лазание по наклонно поставленным скамейкам, лестницам, гимнастическим стенам, в гору (крутизна от 15° до 30°). Упражнения в равновесии ходьба по гимнастическим скамейке; то же с закрытыми глазами; то же на носках и с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба по натянутому канату, тросу, по гимнастической скамейке и бревну (высота по 50 см), повороты на носках на 180° -360°. Прыжки на носках. Выполнение и сохранение равновесия в стойке приземления прыгуна на тросе, бревне, скамейке. Упражнения со скакалкой. Упражнение с использованием скакалки для улучшения координации и ловкости движения у занимающихся. Прыжки со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку, прыжки сериями через вращающуюся скакалку. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед и назад. Прыжки выполняются на двух, одной и со сменой ног. Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, индивидуально и с партнером, на гимнастических

снарядах, с отягощением и без отягощения. В группах начальной подготовки используются упражнения из других видов спорта, которые применяются с целью общего физического развития. При этом обязательно учитывается специфика развития физических качеств, необходимых для вида спорта «сноуборд».

Легкоатлетические упражнения. Строевой и походный шаг. Шаг на месте. Переход с шага на бег и наоборот. Остановка во время движения шагов и бегом. Ходьба в чередовании с бегом, прыжкам (шагом) и преодолением препятствий. Бег с изменением направления (вперед, назад, боком) и скорости, с внезапными остановками. Бег на короткие дистанции (30 м) старта. Прыжки в длину и высоту с места. Акробатические упражнения. Группировка сидя, лежа и в приседе. Кувырки: вперед, назад, боком (выполняются быстро и медленно). Стойки: на лопатках, на голове, на руках. Из упора присев перекаат назад в группировке и возвращение в упор присев. Перекаатом назад стойки на лопатках. Мост из положения лежа. Прыжки и кувырок вперед (с места и с разбега). Упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, кольцах, брусьях, коне, гимнастической скамейке, бревне и др.). Простейшие упоры, висы, подъемы, махи соскоки. Различные упражнения на гимнастической скамейке, индивидуальные и с партнерами. Групповые упражнения с набивными мячами, булавами, гимнастическими палками. Простейшие прыжки через козла, коня и с гимнастического мостика и.т.д. Упражнения на батуте. Прыжки вверх, отталкиваясь двумя ногами. Прыжки с возвышения на батут и соскок на поролоновые маты. Прыжки на колени и в стойку разгона (приземления) лыжника- прыгуна. Прыжки с поворотом (на 90°, 180° и более). Различные комбинации из названных прыжков. Подвижные игры и эстафеты. Различные варианты игр: «Охотники и олени», «Пятнашки», «Поймай мяч», «Живая корзина» (упрощенный баскетбол), «Кто быстрее?», «Петушиный бой», «Мини-футбол» и др. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской партнера, расстановкой, и собиранием различных предметов, лазанием и перелазанием. Простейшие комбинированные эстафеты. Плавание. Прыжки в воду. Начальное обучение умению держаться на воде. Простейшие прыжки в

воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой с высоты от 0,5 до 2 м). Игры в воде с мячом. Велосипед. Велосипедные прогулки по пересеченной местности. Упражнение на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба обычная на носках с различными движениями рук. Бег с крестным шагами (левым) боком, вперед. Бег на носках спиной вперед. Бег по лесистой местности, по песку, кочкам. Ходьба и бег по мелководью. Наклоны (вперед, назад, влево, вправо) круговые и вращательные движения туловища. Поочередные махи прямыми и согнутыми ногами (вперед, назад, влево, вправо). Круговая тренировка. Основная задача, решаемая посредством круговой тренировки – развитие физических качеств обучающихся, таких как сила, выносливость, быстрота, ловкость. В комплексе выполняются упражнения, сходные по структуре движений и режиму работы нервно-мышечного аппарата в виде спорта «сноуборд».

**Техническая подготовка** – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Задачи технической подготовки:

- научить начальной стойке;
- научить основам резаного поворота и плоскому ведению сноуборда.

В качестве основной цели технической подготовки выступает обеспечение процесса формирования у сноубордиста навыков, характеризующихся высокой эффективностью исполнения соревновательных действий, максимально соответствующих заданным, оптимальным с позиции результативности параметрам. Основными задачами технической подготовки спортсмена являются: достижение высокого уровня устойчивости освоенных двигательных навыков, которые составляют базу для последующего освоения более сложных технических приемов; повышение эффективности освоенных спортсменом двигательных действий до максимально возможного уровня; систематическое совершенствование сформированного двигательного навыка.

Сноубординг относится к видам спорта со сложной координацией, где предполагается демонстрация двигательных действий, кинематическая структура которых задана точными параметрами, соответствие которым требует от сноубордиста проявления высокой координированности, превышающей необходимую, при выполнении повседневных и производственных движений. Качество демонстрируемой сноубордистом техники определяется уровнем его технической подготовленности, выраженной через такие параметры, как рациональность и точность выполнения технических элементов.

Процесс обучения технике двигательных действий следует выстраивать таким образом, чтобы в качестве фундамента для освоения сложнокоординационных движений выступала группа более простых двигательных единиц; таким образом, такая единица является частью общей структуры при изучении более сложного материала.

Для освоения движения, являющегося составной частью более сложного технического элемента (соединения), рекомендуется придерживаться следующего алгоритма: постановка двигательной задачи – установление структуры и этапности построения процесса обучения, выявление закономерностей процесса обучения – применение словесных и демонстрационных методов в процессе освоения соревновательного упражнения (адаптированный, имитационный), отбор методических приемов – применение совокупности целостного и расчлененного обучения в сопровождении подводящих упражнений.

В ходе начального этапа освоения двигательного действия необходимо применить весь широкий спектр средств и методов, позволяющих сформировать у спортсмена целостное представление об изучаемом техническом действии, включая в учебно-тренировочный процесс приемы создания зрительных образов структуры действий, трансляции информации о его биомеханических параметрах, а после – о возможности его практического применения (наравне с разновидностями модификации) в условиях соревновательной деятельности. В качестве основных требований, предъявляемых к двигательным навыкам,

составляющим основу технических приемов, принято считать стабильность, рациональную вариативность и надежность.

В технике двигательных действий принято выделять ее основу, главное звено и детали. Главное звено представлено в виде значимой с точки зрения эффективности (параметрически заданная характеристика) двигательной задачи, требующей повышенного внимания ввиду необходимости приложения максимальных мышечных усилий в короткий временной промежуток, определяющий исход выполнения соревновательного действия. Совершенствование техники движений достигается не за счет систематического выполнения конкретного упражнения или комплекса упражнений, а в ходе своевременной коррекции допущенных ошибок, сопровождаемой осмыслением и исправлением неточностей в исполнении движений при повторном их выполнении: «Упражнение есть повторение без повторения» (Н.А. Бернштейн). Процесс осознания выступает в качестве важного условия на первой стадии освоения двигательного действия. В случае игнорирования данного условия в процессе выполнения двигательного действия наблюдается закрепление допущенной спортсменом ранее ошибки, что отдаляет сноубордиста от идеальной модели исполнения технического приема

Подготовительные мероприятия и разминка:

1. Определение передней «ведущей» и задней «поворачивающей» ноги. Регуляр – это райдер, движущейся передней левой ногой. Гуфи – соответственно, передней правой ногой. Нельзя акцентировать внимание на том, какой ногой вперед нужно двигаться, необходимо развивать умение кататься в свиче. Свич – это катание противоположной «непривычной» ногой вперед.
2. Проверка снаряжения, подбор сноуборда, ботинок и регулирование углов креплений. Лучший вариант для начального обучения, когда крепление передней ноги развернуто вперед по отношению к поперечной оси на 15 градусов, а крепление задней ноги параллельно поперечной оси или развернуто назад – 15 градусов. Эта фристайловая постановка креплений дает способность двигаться в свиче и возможность совершать прыжки с трамплинов и

естественных рельефов в любой стойке.

3. Обучение пристегиванию креплений. Для начала можно пристегивать сноуборд стоя, развернувшись лицом к склону. Пристегивая одну ногу, второй придерживая сноуборд, чтобы она не скользила вниз. Начинающему райдеру проще всего развернуться с одной пристегнутой ногой на 180 спиной к склону. Затем присесть и застегнуть другое крепление.

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

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

Обучение начальной стойке и остановке:

1. Начальная стойка. Голова направлена в сторону движения, спина прямая, плечи развернуты в сторону движения (такое положение плеч необходимо для начального обучения), ноги немного согнуты, колени разведены в стороны. Бедра должны свободно ходить вдоль поперечной оси сноуборда и параллельно согнутым коленям. Центр тяжести смещен к передней ведущей ноге. Руки необходимо держать перед собой немного разведенными в сторону. Нужно приучать себя всегда смотреть в долину по ходу движения.

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

3. Упражнение «Стойка-остановка». В начальной стойке на ровной площадке до 10 градусов движение вниз по линии ската с остановками вправо и влево с



помощью тренера (тренер поддерживает за одну руку). Если нет подходящего рельефа для обучения, тогда можно делать данное упражнение на косом спуске. На траверсах вправо и влево необходимо разворачивать сноуборд перпендикулярно склону, немного надавливая на верхний кант. В процессе обучения нужно тренировать надавливание на передний и задний кант поочередно. Упражнение считается до конца доработанным, когда происходит идеальная остановка, как на заднем, так и на переднем канте. В этом упражнении изначально закладывается основа правильных поворотов и не делается упор на соскальзывание. Подводящее упражнение: движение с вытянутыми руками для отработки правильной стойки.

Обучение безопасному падению:

1. Падение вперед. При падении вперед необходимо ноги согнуть в коленях, а руки выставить перед собой. Опорными точками при падении вперед служат руки, колени и сам сноуборд. Безопасное падение выполняется как можно ближе к креплениям сноуборда. Со стороны падение похоже на складывающуюся телескопическую палку.
2. Падение назад. При падении назад нужно ноги согнуть в коленях, а прямую руку завести за спину и упасть на бок. Подбородок прижат к груди. Гуфты обычно вытягивают правую руку, а регуляры – левую. Если падение происходит все-таки на спину, тогда, падая на прямые руки, необходимо имитировать движения удара руками. Опорные точки при падении назад – руки, боковая часть таза и сам сноуборд.

