



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»



УТВЕРЖДЕНО

Приказом генерального директора АО

«Ильмен-Тау»

от 20 апреля 2017г. № 5

Утверждено

~~СОГЛАСОВАНО~~

Министр физической культуры и спорта

Челябинской области

Л.Я.Одер

СОГЛАСОВАНО

Исполняющий обязанности
ректора УралГУФК

С.Г.Сериков

« ____ »

2017 г.



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 (акробатические дисциплины)

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

Зиновьев В.С.

Полозкова Ю.В.

Рецензент

кандидат педагогических наук

доцент УралГУФК заведующий кафедры

«Управление физической культуры»

В.А.Редреев

Миасс, 2017 год

СОДЕРЖАНИЕ

I	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	6
	Организационно-методические особенности спортивной подготовки	6
	Продолжительность этапов спортивной подготовки	7
	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта сноуборд	8
	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта сноуборд	8
	Режим тренировочной работы	8
	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	9
	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	10
	Предельные тренировочные нагрузки	11
	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	12
	Материально-техническое обеспечение	12
	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.	14
	Структура годичных циклов	14
	План-схемы годичного цикла (распределение программного материала)	17
III	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	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	27
	Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	29
	Программный материал подготовки	33
	Организация психологической подготовки спортсмена	48
	Восстановительные и профилактические мероприятия	50
	Психологическая подготовка	52
	Антидопинговые мероприятия. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте	56
	Инструкторская и судейская практика	59
IV	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	60
	Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.	60
V	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	65
VI	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	66

г. 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.

Сноубординг относится к одному из наиболее популярных и доступных видов спорта для людей всех возрастов по всему миру и продолжает стремительно развиваться.

Акробатические дисциплины сноуборда включают в себя: "Хафпайп", "Биг-эйр" и "Слоуп-стайл". На данный момент все три акробатические дисциплины входят в программу зимних олимпийских игр: "Хафпайп" включён с 1998 года, "Слоуп-стайл" впервые был представлен на Олимпиаде в Сочи в 2014 году, и дисциплина "Биг-эйр" включена в программу игр 2018 года.

Хафпайп: (от Half-Pipe — половина трубы). Акробатическая дисциплина сноуборда, где спортсмен должен продемонстрировать набор различных акробатических элементов в специальном спортивном объекте — хафпайпе. Место соревнований по хафпайпу представляет собой полутрубу, сделанную из плотного снега. Это сооружение внешне напоминает рампу для скейтборда, высота стенок которой более 3 метров, а длина превышает 80 метров. Для создания правильной геометрии и радиуса используется ратрак со специальными насадками. Его строят на горе с уклоном, поэтому спортсмен может выполнять набор трюков не теряя при этом скорость и амплитуду.

Хафпайп больших размеров, использующийся, как правило, на очень серьёзных соревнованиях, называют суперпайп. В соревнованиях по хафпайпу спортсменам даются 2 попытки, в зачёт идёт лучшая.

Основные элементы хафпайпа:

- Стена — вертикальная часть хафпайпа.
- Основание (или платформа) — центральная нижняя часть хафпайпа.
- Переход (или транзит) — секция, где происходит переход между плоским нижним основанием и вертикальной стеной. Этот переход измеряется, как радиус.
- Вертикаль (англ. transition) — вертикальные части стен между краем и переходными частями.
- Край — верхняя грань хафпайпа, где заканчивается стена.
- Площадка — это плоская горизонтальная поверхность на самом вершине стенок с каждой стороны хафпайпа.
- Место входа в хафпайп (англ. entry ramp) — это наклонное начало хафпайпа, где спортсмен начинает свою программу.



Биг-эйр (от английского Big-Air — «большой воздух»). Биг-эйр — это соревнования, на

которых спортсмен разгоняется и прыгает с одного большого трамплина, выполняя в полёте трюк. В квалификации спортсменам даются две попытки, из которых судьи выбирают лучшую, в финал проходят от 6 до 20 спортсменов. В финале участники соревнований должны представить два разных трюка по стороне вращения, оценки за которые суммируются. На выполнение трюков в финале даётся 3 попытки.

Трамплины в соревновании по биг-эйру могут быть различной архитектуры, но все включают в себя:

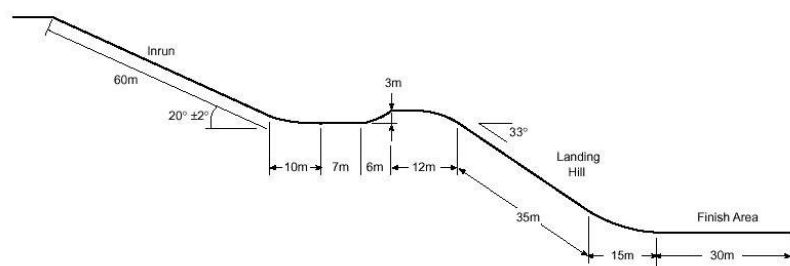
Разгон (*inrun*) — прямой участок на склоне, который служит для набора необходимой скорости. В естественных условиях это простой ровный склон, в искусственных условиях (в черте города, соревнования в закрытых помещениях и т. п.) это сборная разгонная конструкция (*roll in*). Рекомендуемая длина разгона 60 метров при угле в 18-22 градуса.

Транзит (*transition*) — горизонтальная прямая при подъезде к трамплину, позволяющая райдеру проконтролировать скорость и подготовиться к выполнению трюка. Рекомендуемая длина транзита — от 5 метров.

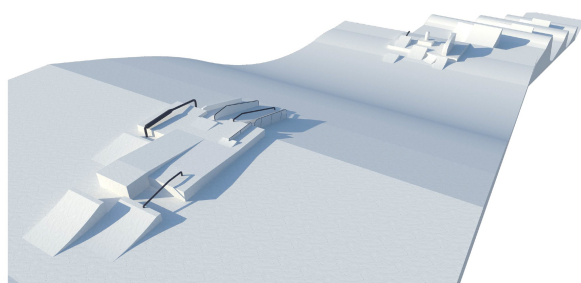
Трамплин или кикер (*kicker*) — призматическая конструкция, задающая траекторию полета райдера.

Приземление (*landing hill*) — наклонный участок, необходимый для приземления. Уклон позволяет скомпенсировать вертикальные составляющие сил действующие на райдера непосредственно в момент касания склона, а его длина и ширина должны обеспечивать райдеру комфортное приземление при отклонении его траектории полета от первоначально заданной. Рекомендуемый угол приземления 30-33 градуса.

Выкат (*finish area*) — пологий участок, необходимый для безопасного торможения. Длина и ширина выката должна быть достаточной для совершения торможения.



Слоупстайл (англ. *slopestyle*, от англ. *slope* — склон (гора для катания) и англ. *style* — стиль) — соревнование по сноуборду, в которых спортсмен выполняет серии акробатических прыжков на трамплинах, пирамидах, контр-уклонах, дропах, и джиббовых фигурах (трубах, боксах, перилах и т.д.), расположенных последовательно на всём протяжении трассы. На трассе слоупстайла спортсмен должен выполнить серию акробатических трюков на всех фигурах в выбранной линии. Фигуры на трассе могут быть расположены в один, два или более рядов и, проходя трассу по тому или иному участку, спортсмен имеет возможность выбора препятствия. В соревнованиях по слоупстайлу спортсмену даётся по 2 попытки в квалификации и финале. Помимо всех критериев оценки в акробатических дисциплинах сноуборда в оценке слоупстайла судьи также учитывают общий стиль проезда и сложность построения программы (выбор фигур, риск трюков и т. п.)



Сноуборд — это достаточно молодой, но стремительно развивающийся вид спорта, который давно вышел из разряда «хобби» на профессиональный уровень, а соответственно и повысились требования, предъявляемые к спортсменам, занимающимся в спортивных организациях. Чтобы научиться держать скорость и выполнять трюки, необходимо приобрести акробатические навыки, а также навыки катания, а это требует высокого уровня физической подготовки человека, скоростно-силовых, координационных способностей, а также морально-волевых качеств.

Помимо координации, катание на сноуборде способствует развитию и других двигательных качеств, таких как сила и выносливость, особенно статическая. Повышаются аэробные возможности организма и общая работоспособность. Так как занятие сноубордом происходит в зимнее время года, на свежем воздухе и при достаточно низкой температуре, оно способствует закаливанию организма и как следствие укреплению здоровья.

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 спортсменов, 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, сборной команды страны по сноуборду;
- подготовка инструкторов и судей по сноуборду.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

1. В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта сноуборд, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 июня 2013 г. № 395
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 №325);
4. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;
5. Примерная программа спортивной подготовки по сноуборду для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ, 2005 (допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту);
6. Положение СШ.
7. 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 годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годовичного цикла.
6. Осуществляется строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах спортивной подготовки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Примерный план подготовки для отделения сноуборда представлен в таблице 3. При его разработке учитывали режим тренировочной работы (таблица 2) для различных спортивных групп с расчетом на 52 тренировочных недели.

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	7-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2-6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта сноуборд (%)

Таблица 2

Виды подготовки	Этапы подготовки			
	Начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-32	26-34	23-29	21-27	20-26	19-25
Специальная физическая подготовка(%)	37-47	39-50	26-34	26-34	26-34	20-26
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						Этап высшего спортивного мастерства
	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования	
		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);
- транировочные 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:
 1. Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
 2. Особенности физического развития
 3. Нервно-психические заболевания
 4. Заболевания внутренних органов
 5. Хирургические заболевания
 6. Травмы и заболевания ЛОР-органов
 7. Травмы и заболевания глаз
 8. Стоматологические заболевания
 9. Кожно-венерические заболевания
 10. Заболевания половой сферы
 11. 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 эти 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, например, все виды борьбы допускаются к соревнованиям не ранее, чем через 6 месяцев после начала тренировок, 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 совершенствования спортивного мастерства 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	Этапы и годы спортивной подготовки
------	------------------------------------

соревнований	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	Шейптул	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
8	Бревно гимнастическое	штук	1
9	Брусья гимнастические	штук	1
10	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12	Жилет с отягощением	штук	15
13	Лента (жгут) эластичная от 1,5 до 15 кг	штук	12
14	Фитбол	штук	10
15	Конь гимнастический	штук	1
16	Мат гимнастический	штук	10
17	Мостик гимнастический	штук	2
18	Мяч набивной (медицинбол) 1,0-5,0 кг	комплект	3
19	Перекладина гимнастическая	штук	1
20	Помост тяжелоатлетический	штук	1
21	Пояс утяжелительный	штук	15
22	Сани спасательные	штук	5
23	Скакалка гимнастическая	штук	12
24	Скамейка гимнастическая	штук	6
25	Скейтборд (роликовый)	штук	12

26	Снегоход	штук	1
27	Станок для заточки кантов для сноуборда	штук	2
28	Стенка гимнастическая	штук	8
29	Утяжелители для ног	комплект	15
30	Утяжелители для рук	комплект	15
31	Штанга тренировочная	комплект	1
32	Батут гимнастический	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 7

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Ботинки для сноуборда	пар	16
2	Защита для сноуборда (защитные шорты, наколенники, защита спины)	комплект	16
3	Очки защитные	комплект	16
4	Чехол для сноуборда	штук	16
5	Шлем	штук	16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 8

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				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:

1. совершенствование техники и тактики;
2. дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности;
3. повышение спортивной работоспособности;
4. достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях;
5. 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	Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, быстроты; Теория: общие сведения из истории спорта, типы и устройство сноубордов, элементы теории катания, техника безопасности; работа с материальной частью: уход за оборудованием.
Основной	Подготовка на склонах: освоение основных технических элементов, техника безопасности, участие в местных соревнованиях; Теория: инструктивные занятия, беседы на специальные темы, совместное обсуждение тренировок; Работа с материальной частью: уход за оборудованием, косметический ремонт.
Переходный	Общая физическая подготовка: спортивные игры, лечебно-восстановительные мероприятия; Работа с материальной частью: 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	Теория: прослушивание курса и сдача экзаменов на знание правил в сноуборде; ФП: создание базы ОФП, развитие общей выносливости ловкости, быстроты

	Специально-подготовительный	сентябрь-октябрь	СП: восстановление и совершенствование двигательных навыков, приемов техники и тактики; участие в соревнованиях клубных, региональных, российских: ФП: снижение объема ОФП, использование средств СФП как вспомогательного средства СП
Основной	Соревновательный (один или два-три. в зависимости от уровня подготовки, календаря)	ноябрь-апрель	СП: наращивание формы, подход к пику формы к главным соревнованиям (российским и/или международным); Теория: инструктажи, разбор тренировок, корректировка планов подготовки; ФП: работа в поддерживающем режиме
Переходный		май-июнь	СП: снижение нагрузок, участие в клубных и региональных соревнованиях; Теория: анализ сезона, подготовка планов подготовки на следующий год; ФП: восстановление средствами ФП, Работа с материальной частью, подготовка оборудования к летнему хранению. Медобследование, лечебно-профилактические, восстановительные мероприятия

Типы и задачи мезоциклов:

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности сноубордиста следует решать последовательно, добиваясь необходимой преимущества и направленности тренировочных нагрузок. С этой целью, наряду с периодами и этапами подготовки, вводятся дополнительные структурные элементы годичного цикла – мезоциклы. Направленность мезоцикла зависит от конкретных задач данного промежутка времени подготовки, с продолжительностью, зависящей от возможности их полной реализации (3–12 микроциклов).

По направленности решаемых задач можно выделить несколько видов мезоциклов:

1. **Развивающий** – развитие специальной спортивной работоспособности, совершенствование технико-тактической подготовленности, повышение уровня психологической подготовленности.
2. **Поддерживающий** – поддержание уровня специальной спортивной работоспособности, поддержание и развитие уровня специальной физической подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности.
3. **Реализации спортивной формы** – реализация высшего уровня специальной спортивной работоспособности, технико-тактической подготовленности, достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

Общая физическая подготовка	16	1 6	13	13	1 3	1 3	1 3	15	1 5	16	16	16	175
Специальная физическая подготовка	19	1 9	17	16	1 6	1 6	1 6	17	1 9	20	20	20	215
Технико-тактическая подготовка	11	1 2	13	16	1 6	1 6	1 6	13	1 2	12	12	12	161
Теоретическая подготовка	3	3	3	1	1	1	1	3	3	2	2	2	25
Инструкторская практика	2	2	2	-	-	-	-	2	2	2	2	2	16
Судейская практика	-	-	1	2	2	2	2	1	-	-	-	-	10
Количество соревновательных часов	-	-	3	4	4	4	4	1	-	-	-	-	20
Контрольно-переводные зачеты	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2

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

Таблица 14

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Программный материал													
Количество тренировочных часов	78	7 8	78	78	7 8	7 8	7 8	78	7 8	78	78	78	936
Общая физическая подготовка	23	2 3	23	19	1 9	1 9	2 0	20	2 2	23	24	24	259
Специальная физическая подготовка	26	2 5	25	22	2 1	2 2	2 2	21	2 5	25	25	26	285
Технико-тактическая подготовка	20	2 2	26	25	2 5	2 5	2 5	21	2 2	22	22	22	277
Теоретическая подготовка	4	4	4	1	1	1	1	2	4	4	3	3	32
Инструкторская практика	4	4	-	-	-	-	-	4	4	4	4	3	27
Судейская практика	-	-	-	4	4	4	3	3	-	-	-	-	18
Количество соревновательных часов	-	-	-	7	8	7	7	7	-	-	-	-	36
Контрольно-переводные зачеты	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2

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

Таблица 15

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Программный материал													
Количество тренировочных часов	10 4	10 4	10 4	10 4	10 4	10 4	10 4	10 4	10 4	10 4	10 4	104	1248
Общая физическая подготовка	27	27	25	21	21	21	20	21	28	28	29	29	297
Специальная физическая подготовка	35	35	36	28	28	28	28	29	35	36	36	36	390
Технико-тактическая подготовка	33	34	39	35	35	35	35	32	33	33	33	33	410
Теоретическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	37

Инструкторская практика	4	4	-	-	-	-	-	4	4	4	4	4	28
Судейская практика	-	-	-	6	6	6	6	4	-	-	-	-	28
Количество соревновательных часов	-	-	-	11	11	11	12	11	-	-	-	-	56
Контрольно-переводные зачеты	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2

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

Таблица 16

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Программный материал													
Количество тренировочных часов	12 1	12 1	12 1	12 1	12 1	12 1	12 1	12 1	12 1	12 1	12 1	125	1456
Общая физическая подготовка	34	34	32	24	24	24	24	24	30	32	33	35	351
Специальная физическая подготовка	35	38	36	28	28	28	28	28	39	39	40	41	408
Технико-тактическая подготовка	42	40	44	46	46	46	46	46	43	43	42	42	526
Теоретическая подготовка	5	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	3	44
Инструкторская практика	4	4	4	-	-	-	-	4	4	4	3	3	30
Судейская практика	-	-	-	7	7	7	7	4	-	-	-	-	32
Количество соревновательных часов	-	-	-	13	13	13	13	11	-	-	-	-	63
Контрольно-переводные зачеты	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2

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

Таблица 17

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Программный материал													
Количество тренировочных часов	13 9	13 9	13 9	13 9	13 9	13 9	13 9	13 9	13 9	13 9	13 9	135	1664
Общая физическая подготовка	35	35	38	30	26	26	29	25	34	35	36	34	383
Специальная физическая подготовка	37	38	37	29	32	32	32	28	39	40	40	38	422
Технико-тактическая подготовка	52	52	59	55	55	54	53	53	53	52	52	52	642
Теоретическая подготовка	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	49

Инструкторская практика	9	9	-	-	-	-	0	8	8	8	8	8	58
Судейская практика	-	-	-	7	7	8	7	7	-	-	-	-	36
Количество соревновательных часов	-	-	-	14	15	15	14	14	-	-	-	-	72
Контрольно-переводные зачеты	1	-	-	-	-	-	0	-	1	-	-	-	2

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Организация тренировочного процесса

Для планомерной подготовки высших разрядов по сноуборду выделяются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Спортивные группы и школы по сноуборду организуют работу со 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 занятий спортсмены должны овладеть необходимыми знаниями и практическими навыками для овладения приемами управления сноубордом и совершенствования стиля катания и техники прыжков. 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, морального, исторического характера, знакомство с традициями, правилами безопасности и т. п.

Основными формами теоретических занятий являются:

- лекции;
- семинарские занятия с активным участием занимающихся в обсуждении темы занятий;
- групповые и/или индивидуальные инструктажи;
- разборы прыжков и трюков (групповые и/или индивидуальные);
- игровые (тесты, настольные или компьютерные тренажеры на тему сноуборда и т.д.);
- свободные беседы, групповые обсуждения профессиональных тем;
- самостоятельные занятия;
- мероприятия, связанные с обменом опытом со старшими спортсменами или со спортсменами из других регионов;
- просмотр видеоматериалов тренировок и различного уровня соревнований.

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, акробатическая подготовка, 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).

Основными формами практических занятий (тренировок) являются:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях, контрольных, контрольно-отборочных сериях;
- тестирование по видам подготовки (включая медицинские тесты);
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика учащихся;
- работа с материальной частью.

Периодизация

Зимний период посвящается занятиям по специальной физической подготовке, теории, технике и тактике, участию городских, региональных, российских, европейских и мировых соревнованиях. В летний период главное внимание уделяется акробатическим тренировкам. Межсезонье посвящено активному восстановлению после соревнований и сборов, общей физической подготовке.

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 спортсменов;
- 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 скоростно-силовых и координационных способностей. Дополнительно нормативы по СФП включают: элементы техники катания; акробатические прыжки; джиббовые трюки.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям на горнолыжном 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, мозоли и раны от неправильно подобранной обуви, травмы при падении на склоне и трассе подъемника, травмы в спортивном зале и на батуте.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать технику безопасности, правила поведения, расписание занятий, установленные режимы тренировок 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 -25°C (без ветра) и не ниже -15°C (с ветром) (возможны исключения для спортсменов различного уровня и возраста).

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 с остальными спортсменами, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на тренировках.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проверить, настроить личный спортивный инвентарь (сноуборд, крепления, ботинки, защита, шлем и т.д.) и подготовить его к использованию.

2.2. Использовать спортивную форму, соответствующую погодным условиям.

2.3. Проверить место занятий и качество подготовки склона и парка.

2.4. Подготовить необходимый методический материал и спортивный инвентарь.

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.

3.2 В начале занятия всегда проводить разминку, а в завершении – заминку (согласно тренировочному плану).

3.3 При падении сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4 Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

3.5 Во время занятий на склоне строго соблюдать правила FIS.

Правило 1 Уважай окружающих.

Сноубордист или лыжник должен вести себя таким образом, чтобы не подвергать опасности и не наносить ущерб окружающим. (англ. using newly developed equipment).

Правило 2 Контроль скорости и направления движения.

Сноубордист или лыжник должен двигаться управляемо. Его скорость и способ спуска должны соответствовать его личным возможностям, преобладающим условиям склона, снегу, погоде и количеству других сноубордистов или лыжников на склоне (англ. the density of traffic).

Правило 3 Выбор направления

Сноубордист или лыжник, приближающийся сзади (сверху) должен выбирать направление движения таким образом, чтобы не подвергать опасности лыжника или сноубордиста впереди.

Правило 4 Обгон

Сноубордист или лыжник может обгонять другого катающегося сверху, снизу, справа или слева, при условии, что он оставляет достаточно свободного места обгоняемому для

любых намеренных и не преднамеренных движений (англ. any voluntary or involuntary movement).

Правило 5 Выход, начало движения, движение вверх по склону Сноубордист или лыжник, выходящий на размеченную трассу или начинающий движение после остановки или движущийся вверх по склону должен посмотреть вверх и вниз по склону для того, чтобы убедиться, что он может начать движение не создавая опасности для себя и окружающих

Правило 6 Остановка на склоне
За исключением чрезвычайной необходимости сноубордист или лыжник должен избегать остановок на склоне в узких местах или там, где видимость ограничена. После падения в таких местах сноубордист или лыжник должен, как можно быстрее, освободить склон (англ. One must not stop, must move clear of the piste as soon as possible).

Правило 7 Подъем и спуск без лыж
Сноубордист или лыжник поднимающийся вверх, как на сноуборде/лыжах так и без, а также спускающийся вниз без сноуборда/лыж должен придерживаться края трассы.

Правило 8 Соблюдайте знаки и разметку
Сноубордист или лыжник должен соблюдать знаки и разметку.

Правило 9 Помощь
При несчастном случае долг каждого лыжника или сноубордиста оказать помощь пострадавшему.

Правило 10 Идентификация
Все сноубордисты или лыжники и свидетели, вне зависимости от участия в инциденте, должны обменяться именами и адресами после инцидента (падение, столкновение и т.д.).

3.6 Строго соблюдать правила поведения на подъемнике.

3.7 Строго соблюдать правила поведения и техники безопасности в спортивном зале и на спортивном батуте.

3.8 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 первую 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 и проверить целостность или исправность спортивной формы и спортивного инвентаря и оборудования.

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

5.3. Тщательно отчистить спортивное оборудование от снега. Проверить спортивную форму на предмет загрязнений и устранить при его обнаружении. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место, ботинки поставить на сушку.

Планируемые показатели тренировочных объемов и соревновательной деятельности по виду спорта сноуборд

Таблица 19

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

Таблица 20

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24-28	32
Количество тренировок в неделю	3	3	6	9	9-14	14
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248-1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	156	312	468	468-728	728

Перечень тренировочных сборов

Таблица 21

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 чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
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

Планирование спортивных результатов

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 и главные старты сезона. 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 спортивных 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 спортсменов, 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 не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует учесть 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. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный и амбициозный характер, при этом полностью учитывать все особенности спортсмена или группы.

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, расписывается программа спортсмена и 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. 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

разнообразии 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 врачебного, педагогического, психологического и биохимического контроля.

Педагогический контроль.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям спортсменов. 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 занимающегося.

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

- Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося 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, качество сна, 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.

1. **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 и соревновательного 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 (электрокардиографию, электроэнцефалографию, реовазоэнцефалографию);
- лучевые (рентгенологические, КТ, МРТ);
- ультразвуковые: эхокардиография, УЗИ внутренних органов;

Лабораторные методы исследования: анамнез морфологического и биохимического состава крови, мочи, функциональное тестирование, обследование у врачей специалистов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям сноубордом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

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

Регистрируют:

- функциональные возможности систем организма;
- общую физическую работоспособность;
- энергетические потенциалы организма;
- координационные способности;

- 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;
- регулярное ведение дневника спортсмена.

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 переваривающихся 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.

Отказ от продуктов питания, вредных для здоровья спортсмена.

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на:

психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.);

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

Программный материал подготовки сноубордистов-разрядников

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 тренировок:

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, морально-волевых качеств, коммуникабельности.

Примерный тематический план

тренировочных занятий для групп начальной подготовки (ч)

Таблица 22

№ п/п	Тема	Год подготовки		
		1	2	3
Теоретическая подготовка				
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении сноуборда и сноубординга. Сноубординг в Мирове 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	2	4	4

	контроль и самоконтроль спортсмена			
4	Характеристика техники катания на сноуборде. Соревнования по сноуборду.	2	4	4
Итого:		9	14	14
Практическая подготовка				
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 соревнования.	6	12	12
5	Контрольно-переводные испытания.	2	2	2
6	Практики: инструкторская и судейская.	2	5	5
Итого:		312	468	468

Теоретическая подготовка

1. **Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении сноуборда и сноубординга. Сноубординг в Мире 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.
2. **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 FIS. 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.
3. **Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.** Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви сноубордиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.
4. **Характеристика техники катания на сноуборде. Соревнования по сноуборду.** Значение правильной техники для достижения высокого спортивного результата. Основные элементы техники катания на сноуборде: стойки, повороты, движение. Типичные ошибки при освоении техники поворотов. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление парка, разметка трамплинов. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

1. **Общая физическая подготовка.** Для развития физических качеств применяются комплексы общеразвивающих упражнений, спортивные и подвижные игры, эстафеты и прыжковые упражнения, циклические упражнения.
2. **Специальная физическая подготовка.** Спуски по склонам различной сложности, соревновательные упражнения. Челночный бег, скоростно-силовые упражнения с отягощением, статические упражнения, упражнения на координацию. Скейтборд. Акробатические упражнения. Батутная подготовка.
3. **Технико-тактическая подготовка.**

Задачи технической подготовки:

Освоить различного вида стойки на сноуборде (базовая, направленная, спортивная).

Освоить различного вида повороты.

Освоить различного вида спуски (прямой, движение в траверсе и т.д.)

Подготовительные мероприятия и разминка:

1. Перед началом занятия необходимо разогреть все группы мышц, размять суставы, сделать базовую растяжку. Тренер должен обратить внимание на то. Какая нога является ведущей у спортсменов, но не акцентировать на этом внимание занимающихся, так как все упражнения и движения на склоне в дальнейшем будут осуществляться и левой и правой ногой. Регуляр - это райдер, движущейся передней левой ногой. Гуфи - соответственно, передней правой ногой. Необходимо развивать умение кататься в свитче. Свитч - это катание противоположной "непривычной" ногой вперед.
2. Проверка снаряжения, подбор сноуборда, ботинок и регулирование углов креплений. Лучший вариант для начальной подготовки, когда крепление передней ноги развернуто вперед по отношению к поперечной оси на 10 - 15 градусов, а крепление задней ноги развернуто назад на 5-10 градусов. Такая постановка креплений позволяет наиболее комфортно двигаться не только в своей стойке, но и в свитче.
3. Виды стоек. Базовая и направленная. Базовая стойка – ноги немного согнуты в коленях, вес тела распределён равномерно, таз над сноубордом, руки на уровне пояса немного разведены в стороны. Направленная стойка – вес тела переносим переносим на ведущую ногу, плечи немного развернуты в сторону движения, рука (направленная в сторону движения) на уровне пояса и строго над доской, плечо (направленное в сторону движения) подано немного вперед, таз расположен над стопой ведущей ноги, колено ведущей ноги немного развёрнуто в сторону движения.
4. Пристегивание креплений. Учить спортсменов пристегивать сноуборд нужно стоя, развернувшись лицом к склону. Сначала нужно научиться встёгивать одну ногу, при этом второй придерживая сноуборд (прижав его к снегу носком свободной ноги). Далее можно развивать способность встегивать вторую ногу также стоя, создав упор для сноуборда на склоне, но начинающим райдерам разрешается в условиях более крутого склона развернуться с одной пристегнутой ногой на 360° (лицом в долину, придерживая не пристегнутое крепление рукой). Затем присесть и застегнуть другое крепление.
5. Повторение базовой и направленной стоек на сноуборде.

Безопасное падение:

1. Падение вперед. При падении вперед необходимо ноги согнуть в коленях, скруглить спину, а руки выставить вперед согнув в локтях, закрыв ими лицо. Опорными точками при падении вперед служат локоть, предплечье, колени и сам сноуборд.
2. Падение назад. При падении назад нужно сгруппироваться ноги согнув в коленях, руки в локтях и прижав их к груди, скруглив спину. Подбородок необходимо прижать к груди. Опорные точки при падении назад — скруглённая спина, таз и сам сноуборд.

Упражнения с одной пристёгнутой ногой (на месте):

1. Подвигать сноуборд вперед, назад и в стороны.
2. Шагнуть вперед, назад, с постановкой сноуборда на кант.
3. Поднять и опустить сноуборд ногой согнутой в колене, прямой ногой, сделать захват доски, т.е. грэб.
3. Присесть с упором на встёгнутую ногу и сделать захват носа доски.
4. Сделать развороты на 360 вокруг свободной ноги влево и вправо.

Упражнения с одной пристёгнутой ногой (в движении):

1. Скольжение по кругу, вперед, назад и вверх по склону.
2. Подъёмы и спуски по склону с постановкой доски поперёк склона.
3. Упражнение «самокат» (толкаться свободной ногой сзади и спереди).
4. Скольжение вниз по склону с приседаниями.
5. Скольжение вниз по склону с захватом носа доски.

6. Скольжение вниз по склону с поднятием свободной ноги.

Все упражнения необходимо выполнять на левую и правую ногу в равной мере.

Упражнения на месте с двумя пристегнутыми ногами:

1. Прыжки на месте.
2. Прыжки вперёд и назад.
3. Попеременно дотронуться до разных частей (грэбов) сноуборда.
4. Скользить на сноуборде, поднимая нос и тейл сноуборда.
5. Перекантовка с переднего на задний кант с помощью партнера и самостоятельно.
6. Прыжки с поворотами вокруг собственной оси (90, 180, 360 градусов и больше) в две стороны.
7. Прыжки вверх и вниз по склону.

Спуск по прямой.

Цель: спуск прямо, отработка баланса во время спуска, отработка скольжения.

Склон: пологий, обработанный.

Безопасность: широкое безопасное место, достаточно свободного места между учениками и другими людьми на склоне.

Основная стойка: направленная.

Спуск прямо с одной пристегнутой ногой:

1. Объяснение и демонстрация инструктором.
2. Повторение основной стойки.
3. Спуск прямо.
4. