



Акционерное общество «Ильмен-Тау»

АО «Ильмен-Тау»

ул.Ильмен-Тау, 22 «а», г. Миасс, Челябинская обл.,

Российская Федерация, 456320

Тел. (3513) 54-64-00,

ОГРН 1077415002060, ИНН 7415054542 КПП 741501001

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «РАЙДЕР»



Приказом генерального директора АО  
«Ильмен-Тау»  
от 20 апреля 2017 г. № 5

СОГЛАСОВАНО  
Исполняющий обязанности  
ректора УралГУФК

С.Г.Сериков

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.



~~СОГЛАСОВАНО~~  
Министр физической культуры и спорта  
Челябинской области  
Л.Я.Одер



Утверждено

« 10 » июля 2017 г.

СОГЛАСОВАНО  
Первый заместитель Министра  
Физической культуры и спорта  
Челябинской области

О.Ф.Мухаметзянов

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.



СОГЛАСОВАНО  
ОГБУ Региональный центр спортивной  
подготовки по зимним видам спорта  
Челябинской области

А.М. Косачев

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.



## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СНОУБОРД

Разработана на соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта сноуборд, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 июня 2013 г. № 395

Срок реализации не менее 10 лет

Разработчики программы:  
тренер первой категории  
Рассомахин П.В.

Рецензент  
кандидат педагогических наук  
доцент УралГУФК заведующий кафедры  
«Управление физической культуры»  
В.А.Редреев

Миасс, 2017 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
<b>II</b>	<b>НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ</b>	4
	Организационно-методические особенности спортивной подготовки	5
	Продолжительность этапов спортивной подготовки	6
	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта сноуборд	6
	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта сноуборд	7
	Режим тренировочной работы	7
	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	8
	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	9
	Предельные тренировочные нагрузки	10
	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	11
	Материально-техническое обеспечение	11
	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.	14
	Структура годичного цикла	14
	План-схема годичного цикла (распределение программного материала)	16
<b>III</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ</b>	21
	Организация тренировочного процесса	21
	Планирование и учет тренировочного процесса	22
	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	23
	Планирование спортивных результатов	24
	Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	28
	Программный материал подготовки	31
	Восстановительные и профилактические мероприятия	45
	Психологическая работа	47
	Антидопинговые мероприятия. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте.	52
	Инструкторская и судейская практика	56
<b>IV</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	57
	Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.	59
<b>V</b>	<b>ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>	62
<b>VI</b>	<b>ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ</b>	63

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

*Выделяются следующие спортивные дисциплины сноубординга:*

**Параллельный слалом, параллельные гигант:** Два спортсмена спускаются по трассам, проходящим по горному склону с установленными на них флагами синего и красного цветов. Побеждает в соревнованиях спортсмен, быстрее всех прошедший трассу. Слалом - высокоскоростной вид сноуборда. Спортсмен развивает скорость на склоне до 100 км/час. Есть несколько разновидностей: параллельный слалом, супер - гигант, слалом - гигант. Слалом в сноубординге похож на горнолыжный. Нужно умение преодолеть нужное количество вешек, которые расставлены по трассе, за минимум времени.

Экипировка спортсмена должна быть соответствующей: обтекаемый комбинезон, защитные щитки на руках и ногах, жесткие ботинки.

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

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

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

**Фристайл:** Как соревновательная дисциплина, включающая акробатические трюки, такие как прыжки, сальто, вращения;

**Фрирайд:** Катание по сложным и небезопасным горным склонам. Это самый рискованный из всех разновидностей сноубординга. Он соединяет в себе и фристайл и слалом. Требуется исключительной смелости и точного расчета. В соревнованиях по фрирайду могут участвовать только специально приглашенные спортсмены;

Программа по сноуборду содержит современные научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации спортивной подготовки сноубордистов. Данная программа разработана в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки и содержит в себе этапы спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки;
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации);

- Этап совершенствования спортивного мастерства;
- Этап высшего спортивного мастерства

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм, подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Система основана на целенаправленной двигательной активности:

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

Основной целью является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

**Этап начальной подготовки** - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

**Этап высшего спортивного мастерства** - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, содействующих разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья спортсменов;
- создание условий в процессе занятий сноубордом для формирования у спортсменов навыков здорового образа жизни, устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- обеспечение эффективной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов резерва сборной команды Челябинской области по сноуборду;
- подготовка инструкторов и судей по сноуборду.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа спортивной подготовки по сноуборду разработана на основе следующих нормативных документов:

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта

сноуборд, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 июня 2013 г. № 395.

Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 №325).

Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03.

Примерная программа спортивной подготовки по сноуборду для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ, 2005 (допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту).

Положение СШ.

Действующие правила соревнований по сноуборду.

#### **Организационно-методические особенности спортивной подготовки**

Спортивная подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая система подготовки обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности спортивной подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных для сноуборда возрастных границах (таблица 1.).
2. Основная целевая направленность при подготовке спортсменов всех возрастных групп – к высшему спортивному мастерству.
3. Определено оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе спортивной подготовки.
4. Наблюдается неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки с последующей стабилизацией.
5. Происходит увеличение объема и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении спортивной подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.



Общая физическая подготовка (%)	25-32	26-34	23-29	21-27	20-26	19-25
Специальная физическая подготовка (%)	37-47	39-50	26-34	26-34	26-34	20-26
Технико-тактическая подготовка (%)	23-29	21-27	28-36	30-38	31-39	38-48
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3	1-2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1-2	1-2	8-10	8-10	9-11	10-14

### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта сноуборд

Таблица 3

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

### Режим тренировочной работы

В основу комплектования групп спортивной подготовки положена система подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность:

- задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение процессов подготовки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков;
- нацеленность на высшее спортивное мастерство;
- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;



- одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого. Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности спортсменов.

Ответственность за создание условий тренировки, отдыха спортсменов несут должностные лица спортивной школы.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки свыше года, в тренировочных группах - 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоритические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24-28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248-1456	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312	468-624	468-728	468-728



### **Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

1. Для занятий на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания и не имеющие медицинских противопоказаний.
2. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы 8 лет.
3. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию.
4. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований контроля (упражнений и заданий).
5. Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:
  - медицинская комиссия два раза в год;
  - допуск врача к занятиям после болезни;
  - медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.
6. Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия: к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:
  - Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
  - Особенности физического развития
  - Нервно-психические заболевания
  - Заболевания внутренних органов
  - Хирургические заболевания
  - Травмы и заболевания ЛОР-органов
  - Травмы и заболевания глаз
  - Стоматологические заболевания
  - Кожно-венерические заболевания
  - Заболевания половой сферы
  - Инфекционные заболевания
7. Психолого-педагогическое контроль за состоянием здоровья спортсменов.
8. Своевременное лечение очагов хронической инфекции.
9. Разделение спортсменов на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания и т.д.
10. Снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (по решению тренера, по результатам психолого-педагогического обследования).

11. Обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.
12. Проведение специализации строго по уровню физической, тактической и психологической подготовки.
13. Подбор особенности режима и методики тренировок в соответствии с возрастом и уровнем подготовки.

Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

Преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях, а так же нормативы перехода к этапам спортивной подготовки.

Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом, участию в соревнованиях детей и подростков, возрастные этапы спортивной подготовки определены с учетом созревания физических и психических функций организма, развития двигательных качеств.

### **Предельные тренировочные нагрузки**

Известно, что малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного эффекта, поэтому тренер использует большие и предельные их величины. Это предусматривает на каждом новом этапе предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к общему изнеможению.

На каждом этапе тренировки спортсмены должны многократно подвергаться предельным нагрузкам таким образом, чтобы добиваться наивысшей результативности (в отношении качества или количества) и тем самым способствовать сильной локальной усталости

групп мышц и нервных центров, которые участвовали в данных упражнениях. Если же предел физических возможностей не достигается или достигается слишком редко и, если в рамках определенных отрезков времени наступление этого момента систематически оттягивается путем все возрастающих нагрузок, то результативность спортсмена остается без изменений или же прогрессирует слишком медленно. Следовательно, предельные нагрузки необходимы для роста показателей.

Если предел нагрузки все же превышает слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован спортсмен, тем медленнее доходит он до предела своих нагрузок.

Предельные нагрузки существенно способствуют воспитанию воли и развивают решающие качества мобилизации всех физических и психических резервов, в том числе и в условиях соревнований, когда начинает сказываться усталость. После каждой определенной нагрузки необходим достаточный отдых. Только спортсмены, которые знают, для чего и почему они проходят такую жесткую тренировку, будут готовы не только переносить максимальную нагрузку, но даже стремиться к ней.

### Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Таблица 5

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

### Материально-техническое обеспечение. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 6

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Гусеничный трактор – снегоуплотнительная машина с комплектом приспособлений для прокладки трасс для сноуборда и строительства сноупарка	штук	1
2	Измеритель скорости ветра	штук	1
3	Канат с флажками для ограждения трасс	погонных метров	1000
4	Крепления для сноуборда	комплект	16
5	Доска для сноуборда	штук	16
6	Термометр наружный	штук	4
7	Флаги на деревьях для разметки трасс	штук	100



						ции)		мастерства		ва	
				Кол-во	Срок	Кол-во	Срок	Кол-во	Срок	Кол-во	Срок
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Ботинки для сноуборда	пар	На спортсмена	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Брюки для сноуборда	пар	На спортсмена	-	-	1	2	1	1	1	1
3	Защита для сноуборда	комплект	На спортсмена	-	-	2	2	2	1	2	1
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	На спортсмена	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	На спортсмена	-	-	-	-	1	1	1	1
6	Куртка для сноуборда	штук	На спортсмена	-	-	1	2	1	2	1	1
7	Носки для сноуборда	пар	На спортсмена	-	-	-	-	6	1	12	1
8	Очки защитные	комплект	На спортсмена	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Перчатки для сноуборда	пар	На спортсмена	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Термобелье спортивное	комплект	На спортсмена	-	-	1	2	1	1	2	1
11	Чехол для сноуборда	штук	На спортсмена	-	-	1	2	1	2	1	1
12	Шлем	штук	На спортсмена	-	-	1	3	1	2	1	2

**Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.**

Таблица 9

Этапы подготовки	Минимальный возраст	Наполняемость группы
Начальной подготовки	8	10-15
Тренировочный (СС)	10	7-12
Спортивного совершенствования	13	2-6
Высшего спортивного мастерства	15	1-4

### Структура годичного цикла

Тренировочный год сноубордиста представляет совокупность трех тесно связанных между собой периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В свою очередь подготовительный и соревновательный периоды подразделяются на два этапа.

Подготовительный период начинается с июня и продолжается до октября. Основными задачами этого периода являются:

- укрепление здоровья спортсменов;
- совершенствование общей и специальной физической подготовленности;
- изучение и совершенствование отдельных элементов техники сноуборда.

**Подготовительный период** строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Задачи периода – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств, повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

**Основной период** начинается с ноября по апрель. Решаются следующие задачи:

- совершенствование техники и тактики;
- дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности;
- повышение спортивной работоспособности;
- достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях;
- достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

**Переходный период** начинается с мая до июня. Задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок данного макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного макроцикла. Особое внимание уделяется физическому и особенно психическому восстановлению.

### Примерный годичный цикл для групп начальной подготовки

Таблица 10

Период	Основные задачи
Подготовительный	<b>Общая физическая подготовка:</b> развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, быстроты; <b>Теория:</b> общие сведения из истории спорта, типы и устройство сноубордов, элементы теории катания, техника безопасности; <b>работа с материальной частью:</b> уход за оборудованием .
Основной	<b>Подготовка на склонах:</b> освоение основных технических элементов, техника безопасности, участие в местных соревнованиях; <b>Теория:</b> инструктивные занятия, беседы на специальные темы, совместное обсуждение тренировок; <b>Работа с материальной частью:</b> уход за оборудованием, косметический ремонт.
Переходный	<b>Общая физическая подготовка:</b> спортивные игры, лечебно-восстановительные мероприятия; <b>Работа с материальной частью:</b> подготовка и уборка оборудования на летнее хранение.

**Примерный годичный цикл подготовки на тренировочном (СС) этапе**

Таблица 11

Период	Этап	Сроки	Главные задачи
Подготовительный	Обще-подготовительный	июнь-сентябрь	<b>Теория:</b> прослушивание курса и сдача экзаменов на знание правил в сноуборде; <b>ФП:</b> создание базы ОФП, развитие общей выносливости ловкости, быстроты
	Специально-подготовительный	сентябрь-октябрь	<b>СП:</b> восстановление и совершенствование двигательных навыков, приемов техники и тактики; участие в соревнованиях клубных, региональных, российских; <b>ФП:</b> снижение объема ОФП, использование средств СФП как вспомогательного средства СП
Основной	Соревновательный (один или два-три. в зависимости от уровня подготовки, календаря)	ноябрь-апрель	<b>СП:</b> наращивание формы, подход к пику формы к главным соревнованиям (российским и/или международным); <b>Теория:</b> инструктажи, разбор тренировок, корректировка планов подготовки; <b>ФП:</b> работа в поддерживающем режиме





			д			д					
Часов в неделю	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
Общая физическая подготовка	10 0	15 3	15 3	17 5	17 5	25 9	25 9	25 9	297	351	380
Специальная физическая подготовка	12 0	18 4	18 4	21 5	21 5	28 5	28 5	28 5	390	408	422
Технико-тактическая подготовка	73	98	98	16 1	16 1	27 7	27 7	27 7	410	526	642
Теоретическая подготовка	9	14	14	25	25	32	32	32	37	44	49
Классификационные и календарные соревнования	6	12	12	20	20	36	36	36	56	63	72
Контрольно-переводные испытания	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практики: инструкторская судейская	2	5	5	26	26	45	45	45	56	62	94
Медицинское обследование	Согласно плану										
Восстановительные мероприятия	Согласно плану, исходя из необходимости										
<b>Общее количество часов</b>	<b>31 2</b>	<b>46 8</b>	<b>46 8</b>	<b>62 4</b>	<b>62 4</b>	<b>93 6</b>	<b>93 6</b>	<b>93 6</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>

**План-схема годового цикла в группе начальной подготовки 1-го года  
(распределение программного материала)**

Таблица 13

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Программный материал													
Количество тренировочных часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Общая физическая подготовка	10	10	8	6	6	6	7	8	9	10	10	10	100
Специальная физическая подготовка	10	10	10	9	9	9	9	11	10	11	11	11	120
Технико-тактическая подготовка	4	5	8	9	8	8	8	6	4	4	4	5	73

Теоретическая подготовка	1	1		1	0	1	1	1	1	1	1	-	9
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Количество соревновательных часов	-	-	-	1	2	2	1	-	-	-	-	-	6
Контрольно-переводные зачеты	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2

**План-схема годового цикла в группе начальной подготовки 2-го и 3-го года  
(распределение программного материала)**

Таблица 14

Месяцы	I X	X	X I	XI I	I	II	II I	IV	V	V I	VII	VII I	Всего за год
Программный материал													
Количество тренировочных часов	31	35	35	35	35	3 5	3 5	35	3 5	35	35	35	<b>468</b>
Общая физическая подготовка	9	12	9	8	8	8	8	12	1 3	14	14	13	<b>180</b>
Специальная физическая подготовка	12	13	13	13	13	1 3	1 3	13	1 3	13	13	13	<b>155</b>
Технико-тактическая подготовка	6	7	10	10	11	1 1	1 1	7	6	6	6	7	<b>98</b>
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	0	1	0	1	1	1	1	<b>14</b>
Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
Судейская практика	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	<b>2</b>
Количество соревновательных часов	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	<b>5</b>
Контрольно-переводные зачеты	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	<b>2</b>

**План-схема годового цикла в группе спортивной специализации 1-го и 2-го года  
(распределение программного материала)**

Таблица 15

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II	Всего за год
Программный материал													
Количество тренировочных часов	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	<b>624</b>
Общая физическая подготовка	16	16	13	13	13	13	13	15	15	16	16	16	<b>175</b>
Специальная физическая подготовка	19	19	17	16	16	16	16	17	19	20	20	20	<b>215</b>
Технико-тактическая	11	12	13	16	16	16	16	13	12	12	12	12	<b>161</b>

подготовка													
Теоретическая подготовка	3	3	3	1	1	1	1	3	3	2	2	2	<b>25</b>
Инструкторская практика	2	2	2	-	-	-	-	2	2	2	2	2	<b>16</b>
Судейская практика	-	-	1	2	2	2	2	1	-	-	-	-	<b>10</b>
Количество соревновательных часов	-	-	3	4	4	4	4	1	-	-	-	-	<b>20</b>
Контрольно-переводные зачеты	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	<b>2</b>

**План-схема годового цикла в группе спортивной специализации 3-го, 4-го и 5-го года (распределение программного материала)**

Таблица 16

Месяцы	IX	X	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	Всего за год
Программный материал													
Количество тренировочных часов	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	<b>936</b>
Общая физическая подготовка	23	23	23	19	19	19	20	22	23	24	24	24	<b>259</b>
Специальная физическая подготовка	26	25	25	22	21	22	21	25	25	25	26	26	<b>285</b>
Технико-тактическая подготовка	20	22	26	25	25	25	21	22	22	22	22	22	<b>277</b>
Теоретическая подготовка	4	4	4	1	1	1	2	4	4	3	3	3	<b>32</b>
Инструкторская практика	4	4	-	-	-	-	4	4	4	4	3	3	<b>27</b>
Судейская практика	-	-	-	4	4	4	3	3	-	-	-	-	<b>18</b>
Количество соревновательных часов	-	-	-	7	8	7	7	7	-	-	-	-	<b>36</b>
Контрольно-переводные зачеты	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	<b>2</b>

**План-схема годового цикла в группе совершенствования спортивного мастерства 1-го года (распределение программного материала)**

Таблица 17

Месяцы	IX	X	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	Всего за год
Программный материал													
Количество тренировочных часов	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	<b>1248</b>
Общая физическая подготовка	27	27	25	21	21	20	21	28	28	29	29	29	<b>297</b>
Специальная физическая подготовка	35	35	36	28	28	28	29	35	36	36	36	36	<b>390</b>

Технико-тактическая подготовка	33	34	39	35	35	35	35	32	33	33	33	33	<b>410</b>
Теоретическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	<b>37</b>
Инструкторская практика	4	4	-	-	-	-	-	4	4	4	4	4	<b>28</b>
Судейская практика	-	-	-	6	6	6	6	4	-	-	-	-	<b>28</b>
Количество соревновательных часов	-	-	-	11	11	11	12	11	-	-	-	-	<b>56</b>
Контрольно-переводные зачеты	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	<b>2</b>

**План-схема годичного цикла в группе совершенствования спортивного мастерства  
свыше 1 года (распределение программного материала)**

Таблица 18

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Программный материал													
Количество тренировочных часов	121	121	121	121	121	121	121	121	121	121	121	125	<b>1456</b>
Общая физическая подготовка	34	34	32	24	24	24	24	24	30	32	33	35	<b>351</b>
Специальная физическая подготовка	35	38	36	28	28	28	28	28	39	39	40	41	<b>408</b>
Технико-тактическая подготовка	42	40	44	46	46	46	46	46	43	43	42	42	<b>526</b>
Теоретическая подготовка	5	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	3	<b>44</b>
Инструкторская практика	4	4	4	-	-	-	-	4	4	4	3	3	<b>30</b>
Судейская практика	-	-	-	7	7	7	7	4	-	-	-	-	<b>32</b>
Количество соревновательных часов	-	-	-	13	13	13	13	11	-	-	-	-	<b>63</b>
Контрольно-переводные зачеты	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	<b>2</b>

**План-схема годичного цикла в группе высшего спортивного мастерства  
(распределение программного материала)**

Таблица 19

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
--------	----	---	----	-----	---	----	-----	----	---	----	-----	------	-------

Программный материал													за год
Количество тренировочных часов	139	139	139	139	139	139	139	139	139	139	139	135	<b>1664</b>
Общая физическая подготовка	35	35	38	30	26	26	29	25	34	35	36	34	<b>383</b>
Специальная физическая подготовка	37	38	37	29	32	32	32	28	39	40	40	38	<b>422</b>
Технико-тактическая подготовка	52	52	59	55	55	54	53	53	53	52	52	52	<b>642</b>
Теоретическая подготовка	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	<b>49</b>
Инструкторская практика	9	9	-	-	-	-	0	8	8	8	8	8	<b>58</b>
Судейская практика	-	-	-	7	7	8	7	7	-	-	-	-	<b>36</b>
Количество соревновательных часов	-	-	-	14	15	15	14	14	-	-	-	-	<b>72</b>
Контрольно-переводные зачеты	1	-	-	-	-	-	0	-	1	-	-	-	<b>2</b>

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### Этапы многолетней подготовки

Таблица 20

	Этапы подготовки	Период	Возраст
1	Начальной подготовки	1 - 3 года	8 -15 лет
2	Тренировочный (спортивной специализации)	до 8 лет	10-18 лет
3	Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничения	13 и старше
4	Высшего спортивного мастерства	Без ограничения	15 и старше

#### Организация тренировочного процесса

В спортивных группах по сноуборду организуют работу с спортсменами в течение календарного года. В каникулярное время частота и длительность тренировок увеличиваются, проводятся дневные спортивно-оздоровительные лагеря, осуществляются выезды на тренировочные сборы и соревнования.

В процессе подготовки спортсмены должны овладеть необходимыми знаниями и практическими навыками для овладения техникой сноуборда и совершенствования в избранной спортивной специальности. Все занятия делятся на теоретические и практические.

#### Теоретические занятия

На теоретических занятиях спортсмены получают необходимые знания, как для успешного освоения спортивной специальности, так и обязательные для нормального развития личности. К последним относятся широкие сведения общекультурного, исторического характера, знакомство с традициями, морской культурой, правилами безопасности и т. п.

Основными формами теоретических занятий являются:

лекции;

семинарские занятия с активным участием спортсменов в обсуждении темы занятий;

групповые и/или индивидуальные инструктажи;  
разборы спуска(групповые и/или индивидуальные);  
игровые (тесты, настольные или компьютерные тренажеры на тему сноуборда);  
свободные беседы, групповые обсуждения профессиональных тем;  
самостоятельные занятия;  
просмотр видеоматериалов.

### **Практические занятия**

В ходе практических занятий спортсмены приобретают, закрепляют, совершенствуют основные двигательные навыки, их комбинации, целостные приемы, обеспечивающие высокоэффективное выполнение специфической спортивной деятельности.

По характеру практические занятия можно условно разделить на **основные и дополнительные**:

К **основным** относятся специальная(техничко-тактическая) подготовка (СП) - спортивные тренировки на склоне, а также тренировки по специальной физической подготовке (СФП). К **дополнительным** относятся тренировки по общей физической подготовке (ОФП), практические занятия по работе с материальной частью, психотренинг (идеомоторные тренировки, аутотренинг).

### **Периодизация**

Зимний период посвящается занятиям по физической подготовке, теории, технике и тактике, участию в клубных, городских, региональных соревнованиях, всероссийских. В летний период главное внимание уделяется акробатическим тренировкам на склоне и воде. Осенний период посвящен активному отдыху, уборке и подготовке к зимнему хранению материальной части.

### **Планирование и учет тренировочного процесса**

Тренировочный процесс в СШ по сноуборду планируется на основе материалов данной программы. Приводимые в таблицах и графиках показатели условны и могут значительно варьироваться в конкретных планах, в зависимости от этапа подготовки, местных условий, особенностей группы.

В спортивных школах должна вестись следующая документация планирования и учета:

Планирование:

- Годовой план;
- Рабочий план-график;
- Календарный план спортивных мероприятий;
- Контрольные нормативы по видам подготовки (экзамены, тесты) и календарь их сдачи;
- Расписание занятий.

Дополнительно для групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства:

- Индивидуальные планы подготовки;
- Учет проделанной работы:
  - Личные карточки спортсменов;
  - Журнал тренера группы;
  - Протоколы (или выписки из протоколов) соревнований;
  - Документация по оформлению спортивных разрядов;
  - Документация по учету и сдаче контрольных нормативов по видам подготовки.

Нормативы по СФП разработаны с учетом особенностей спортивной деятельности в сноуборде и направлены на выявление уровня силовой выносливости. Дополнительно нормативы по СФП включают существенные моменты техники выполнения катания, прыжков и других элементов сноуборда.



## **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям на склоне допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по сноуборду возможно действие на спортсменов следующих опасных факторов:

обморожение или переохлаждение, потертости от неправильно подобранной горнолыжной и сноубордической обуви,

травмы при падении и столкновении на склоне и трассе подъема,

травмы при выполнении упражнений без разминки,

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.5. Занятия на склоне проводятся при температуре воздуха не ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  (без ветра) и не ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  (с ветром).

1.6. Запрещается выходить на склон без задания тренера.

1.7. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (сноуборд, крепления, шлем, защиту) и подготовить его к использованию.

2.2. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

2.3. Проверить место занятий и качество подготовки склона. На склоне не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.

2.4. Надеть спортивную форму

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера. Без разрешения тренера запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.4. Провести разминку.

3.5. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.6. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

3.7. Прежде чем начать спуск и перейти на трассу, необходимо убедиться в безопасности движения, внимательно осмотрев верхнюю часть склона.

3.8. Скорость спуска и перемещение на склоне должны соответствовать технической подготовленности и физическим возможностям обучающегося, а также необходимо учитывать состояние трассы, рельеф и погодные условия.

3.9. Находясь наверху, следует выбирать такое направление спуска, чтобы гарантировать безопасность ниже расположенных лыжников.

3.10. Обгон лыжника сверху и снизу, слева и справа должен выполняться широким маневром, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего.

3.11. Строго соблюдать правила поведения на канатном подъемнике. В случае падения стараться быстро освободить колею трассы подъема.

3.12. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря.

4.2 При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.3. При получении травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить администрации СШ.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Снять спортивную форму и спортивный инвентарь.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.3. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

### Планирование спортивных результатов

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

Таблица 21

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

#### Перечень тренировочных сборов

Таблица 22

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этапы высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к	21	18	14	-	

	чемпионатам, кубкам, первенствам России					
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Планирование спортивных результатов осуществляется ежегодно с учетом

индивидуальных особенностей спортсмена, его квалификации и уровня спортивной подготовленности и фиксируется в индивидуальном плане.

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана: следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки.

#### **Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле**

На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта — помесечный и недельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок.

Структура годичного плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

При планировании двух- и трехцикловой подготовки необходимо учитывать, что введение дополнительного законченного макроцикла в пределах одного года часто приводит к улучшению спортивных результатов, особенно у молодых квалифицированных спортсменов. Использование же трех- и четырехциклового планирования сопровождается как ростом результатов на ближайшие 1—2 года, так и сокращением «спортивной жизни»

спортсменов. Поэтому такую структуру можно рекомендовать при наличии достаточных оснований для этого.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: в использовании средств общей физической подготовки — от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта; от широкого использования средств, развивающих двигательные качества и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, — к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений к контролю над быстрыми движениями; от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий, время, продолжительность и число занятий, музыкальное, световое, шумовое и т. п. сопровождение занятий, а также разнообразие в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что особенно важно для достижения необходимой адаптации систем организма спортсмена.

### **Оперативное планирование**

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана. В спортивных школах наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

### **Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Врачебно-педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех спортсменов. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки. Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

- Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности спортсмена.

- Оценка соответствия годовых приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей, темпов биологического развития.

- Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода спортсменов на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд/мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются:  
резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи;  
резкое учащение дыхания (оно становится поверхностными аритмичным);  
значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожание конечностей;  
жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

### **Медико-биологический контроль**

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце года спортсмены проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

**Контроль за состоянием здоровья спортсмена.** Осуществляется врачом и специалистом врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинические и врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога). Клинические и параклинические методы обследования:

- к клиническим методам обследования относят: анамнез; физическое обследование;
- параклинические методы обследования включают: антропометрию, термометрию, инструментально-функциональные (электркардиографию, электроэнцефалографию, реовазоэнцефалографию);
- лучевые (рентгенологические, КТ, МРТ);
- ультразвуковые: эхокардиография, УЗИ внутренних органов;

Лабораторные методы исследования: анамнез морфологического и биохимического состава крови, мочи, функциональное тестирование, обследование у врачей специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям сноубордом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

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

Регистрируют:

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

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



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

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

**Самоконтроль.** Самоконтроль спортсмена должен включать:

- ежедневную оценку самочувствия, активности и настроения, ЧСС;

- ежедневную оценку переносимости тренировочных нагрузок.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

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

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

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Основные принципы питания спортсменов:

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

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

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

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

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

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

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

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

### **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.);

**психологические** (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветковые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ**

### **Этап начальной подготовки**

На этап начальной подготовки зачисление производится на основе заявления от родителей, справки о допуске в спортивную секцию, в соответствии с возрастом и по результатам контрольно-переводных нормативов.

#### **Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

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

### **Примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки (ч)**

Таблица 23

№ п/п	Тема	Год подготовки		
		1	2	3
<b>Теоретическая подготовка</b>				
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении сноуборда и сноубординга. Сноубординг в Мире и в России.	2	2	2
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь для сноуборда, одежда и обувь.	3	4	4
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	4	4
4	Характеристика техники катания на сноуборде. Соревнования по сноуборду.	2	4	4
<b>Итого:</b>		9	14	14
<b>Практическая подготовка</b>				
1	Общая физическая подготовка.	100	153	153
2	Специальная физическая подготовка.	120	184	184
3	Технико-тактическая подготовка.	73	98	98
4	Классификационные и календарные	6	12	12

	соревнования.			
5	Контрольно-переводные испытания.	2	2	2
6	Практики: инструкторская и судейская.	2	5	5
<b>Итого:</b>		312	468	468

### **Теоретическая подготовка**

**Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении сноуборда и сноубординга. Сноубординг в Море и России.** Порядок и содержание работы отделения. Значение сноуборда, как средства активного отдыха. Эволюция экипировки и инвентаря для сноуборда. Популярность сноубординга в России. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования. Соревнования юных сноубордистов.

**Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь для сноуборда, одежда и обувь.** Поведение на улице во время движения к месту занятия на тренировочном занятии. Поведение на склоне. Правила пользования подъемником. Правила обращения со сноубордом на занятии. Транспортировка сноуборда. Правила ухода за сноубордом и его хранение. Индивидуальный выбор снаряжения для сноубординга. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды сноубордиста при различных погодных условиях.

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

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

### **Практическая подготовка**

**Общая физическая подготовка.** Для развития физических качеств применяются комплексы обще развивающих упражнений, спортивные и подвижные игры, эстафеты и прыжковые упражнения, циклические упражнения.

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

**Технико-тактическая подготовка.**

**Задачи технической подготовки:**

научить начальной стойке

научить основам резаного поворота и плоскому ведению сноуборда.

### **Подготовительные мероприятия и разминка:**

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

2. Проверка снаряжения, подбор сноуборда, ботинок и регулирование углов креплений. Лучший вариант для начального обучения, когда крепление передней ноги развернуто вперед по отношению к поперечной оси на 10 - 30 градусов, а крепление задней ноги параллельно поперечной оси или развернуто назад 0 -15 градусов. Эта "новая" фрирайдовая постановка креплений унаследовала у фристайла способность двигаться в свиче и возможность совершать прыжки с естественных препятствий.
3. Пристегивание креплений. Для начала можно пристегивать сноуборд стоя, развернувшись лицом к склону. Пристегивая одну ногу, второй придерживая сноуборд, чтобы она не скользила вниз. Начинающему райдеру проще всего развернуться с одной пристегнутой ногой на 360° (лицом в долину, придерживая не пристегнутое крепление рукой). Затем присесть и застегнуть другое крепление.
4. Передвижение по склону. На ровной площадке толкательными движениями нужно медленно двигаться вначале одной ногой, а затем другой вперед, для того чтобы почувствовать сноуборд под ногами. Подводящие упражнения: передвижение с одной пристегнутой ногой для привыкания к снаряжению и обучения подъему на бугельном подъемнике.
5. Прыжки на месте и развороты на сноуборде. На ровной площадке, подпрыгнув вверх, необходимо попытаться сначала повернуть сноуборд на 30, 45 и 90 градусов в обе стороны, а затем развернуть сноуборд на 180 и 360 градусов.

#### **Начальная стойка 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. Для того чтобы остановиться, необходимо развернуть сноуборд перпендикулярно склону. Для начала это упражнение можно делать в прыжке. При этом нужно развернуть корпус и, прежде всего, плечи. Вес тела сконцентрирован на передней ведущей ноге. Задняя поворачивающая нога разворачивает сноуборд перпендикулярно линии ската. На жестком снегу необходимо немного надавить на верхний по склону передний или задний кант.
3. Упражнение "Стойка-остановка". В начальной стойке на ровной площадке до 10 градусов (движение вниз по линии ската с остановками вправо и влево с помощью тренера (тренер поддерживает за одну руку). Если нет подходящего рельефа, 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 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.

#### **Безопасное падению:**

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

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

### **Основы 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.
  1. 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.
  2. 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 разогнаться и тормозить после 2-х прыжков, 4-х прыжков и т.д. Подводящие упражнения: для контроля верхнего канта и лучшей работы коленей выполняются приседания на косом спуске. Встав в начальную стойку нужно выполнить по 3 приседания в одну сторону, а затем 3 приседания в другую.
  3. Упражнение "перекантовка".

### **Плоское ведению сноуборда:**

1. Свободное скольжение. Для освоения свободного скольжения можно использовать упражнение "присесть-встать". Сноуборд разворачивается по линии ската. Торможение происходит за счет приседания и поворота сноуборда на всей скользящей поверхности поперек склона. Далее нужно выпрямиться и снова повернуть сноуборд по линии ската. Сноуборд поворачивает за счет выталкивания из приседа. Руки необходимо держать прямыми впереди для отработки правильной начальной стойки. Подводящие упражнения: страховка инструктора за руку и, затем инструктор уменьшает степень страховки.
2. Упражнение "змейка". Для начала можно делать упражнение с вытянутыми руками. Стоя в начальной стойке необходимо двигаться вниз по линии ската. Нужно немного подпрыгнуть, не отрывая переднюю ведущую ногу от снега, делать повороты задней "незагруженной" ногой. Упор приходится на переднюю ногу, а толчок делается задней ногой, поворачивая эту ногу относительно передней на 10-45°(вправо и влево.) Работать нужно задней ногой в быстром темпе, приседая и тут же отталкиваясь. Подводящие упражнения: с помощью инструктора сначала развороты задней ногой на 10гр, затем довести развороты до 45гр. Упражнение можно для начала выполнять по линии ската, затем усложнить и делать на косом спуске.

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

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

**Соревновательная подготовка.** Участие в 3-6 соревнованиях по сноуборду в своей группе, внутри школьные соревнования, в городских соревнованиях.

**Психологическая подготовка.** Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством. Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

На этап спортивной специализации зачисление производится на основе заявления от родителей, в соответствии с возрастом и по результатам контрольно-переводных нормативов. Спортсмены из других спортивных школ переводятся на основе справки, подтверждающей этап их спортивной подготовки.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

Эффективность спортивной тренировки на 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.

**Примерный тематический план тренировочных занятий  
для тренировочных групп (ч)**

Таблица 24

№ п/п	Тема	Год подготовки				
		1	2	3	4	5
<b>Теоретическая подготовка</b>						
1	Сноуборд в мире, в России, Челябинской области.	4	4	5	5	5
2	Спорт и здоровье.	4	4	4	4	4
3	Инвентарь для сноуборда, мази скольжения.	4	4	5	5	5
4	Основы техники катания на сноуборде.	6	6	6	6	6
5	Правила соревнований по сноубордingu.	4	4	5	5	5
6	Перспективы подготовки юных сноубордистов в тренировочных группах.	4	4	5	5	5
<b>Итого:</b>		25	25	30	30	30
<b>Практическая подготовка</b>						
1	Общая физическая подготовка.	175	175	259	259	259
2	Специальная физическая подготовка.	215	215	285	285	285
3	Технико-тактическая подготовка.	161	161	277	277	277
4	Классификационные и календарные соревнования.	20	20	36	36	36
5	Контрольно-переводные испытания.	2	2	2	2	2
6	Практики: инструкторская и судейская.	26	26	45	45	45
<b>Итого:</b>		624	624	936	936	936

**Теоретическая подготовка**

- 1. Сноуборд в мире, России, Челябинской области.** Сноубордиг в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по сноуборду. Результаты выступлений российских сноубордистов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных сноубордистов. История спортивной школы, достижения и традиции.
- 2. Спорт и здоровье.** Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды сноубордиста в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.
- 3. Инвентарь для сноуборда, мази скольжения.** Выбор сноуборда, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение сноубордиста, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация мазей скольжения. Особенности их применения и хранения.
- 4. Основы техники катания на сноуборде.** Фазовый состав и структура движений (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники сноубордистов тренировочной группы. Типичные ошибки. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация способов поворотов, преодолений неровностей рельефа. Фазовый состав и структура движений.
- 5. Правила соревнований по сноубордingu.** Деление участников по полу и возрасту. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения соревновательной дистанции. Финиш. Определение времени прохождения дистанции и результатов. Определение победителей.
- 6. Перспективы подготовки юных сноубордистов в тренировочных группах.** Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков



подготовленности и путей повышения спортивного мастерства сноубордиста тренировочной группы.

### **Практическая подготовка**

#### **Физическая подготовка**

**(для всех годов обучения на тренировочном этапе)**

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

- с изменением исходного положения;
- зеркального выполнения упражнений;
- изменение скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- смены способа выполнения упражнений;
- 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:

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

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

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

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

### **Развитие выносливости**

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

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

- 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.
- Интервалы между тренировками на выносливость лимитируются скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.
- Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требующий запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

### **Техническая подготовка**

**(для всех годов подготовки на тренировочном этапе)**

#### **Задачи технической подготовки:**

- Совершенствовать катание в различных снежных условиях по трассам и вне трасс, по линии ската, на косом спуске и по контруклонам при наклонах более 20 градусов;
- Научить основам техники фрирайда, агрессивности спуска, плавности выполнения движения при выполнении резанного поворота и при плоском ведении сноуборда, "видению" маршрута спуска, контролю за спуском.

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

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

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

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

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

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

**Подводящие упражнения:** резаные повороты и свободное скольжение по контруклонам. Контроль движения. Спортсмен должен уметь контролировать спуск на всем его протяжении. Уровень катания определяется способностью не терять контроль над телом и сноубордом. Падение является окончательной потерей контроля над спуском.

**Подводящие упражнения:** резаные повороты и свободное скольжение в свиче.

### **Инструкторская и судейская практика**

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

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

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

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Проведение занятий по сноуборду для лиц пользующимися услугами проката и подъемника.

Судейство соревнований по сноуборду в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по сноуборду в общеобразовательных школах района, города.

Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера, секретаря.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисление производится на основе заявления от родителей, в соответствии с возрастом и по результатам контрольно-переводных нормативов. Выполнение норматива «Кандидат Мастера спорта»

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

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

### **Примерный тематический план тренировочных занятий для групп спортивного совершенствования**

Таблица 25

№ п/п	Тема	Год подготовки	
		До года	Свыше года

1	Теоретическая подготовка	37	44
2	Общая физическая подготовка.	297	351
3	Специальная физическая подготовка.	390	408
4	Технико-тактическая подготовка.	410	526
5	Классификационные и календарные соревнования.	56	63
9	Контрольно-переводные испытания.	2	2
10	Практики: инструкторская и судейская.	56	62
<b>Итого:</b>		1248	1456

### **Теоретическая подготовка**

1. **Подготовка спортсменов.** Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства сноубордистов.
2. **Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.** Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность сноубордиста. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.
3. **Анализ соревновательной деятельности.** Особенности соревновательной деятельности сноубордиста. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.
4. **Основы методики тренировки сноубордистов.** Основные средства и методы физической подготовки сноубордиста. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочной нагрузки различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

### **Практическая подготовка**

#### **Технико-тактическая подготовка**

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

1. Первой предпосылкой для овладения техникой является курс последовательного методического освоения.
2. Вторая – постоянный рост тренированности спортсменов и равномерное развитие наиболее важных специальных физических качеств.
3. Третья предпосылка совершенствования техники заключается в развитии двигательного диапазона спортсмена применением разнообразных и специализированных средств тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и недостатков в их технике.

#### **Физическая подготовка**

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

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

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

**Общая физическая подготовка (ОФП)** обеспечивает решение следующих задач:

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

ОФП помогает спортсмену легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Средства ОФП: ежедневная утренняя зарядка, разнообразные движения из других видов спорта, серьезные отношения к урокам физкультуры в школе, участие в спортивных мероприятиях, самостоятельные игры и т. д.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств лежащая в основе ТП.

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

**СФП** должна решать следующие задачи:

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

### **Этап высшего спортивного мастерства**

На этап высшего спортивного мастерства зачисление производится на основе заявления от родителей, в соответствии с возрастом и по результатам контрольно-переводных нормативов.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

На этапе высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования нормы «Мастера спорта», Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа ВСМ.

### **Примерный тематический план тренировочных занятий для группы высшего спортивного мастерства**

Таблица 26

№ п/п	Тема	Год подготовки
1	Теоретическая подготовка	49
2	Общая физическая подготовка.	380
3	Специальная физическая подготовка.	422
4	Технико-тактическая подготовка.	642
5	Классификационные и календарные мероприятия.	72
6	Контрольно-переводные испытания.	2
7	Практики: инструкторская и судейская.	94
<b>Итого:</b>		1664

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

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

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

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

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

#### **Факторы, определяющие достижение высокого спортивного результата в сноубординге**

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

Высокая спортивная работоспособность определяется суммой следующих факторов:

- морфофункциональными показателями;
- физической (функциональной) подготовленностью;
- психологической подготовленностью;

- эффективностью и экономичностью спортивной техники и тактической подготовленностью.

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

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

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

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

#### **Методические принципы спортивной подготовки**

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

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);
- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверхсоревновательной напряженности;
- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Так как длительность выступлений спортсменов на уровне высших достижений в сноубординге различна и составляет от одного до трех- четырех олимпийских циклов, при долгосрочном планировании подготовки необходим строго индивидуальный подход. Практика показывает, что спортсмены, находящиеся на этапе высшего спортивного

мастерства, хорошо адаптируются к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Как правило, ранее применявшимся вариантами планирования тренировочных нагрузок, методами и средствами тренировочного процесса не удается добиться прогресса и удержать спортивные результаты на прежнем уровне. Поэтому следует варьировать средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений, не использовавшиеся ранее, а также новые тренажерные устройства, дополнительные средства, стимулирующие работоспособность.

#### **Техническая подготовка**

На этапе высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки сноубордиста, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

- Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности сноубордиста;
- Обеспечение максимальной согласованности двигательных вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.);
- Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе соревнований.

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

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

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

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

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

#### **Психологическая подготовка**

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

В настоящее время тренеры и спортсмены нередко стали решать психологические задачи сами, руководствуясь различными источниками информации.

#### **Восстановительные средства и мероприятия**

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



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

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

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

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

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

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20 °C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °C 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 °C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному (покою). Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами.

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

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок

оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

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;

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

руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;

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

темп проведения приемов массажа - равномерный;

растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;

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:

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

необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

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;

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

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

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.

### **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 само регуляция психических состояний путем удлинения сна, внутреннего сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

**Психологическая подготовка**  
**Общая психологическая подготовка к соревнованиям**

Таблица 27

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности
		Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований.
2.	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия.
4.	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума.
		Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления.
		Развитие творческого мышления.
5.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановке	Развитие интенсивности и устойчивости внимания
		Развитие выдержки и самообладания
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к гонке
		Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния.

**Организация психологической подготовки спортсмена**

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

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

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

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

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

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

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

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

Для воспитания смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции с различным качеством снежного покрова.

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

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

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных сноубордистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим

систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Правильное использование методов психологической подготовки заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных сноубордистов. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Правильный выбор и успешное применение методов психологической подготовки в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения;

- при систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

**Во-первых**, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

**Во-вторых**, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему **методов убеждения и методов приучения**. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;

- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;

- требование должно быть ясным и недвусмысленным;

- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;

- требование должно быть предметным и понятным спортсменами коллективу, поэтому требования нужно объяснять;

- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;

- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;

- контроль должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, – это решающий критерий;

суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;

нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;

суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;

спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно отеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают в конечном счете, одну и ту же задачу - способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать ситуацию.

Правила использования поощрений и наказаний:

поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;

не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;

для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива;

признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;

поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;

поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;

наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;

санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);

санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и

поведения;

санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют, прежде всего, к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

соответствие содержания беседы воспитательной задаче;

характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;

тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);

активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия даст широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Так, например, требование тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. Тренер не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод - поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

**Антидопинговые мероприятия**  
**Общие основы фармакологического обеспечения в спорте**  
**Основы управления работоспособностью спортсмена**  
**Теоретические занятия**

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения.

Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы;
- нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме;
- блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах;
- снижение энергообеспечения в мышцах;
- запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок;
- нарушение микроциркуляции;
- снижение иммунологической реактивности;
- угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Органые факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- снижение сократительной способности миокарда;
- ослабление функции дыхания;
- снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- режим и его нарушение;
- соблюдение режима питания;
- гиповитаминоз;
- интоксикации различного происхождения;
- соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования;
- факторы окружающей среды;
- ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

**Практические занятия**

Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки.

Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.

**Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике**

**Теоретические занятия**

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.



Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминовые комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.

Анаболизующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормонально-активные препараты; коферменты, витаминоподобные вещества; ноотропы и психостимуляторы; антигипоксанты; растительные препараты, обладающие анаболическим действием: кристаллические аминокислоты (B-формы); актопротекторы.

Фосфагены. Иммуномодуляторы. Гепатопротекторы. Регуляторы нервно-психического качества. Аминокислоты.

#### **Практические занятия**

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами.

Семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте. Индивидуальные консультации спортивного врача.

#### **Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям**

##### **Теоретические занятия**

Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления: срочное восстановление — пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной задолженности; ликвидация роста количества свободных радикалов; восстановление после соревнований — выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

##### **Практические занятия**

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация спортсменов.

#### **Профилактика применения допинга среди спортсменов**

##### **Характеристика допинговых средств и методов**

##### **Теоретические занятия**

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

##### **Практические занятия**

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

### **Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов**

#### **Теоретические занятия**

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

#### **Практические занятия**

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

### **Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций**

#### **Теоретические занятия**

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

#### **Практические занятия**

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций. Индивидуальные консультации спортивного врача.

### **Антидопинговая политика и ее реализация**

#### **Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика**

##### **Теоретические занятия**

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.

### **Практические занятия**

Семинар, обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.

### **Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля**

#### **Теоретические занятия**

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля. Допинг-контроль для животных, участвующих в спортивных соревнованиях.

#### **Практические занятия**

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

### **Руководство для спортсменов**

#### **Теоретические занятия**

Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции.

Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями.

Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

#### **Практические занятия**

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

Антидопинговый кодекс

Антидопинговые правила

Субстанции, запрещенные в виде спорта

Процедурные правила допинг-контроля.

Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

### **Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать

спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой в сноуборде терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения тренировки необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов сноубордических дисциплин.

На тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на склоне. Необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок.

Для этого можно использовать методику САН или «градусник» по 20-ти балльной шкале, оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой).

Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Должны самостоятельно научиться составлять конспект тренировки и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

#### **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов.

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Все виды контроля зависят от особенностей вида спорта. Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер. Они зависят от особенностей конкретного вида спорта, состава занимающихся, наличия специальной аппаратуры и других материально-технических возможностей и условий.

**Критерии подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта сноуборд**

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта сноуборд**

Таблица 28

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние

**Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

**I. 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.

**II. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта сноуборд ;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

**III. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

**IV. На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

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

Система спортивного отбора включает:

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

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

**Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки**

Таблица 29

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Таблица 30

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Таблица 31

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 38 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,5 м)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1400 м)	Бег 6 минут (не менее 1250 м)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 27 раз)
Координация	Челночный бег 3*10м (не более 8,0 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 8,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Таблица 32

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 14,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 55 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 45 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 40 раз)
Координация	Челночный бег 3*10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 8,0 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 8 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	



## **V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Перечень интернет-ресурсов**

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.chelsport.ru/> Министерство спорта Челябинской области
3. <http://russnowboard.ru/>- Федерация сноуборда России

### **Основной список литературы**

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М., ФиС, 1991
2. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. Л., Медицина, 1982

3. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., ФиС, 1991
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М., Просвещение, 1983
5. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
6. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТипФК №4 М., 2001г.
7. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
8. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
9. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
10. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001г
11. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. М., ФиС, 1988
12. Озолин Н.Г. Путь к успеху. М., ФиС, 1985
13. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва - М., 1997 – 416 с.

#### **Дополнительный список литературы**

1. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. Л., Медицина, 1982
2. Гоголан М.Ф. Законы здоровья. М., Советский спорт, 1998
3. Карелин А.А. Психологические тесты. М., Владос, 1999
4. Кон И.С. Психология ранней юности. М., Просвещение, 1989
5. Маришук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методы психодиагностики в спорте. М., Просвещение, 1984
6. «Научная книга». Энциклопедия психологических тестов для детей. М., Аркадия, 1997
7. Рахимов А.З. Психодидактика. Уфа, Просвещение, 1996
8. Сапожников Ю.П., Щемелинин В.И., Сайкин В.И. ОРУ для подготовительной части урока физического воспитания. Уфа Баш.ГПИ, 1990