Обучение основам резаного поворота:

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

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

3. Упражнение «Боковое соскальзывание». Немного уменьшается опора на верхний кант (раскантовка), и сноуборд начинает соскальзывать. Затем увеличивается опора на верхний кант (закантовка) и сноуборд останавливается. Упражнение необходимо делать спиной и лицом к склону поочередно. Не стоит акцентировать много внимания на это упражнение, так как дальнейшее обучение резаному повороту будет основано на уменьшении бокового соскальзывания.

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

5. Подводящие упражнения: для контроля верхнего канта и лучшей работы коленей выполняются приседания на косом спуске. Встав в начальную стойку нужно выполнить по 3 приседания в одну сторону, а затем 3 приседания в другую. 6. Упражнение «Перекантовка».

Обучение плоскому ведению сноуборда:

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

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

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

После третьего года обучения занимающийся должен освоить основные элементы техники катания на сноуборде: стойки, повороты, торможения, движение, падения, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима.

**Тактическая подготовка** – это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

В сноуборде на этапе НП в основе процесса тактической подготовки лежит решение следующих задач:

- Развитие физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, координационные способности, сила, выносливость, наблюдательность,

переключение внимания с одних действий на другие;

- Формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;
- Обеспечение постоянной соревновательной активности. Указанные задачи в течение этапа НП решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

**Теоретическая подготовка** – система знаний, изложенная в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики в избранном виде спорта.

Средства теоретической подготовки включают:

- беседы до и после тренировочных занятий;
- изучение специальной литературы, веб-сайтов;
- беседы с врачами, тренерами, научными работниками;
- просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины;
- экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении сноуборда и сноубординга. Сноубординг в мире и России.
- 2) Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь для сноуборда, одежда и обувь.
- 3) Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
- 4) Характеристика техники катания на сноуборде. Соревнования по сноуборду.
- 5) Краткие сведения о строениях и функциях детского организма, влияние систематических занятий спортом на организм детей и подростков.
- 6) Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваний, оказание первой помощи и восстановительные мероприятия в спорте.

- 7) Основные виды подготовки юных спортсменов в процессе тренировки.
- 8) Спортивные соревнования, их планирование и проведение.
- 9) Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях по сноуборду.
- 10) Сущность спортивной подготовки.
- 11) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 12) Олимпийское движение.
- 13) Вредные привычки и их преодоление.
- 14) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го, 2-го и 3-го годов занятий.

**Психологическая подготовка** - использование научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством. Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих

ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Особенно важна психическая подготовка обучающихся к соревнованиям. Каждый обучающийся индивидуален, но есть ряд качеств и черт характера, которые необходимо развивать для стабильного эмоционального фона при участии в соревнованиях.

Выделяют *четыре основных качества* этого типа:

- соревновательная эмоциональная устойчивость;
- спортивная саморегуляция;
- соревновательная мотивация;
- стабильность и помехоустойчивость.

*Соревновательная эмоциональная устойчивость* – одно из наиболее важных специальных свойств личности спортсмена, т.к. стрессоры действуют на организм именно через эмоциональную сферу личности. Часто мы слышим что именно эмоциональная устойчивость в широком смысле, трактуется как психическая устойчивость в целом. Основным аспектом этого свойства можно считать адекватность эмоциональной оценки ситуации и соразмерность эмоциональных реакций в условиях соревновательной деятельности.

*Спортивная саморегуляция* – специальное свойство личности, проявляющееся в способности спортсмена произвольно регулировать сдвиги в эмоциональной, двигательной и внутренней функциональных сферах, в качестве характера самоконтроля соревновательного поведения.

Конкретные проявления саморегуляции всегда специфичны, так как связаны с особенностями деятельности и непосредственного окружения. Поэтому при постоянном использовании специфических приемов развивается самостоятельное специальное свойство. В спортивной деятельности это проявляется особенно отчетливо.

*Соревновательная мотивация* – специальное свойство личности, отражающее состояние внутренних побудительных сил, которые способствуют полной отдаче спортсмена на соревновании.

Специфика спортивной деятельности предъявляет к мотивационной сфере спортсмена особые требования. Успех в соревновании может зависеть от таких мотивационных проявлений, как общая интенсивность мотивов, соотношение мотиваций достижения успеха и избегания неудач, устойчивость основных потребностей и интересов, – всего, что составляет содержание мотивации. Иначе говоря, соревновательная мотивация – это соревновательный дух спортсмена.

*Стабильность и помехоустойчивость* – это специальные свойства личности, характеризующие устойчивость функционального состояния и двигательных компонентов в обычных, неэкстремальных ситуациях, а также степень воздействия на спортсмена различных помех, как во внутренней сфере, так и во внешних условиях. Основной составляющей этого свойства является степень сформированности той системы действия, которую необходимо реализовать в экстремальной ситуации.

Состояние психологической готовности формируется на заключительном этапе подготовки к соревнованию (как правило, в течение 2-5 недель в зависимости от его уровня). И оно представляет собой интегральную характеристику, объединяющую все уровни психического состояния: психологический, вегетативный и психомоторный, динамика которых в этот период протекает в зоне оптимального реагирования.

Признаками оптимального боевого состояния выступают уверенность-энергия-контроль за мышечным тонусом, за движениями, быстрое включение в ситуацию.

Основной причиной возникновения оптимального боевого состояния является переживание пика (оптимума) развития функций организма, высокая мотивация достижения результата.

Противоположными по смыслу для оптимального боевого состояния выступают следующие соревновательные состояния:

- предстартовое благодушие, выражающееся в переоценке своих способностей или недооценке сил противника, приводящее к замедленности реакции и снижению тону мышц;
- предстартовая апатия, выражающаяся в стремлении «уйти от ситуации», самоустраниться, приводящая к низкому тону мышц;
- предстартовая лихорадка, выражающаяся в страхе, тревоге, желании немедленно кардинально изменить ситуации, приводящая к хаотичным неконтролируемым движениям.

### **Группа начальной подготовки 1 года обучения**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке группы начальной подготовки 1 года обучения

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки первого года обучения:	120		
История возникновения вида спорта и его развитие	13	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура - важное	13	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура



средство физического развития и укрепления здоровья человека			как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические	13	май	Понятие о технических

<p>основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта</p>			<p>элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.</p>
<p>Теоретические основы судейства. Правила вида спорта</p>	14	июнь	<p>Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p>
<p>Режим дня и питание обучающихся</p>	14	август	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
<p>Оборудование и спортивный инвентарь по</p>	14	ноябрь-май	<p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного</p>

виду спорта			инвентаря.
-------------	--	--	------------

Контрольные нормативы по освоению данного этапа включая разряд и участие в соревнованиях

Нормативы общей физической подготовки	
Юноши	Девушки
Бег на 30 м (не более 6,1 с)	Бег 30 м (не более 6,3 с)
Бег на 1000 м (не более 6.10 с)	Бег на 1000 м (не более 6.30 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +2)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +3)
Челночный бег 3х 10 м (не более 9,6)	Челночный бег 3х 10 м (не более 9,9)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)
2. Нормативы специальной физической подготовки	
Прыжок в высоту с места (не менее 25 раз)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 раз)
Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение (не менее 20 раз)	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение (не менее 17 раз)
Участие в соревнованиях	
Не предусмотрено, но возможно	

**группа начальной подготовки 2 года обучения**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Учебно-тематический план группы начальной подготовки 2 года обучения включает темы по теоретической подготовке

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки второго года обучения:	180		
История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на

обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			спортивных объектах.
Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном

спорта			соревнованиях. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Контрольные нормативы по освоению данного этапа включая разряд и участие в соревнованиях

<b>Нормативы общей физической подготовки</b>	
Юноши	Девушки
Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Бег на 1000 м (не более 5.50 с)	Бег на 1000 м (не более 6.20 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +4)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +5)
Челночный бег 3х 10 м (не более 9,3)	Челночный бег 3х 10 м (не более 9,5)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>	
Прыжок в высоту с места (не менее 25 раз)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 раз)
Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение (не менее 20 раз)	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение (не менее 17 раз)
<b>Участие в соревнования</b>	
Контрольные: 3 старта за спортивный сезон	
Основные: 2 старта за спортивный сезон	

### **группа начальной подготовки 3 года обучения**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Учебно-тематический план группы начальной подготовки 3 года обучения включает темы по теоретической подготовке

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки	180		

третьего года обучения:			
История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях



			физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по

			виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Контрольные нормативы по освоению данного этапа включая разряд и участие в соревнованиях

<b>Нормативы общей физической подготовки</b>	
Юноши	Девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>	
Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Бег на 1000 м (не более 6.0 с)	Бег на 1000 м (не более 6.50 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +4)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +5)
Челночный бег 3x 10 м (не более 8,9)	Челночный бег 3x 10 м (не более 9,2)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см)
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>	
Прыжок в высоту с места (не менее 25)	Прыжок в высоту с места (не менее 20)

раз)	раз)
Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение (не менее 30 раз)	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение (не менее 25 раз)
<b>Участие в соревнования</b>	
Контрольные: 3 старта за спортивный сезон	
Основные: 2 старта за спортивный сезон	

### ***УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)***

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

На тренировочный этап зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования.

Организационно-методические указания для групп учебно-тренировочного этапа.

Основные цели тренировочного этапа.

1. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Углубленное изучение основных элементов техники прыжков на лыжах с трамплина.

3. Приобретение соревновательного опыта.

4. Освоение навыков в организации и проведении соревнований.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой катания на сноуборде и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Учебный материал для групп учебно-тренировочного этапа I, II, III года обучения.

1. Теория.

2. Общая физическая подготовка:

- общеразвивающие упражнения;
- беговые упражнения, кросс;
- бег на коротких отрезках;
- прыжки;
- упражнения с отягощением.
- приседания, отжимания, подтягивания;
- упражнения на равновесие;
- упражнения на гибкость.

3. Специальная физическая подготовка:

- специальные упражнения;

- прыжки с двух ног на две;
- упражнения на тренажерах.

#### 4. Техническая подготовка:

- горнолыжная подготовка;
- передвижение на гоночных лыжах;
- спуски с горы приземления;
- сноуборд до К-60.

#### 5. Другие виды спорта и подвижные игры:

- снарядовая гимнастика, акробатика;
- спортивные и подвижные игры;
- велоспорт;
- плавание, прыжки в воду.

#### 6. Участие в соревнованиях, аттестация, тренерская и судейская практика:

- участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований;
- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- сдача зачётов по теоретической подготовке;
- тренерская практика;
- судейская практика.

Задачи годового тренировочного цикла для групп учебно-тренировочного этапа I, II, III года обучения.

1. Развитие общей выносливости, ловкости, быстроты, координации движений.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Развитие силы и гибкости.
4. Совершенствование техники отдельных фаз прыжков на лыжах с трамплина.
5. Повышение общей выносливости.
6. Совершенствование техники прыжков на лыжах.
7. Совершенствование скоростно-силовых качеств.
8. Совершенствование элементов горнолыжной техники и координации.

9. Совершенствование ловкости и координации.

10. Совершенствование физических и волевых качеств занимающихся.

Учебный материал для групп учебно-тренировочного этапа IV, V годов обучения.

1. Теория.

2. Общая физическая подготовка:

- общеразвивающие упражнения;
- беговые упражнения, кросс;
- бег на коротких отрезках;
- прыжки;
- упражнения с отягощением;
- метание ядра, камней;
- приседания, отжимания, подтягивания;
- упражнения на равновесие;
- упражнения на гибкость;
- бросковые упражнения с набивным мячом

3. Специальная физическая подготовка:

- специальные упражнения;
- прыжки с двух ног на две;
- прыжки типа тройного (короткие и длинные отрезки);
- упражнения на тренажерах.

4. Техническая подготовка:

- совершенствование катание в парке с трамплинами;
- обучение захватам доски;
- обучение основам техники сноуборда;
- обучение контролю спуска.

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

- снарядовая гимнастика, акробатика;
- спортивные и подвижные игры;
- велоспорт;

- плавание, прыжки в воду.

б. Участие в соревнованиях, аттестация, тренерская и судейская практика:

- участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований;

- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;

- сдача зачётов по теоретической подготовке;

- тренерская практика;

- судейская практика.

Задачи годового тренировочного цикла для групп учебно-тренировочного этапа IV, V годов обучения.

1. Развитие быстроты и укрепление опорно-связочного аппарата нижних конечностей.

2. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движений.

3. Развитие силы и гибкости.

4. Развитие общей выносливости, ловкости и гибкости.

5. Совершенствование техники полета и приземления.

6. Поддержание уровня развития скоростно-силовой подготовленности.

7. Поддержание достигнутого уровня развития выносливости.

8. Совершенствование общей и специальной выносливости.

9. Освоение элементов горнолыжной техники.

10. Освоение элементов техники отталкивания и приземления.

11. Совершенствование ловкости и координации.

12. Совершенствование техники прыжка в целом.

Для достижения высокого качества освоенности профилирующей техники в практике учебно-тренировочного процесса применяются профилирующие упражнения, в основе которых заложены сходные по биомеханическим характеристикам упражнения, систематическое и постоянное освоение которых позволяет спортсмену создать обширную базу так называемых структурных профилей конкретного вида спорта. В ходе разучивания техники выполнения

движений обучающиеся неизбежно допускают технические ошибки, под которыми понимаются нарушения, допущенные при выполнении отдельных элементов двигательных действий и приводящие к нарушению (изменению) структурной композиции движения (потеря равновесия, ошибки в работе телом в опорном/безопорном положении, утрата ориентиров относительно модели «тело (спортсмена) – конфигурация фигуры» во время исполнения технического элемента и т.д.)

Специфика сноубординга как вида спорта обуславливает постоянный поиск безопасных средств обучения технике движений с систематически обновлением арсенала уже имеющихся. Наиболее важной задачей, решаемой в процессе совершенствования мастерства обучающихся, является разработка эффективной методики технической подготовки сноубордистов, которая в полной мере отвечала бы безопасности, эффективности и научной обоснованности выбора средств и методов обучения.

## **1. Теоретическая подготовка**

### **1.1. Сноуборд в мире, России.**

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

### **1.2. Спорт и здоровье.**

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

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

Выбор сноуборда, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение сноубордиста, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к



соревнованиям. Классификация мазей скольжения. Особенности их применения и хранения.

#### 1.4. Основы техники катания на сноуборде.

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

#### 1.5. Правила соревнований по сноуборду.

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

#### 1.6. Перспективы подготовки юных сноубордистов в ТГ.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства сноубордиста тренировочной группы.

## **2. Физическая подготовка**

Развитие ловкости.

Ловкость комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей её реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приёмов:

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

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

Развитие быстроты.

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

- 1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям сноубордиста);
- 2) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
- 3) темп выполнения упражнения должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10 – 15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;
- 4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

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

Развитие силы.

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

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

основу соревновательных действий сноубордиста.

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

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

Развитие выносливости.

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно хороши походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по 35 специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); греблю, спортивные и подвижные игры.

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

Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

- 1) Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин.
- 2) Интервалы между тренировками на выносливость лимитируются скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

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

### **3. Техническая подготовка**

Задачи технической подготовки:

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

2) Научить основам техники фристайла (слоуп-стайла, хафпайпа и биг-эйра) и фрирайда, агрессивности спуска, плавности выполнения движения при выполнении резаного поворота и при плоском ведении сноуборда, «видению» маршрута спуска, контролю за спуском, прыжкам с трамплинов и скольжению по боксам и рейлам, катание в хафпайпе. Техника и стиль движения. Техника движения во фристайле и фрирайде основывается на правильности выполнения элементов катания: стойки, поворотов, движения при подъезде к трамплинам, контроле при вылете с трамплинов, амплитуда выполнения трюка, приземление после трюка и чистого выката после приземления. Стиль во фрирайде формируется из способности правильно и красиво соединять элементы движения по разному снежному покрытию, использование рельефа. Стиль во фристайле формируется из правильного подъезда и выхода с трамплина или вылете в хафпайпе, амплитуды прыжка, захвата и удерживание гребца во время исполнения трюка, чистого, уверенного приземления.

Грэб (захват): захват канта доски одной или обеими руками. Подводящие упражнения: упражнение «Стойка-остановка» в своей стойке и в свиче; упражнение «спид чек» контроль скорости перед подъездом на трамплин трамплином. Упражнение прыжки «олле» и «нолле» на плоскости в своей и свич стойке.

Олли: способ подпрыгнуть без трамплина, сначала поднимая переднюю ногу, а затем – заднюю, одновременно толкаясь хвостом доски.

Нолли: способ подпрыгнуть без трамплина, сначала поднимая заднюю ногу, а затем переднюю, одновременно толкаясь носом доски. Прыжки олли через тренажер измеряющий высоту, в своей стойке и в свиче. Скольжение на переднем или заднем канте по диагонали с прыжком, отталкивание происходит с двух ног и приземление на две ноги. Упражнение «ромашка» вращение во фронтсайд и бэксайд на 360, 540, 720, 900, 1080, 1260 градусов. Выполняется на плоской доске с перемещением веса тела с одной ноги на другую, вниз по склону.

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

Подводящие упражнения: резаные повороты с разным темпом со «срезанием» поворотов по линии ската.

Плавность движения.

Плавность движения во фрирайде – это постоянность направления движения. Она основывается на равномерном темпе и плавности вылетов-приземлений, а также переходов между различными участками трассы. Во фристайле – это плавность подъезда к трамплину или к коупенгу хафпайпа и выхода с него в контролируемый амплитудный полет.

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

Выбор и «видение» маршрута.

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

слоуп-стайле важен выбор сложности маршрута и использование рейла или бокса большого или маленького трамплина. И комбинации серии трюков желательно с вращениями в разные стороны и в разных плоскостях, с различными гребями. Выполнение трюка в свиче также усложняет программу райдера и показывает высокий уровень подготовки. В хафпайпе выполнение трюков должно быть с одинаковой амплитудой от простого трюка с наращиванием сложности.

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

Контроль движения.

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

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

#### **4. Судейская практика**

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

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

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

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

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

### **Учебно тренировочная группа 1 года обучения**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Всего на учебно-тренировочном этапе первого года обучения:</b>	600		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

<p>История возникновения олимпийского движения</p>	<p>70</p>	<p>октябрь</p>	<p>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</p>
<p>Режим дня и питание обучающихся</p>	<p>70</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
<p>Физиологические основы физической культуры</p>	<p>70</p>	<p>декабрь</p>	<p>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</p>
<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ</p>	<p>70</p>	<p>январь</p>	<p>Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы</p>



обучающегося			спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60	Сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	Декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60	Декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и

			обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
--	--	--	--

Контрольные нормативы по освоению учебно-тренировочного этапа включая разряд и участие в соревнованиях

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

	места		4,5	4
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	
<b>Участие в соревнования</b>				
Контрольные: 6 стартов за спортивный сезон				
Отборочные: 2 старта за спортивный сезон				
Основные: 6 стартов за спортивный сезон				

### **Учебно тренировочная группа 2 года обучения**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке

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

<p><b>Всего на учебно-тренировочном этапе второго года обучения:</b></p>	<p>600</p>		
<p>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств</p>	<p>70</p>	<p>сентябрь</p>	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.</p>
<p>История возникновения олимпийского движения</p>	<p>70</p>	<p>октябрь</p>	<p>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</p>
<p>Режим дня и питание обучающихся</p>	<p>70</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное</p>

			питание.
Физиологические основы физической культуры	70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70	январь	С структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60	Сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

			подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	Декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60	Декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Контрольные нормативы по освоению данного этапа включая разряд и участие в соревнованиях

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

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

		спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
<b>Участие в соревнования</b>		
Контрольные: 6 стартов за спортивный сезон		
Отборочные: 2 старта за спортивный сезон		
Основные: 6 стартов за спортивный сезон		

### **Учебно- тренировочная группа 3 года обучения**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Всего на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения:</b>	600		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в



			собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности,	70	январь	С структура и содержание Дневника обучающегося.

самоанализ обучающегося			Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60	Сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	Декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным

			соревнованиям.
Правила вида спорта	60	Декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Контрольные нормативы по освоению данного этапа включая разряд и участие в соревнованиях

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

	высокой перекладине	раз	3	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1100	900
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	4
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	
<b>Участие в соревнования</b>				
Контрольные: 6 стартов за спортивный сезон				
Отборочные: 2 старта за спортивный сезон				
Основные: 6 стартов за спортивный сезон				

### **Учебно-тренировочная группа 4 года обучения**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Всего на учебно-тренировочном этапе четвертого года обучения:</b>	960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к

			<p>спортивным соревнованиям.</p> <p>Рациональное, сбалансированное питание.</p>
<p>Физиологические основы физической культуры</p>	107	декабрь	<p>Спортивная физиология.</p> <p>Классификация различных видов мышечной деятельности.</p> <p>Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.</p> <p>Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</p>
<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	107	январь	<p>С структура и содержание Дневника обучающегося.</p> <p>Классификация и типы спортивных соревнований.</p>
<p>Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта</p>	107	май	<p>Понятийность.</p> <p>Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.</p> <p>Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p>

Психологическая подготовка	106	Сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	106	Декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	106	Декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Контрольные нормативы по освоению данного этапа включая разряд и участие в соревнованиях

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			6,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			140
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество	не менее
		раз	32
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество	не менее
		раз	3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Бег 6 мин	м	не менее
			1100
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее
			4,5
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			35
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский	



		спортивный разряд"
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
<b>Участие в соревнования</b>		
Контрольные: 6 стартов за спортивный сезон		
Отборочные: 2 старта за спортивный сезон		
Основные: 6 стартов за спортивный сезон		

### **Учебно тренировочная группа 5 года обучения**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Всего на учебнотренировочном этапе пятого обучения:</b>	960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных

			<p>качеств человека.</p> <p>Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.</p>
<p>История возникновения олимпийского движения</p>	107	октябрь	<p>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.</p> <p>Международный Олимпийский комитет (МОК).</p>
<p>Режим дня и питание обучающихся</p>	107	ноябрь	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.</p> <p>Рациональное, сбалансированное питание.</p>
<p>Физиологические основы физической культуры</p>	107	декабрь	<p>Спортивная физиология.</p> <p>Классификация различных видов мышечной деятельности.</p> <p>Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.</p> <p>Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</p>

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	107	январь	С структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	106	Сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным

			соревнованиям.
Правила вида спорта	106	Декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Контрольные нормативы по освоению данного этапа включая разряд и участие в соревнованиях

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			32	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				

2.1.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1100	900
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	4
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	
<b>Участие в соревнованиях</b>				
Контрольные: 6 стартов за спортивный сезон				
Отборочные: 2 старта за спортивный сезон				
Основные: 6 стартов за спортивный сезон				

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "сноуборд" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "сноуборд" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "сноуборд" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "сноуборд".

**Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «сноуборд»**

Крупнейшие спортивные соревнования проходят на сооружениях с критической точкой (К) в 90-95 метров (стандартный или средний трамплин) и в 120-125 м (большой трамплин). Правила требуют от спортсменов не просто улететь как можно дальше, но сделать это технично и красиво.

Формат и правила олимпийских стартов.

Личные соревнования проводятся в два дня — квалификация и финал.

Командные - в один день.

Командные соревнования проводятся на трамплине К-125. В них принимают участие 16 сборных - по 4 спортсмена в каждой. Сначала все прыгуны совершают по одной попытке, после этого 8 слабейших команд отсеиваются, а во второй попытке продолжают выступления только 8 сильнейших сборных. Итоговый результат выводится по сумме очков, выставленных за восемь прыжков представителям каждой команды.

В личных соревнованиях в первой попытке спортсмены располагаются на старте в порядке, обратном их рейтингу в текущем спортивном сезоне, во второй — в порядке, обратном результатам первого прыжка. В командном турнире старт принимается в порядке, обратном положению команд в текущем спортивном сезоне.

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

7.1. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

7.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

7.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н

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

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

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



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

7.3.1. наличие трассы для вида спорта "сноуборд";

7.3.2. наличие тренировочного спортивного зала;

7.3.3. наличие тренажерного зала;

7.3.4. наличие раздевалок, душевых;

7.3.5. наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

7.3.6. обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);

7.3.7. обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);

7.3.8. обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

7.3.9. обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

7.4. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной

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

7.4.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

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

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

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Бревно гимнастическое	штук	1

2	Брусья гимнастические	комплект	1
3	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5	Гусеничный трактор - снегоуплотнительная машина с комплексом приспособлений для прокладки трасс для вида спорта "сноуборд"	штук	1
6	Жилет с отягощением	штук	10
7	Измеритель скорости ветра	штук	1
8	Канат с флажками для ограждения трасс	пог. м	1000
9	Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3
10	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
11	Конь гимнастический	штук	1
12	Крепления для сноуборда	комплект	10
13	Мат гимнастический	штук	10
14	Мостик гимнастический	штук	2
15	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
16	Переключатель гимнастический	штук	1
17	Помост тяжелоатлетический	штук	1
18	Пояс утяжелительный	штук	10
19	Сани спасательные	штук	5
20	Скакалка гимнастическая	штук	12
21	Скамейка гимнастическая	штук	6
22	Скейтборд (роликовый)	штук	10
23	Сноуборд	штук	10
24	Снегоход	штук	1
25	Станок для заточки кантов сноуборда	штук	2

26	Стенка гимнастическая	штук	8
27	Термометр наружный	штук	4
28	Утяжелители для ног	комплект	10
29	Утяжелители для рук	комплект	10
30	Флаги на древках для разметки трасс для вида спорта "сноуборд"	штук	100
31	Штанга тренировочная	комплект	1
32	Электробур	комплект	5

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

**Обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ботинки для вида спорта "сноуборд"	пар	10
2	Защита для вида спорта "сноуборд"	комплект	10
3	Очки защитные	штук	10
4	Чехол для сноуборда	штук	10
5	Шлем	штук	10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/ п	Наименование	Единица а измере ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировоч ный этап (этап спортивной специализации)	
				количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)
1	Ботинки для вида спорта "сноуборд"	пар	на обучающе гося	-	-	1	3

2	Брюки для вида спорта "сноуборд"	штук	на обучающего	-	-	1	2
3	Защита для вида спорта "сноуборд"	комплект	на обучающего	-	-	2	1
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающего	-	-	-	-
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающего	-	-	-	-
6	Куртка для вида спорта "сноуборд"	штук	на обучающего	-	-	1	2
7	Носки для вида спорта "сноуборд"	пар	на обучающего	-	-	-	-
8	Очки защитные	штук	на обучающего	-	-	1	1
9	Перчатки для вида спорта "сноуборд"	пар	на обучающего	-	-	1	1

10	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2
11	Чехол для сноуборда	штук	на обучающегося	-	-	1	2
12	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

### **Кадровые условия реализации Программы:**

#### ***Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками***

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

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

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

### ***Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников***

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).



## Информационно-методические условия реализации Программы:

### VII. Перечень интернет-ресурсов

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки российской Федерации
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/> Министерство спорта Российской Федерации. Спорт.
4. <http://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/> Министерство спорта Российской Федерации. Антидопинговое обеспечение
5. <http://www.minsport.gov.ru/documents/> - Министерство спорта Российской Федерации. Документы.
6. <http://www.depms.ru/> - Департамент по молодежной политике физической культуре и спорту Томской области.
7. <http://www.depms.ru/depms/documents.html> - Департамент по молодежной политике физической культуре и спорту Томской области. Документы.
8. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
9. Международная федерация лыжных видов спорта (<http://www.fis-ski.com>)
10. Российское антидопинговое агентство ((<http://www.rusada.ru>))
11. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
12. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
13. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>)

#### Цифровые образовательные ресурсы

- Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации: <https://minobrnauki.gov.ru/>
- Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>
- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: <http://window.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru>

- [Министерство спорта РФ](http://www.minsport.gov.ru/) <http://www.minsport.gov.ru/>
- Всероссийская интернет-площадка: <http://www.kremlinrus.ru/news/165/65721/>
- [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendar-nyy-p/)  
[//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendar-nyy-p/.](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendar-nyy-p/)
- [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyskaya-sportivnaya-klassefikatsiya/) [//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyskaya-sportivnaya-klassefikatsiya/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyskaya-sportivnaya-klassefikatsiya/)  
[/5507](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyskaya-sportivnaya-klassefikatsiya/)
- [Всероссийский реестр видов спорта.](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sporta/)  
[//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sporta/.](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sporta/)

## Перечень информационного обеспечения

### Основная литература

Верхошанский, Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры, 1991. - №2. - С. 24-31.

Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / Ю.В. Верхошанский - М.: Советский спорт, 2013. - 216 с.

Зебзеев, В.В. Методика технической подготовки юных прыгунов на лыжах с трамплина: монография [Текст] / Вл. В. Зебзеев, О.С. Зданович, Вик. В. Зебзеев. - Пермь, Издательско-полиграфический комплекс «ОТ и ДО», 2016. - 86 с.

Злыднев, А. А. Средства тренировки общей и специальной направленности в подготовке квалифицированных лыжников-двоеборцев [Текст] / А.А Злыднев, Г.Г. Захаров // Паралимпийское движение в России на пути к Сочи - 2014: проблемы и решения : сб. матер. науч.-практ. конф.. - СПб.: ФГУ СПбНИИФК, 2013. - С. 40-44.

Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография [Текст] / В.Б. Иссурин. - М: Советский спорт, 210. - 288 с.

Кузнецов, В.А. Специальная физическая подготовка прыгунов на лыжах с трамплина [Текст] / В.А. Кузнецов. - Чусовой: Чусовая типография, 2009. - 42 с.

Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290с.

Марищук, В.Л. Методики психодиагностики в спорте [Текст]: учеб. пособие / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтенко, Л.К. Серова. - М.: Просвещение, 1990. - 256 с.

Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 322 с.

Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта [Текст]: учебник / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 203 с.

Федоров, А.И. Комплексный педагогический контроль как основа управления тренировочным процессом [Текст]: учеб. пособие / А.И. Федоров, В.Н. Бериглазов. - Челябинск : УралГАФК, 2001. - 168 с.

Jost, V. Teorija in metodika smucarskih skokov: (izbrana poglavja) / Bojan Jost. - Ljubljana Fakulteta za sport, 2009. - 374 P.

#### Дополнительная литература

Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. - 811 с.

Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001 - 81 с.

Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987 -177 с.

Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 - 348 с.

Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 - 288 с.

Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 - 176 с.

Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986 - 398 с.

Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 - 219 с.

Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 - 157 с.

Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010 - 381 с.

Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 - 158 с.

Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 - 150 с.

Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 - 186 с.

Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 -326 с.

Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг,

1993 - 144 с.

Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Terra-Спорт, 2003 - 208 с.

Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 - 255 с.

Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 - 238 с.

Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 - 199 с.

Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Terra- спорт, 2000 - 367 с.

Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 - 230 с.

Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 - 286 с.

Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 -863 с.

Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005 - 807 с.

Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006- 278 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»  
Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в  
Российской Федерации» [Электронный ресурс].

URL: Pttp://[www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/);

Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте  
в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/);

Сайт Федерации прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России  
[Электронный ресурс]. URL: <http://www.skijumpingrus.ru/>.

Сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru/>.

Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации

[электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения:

Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА)

[электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: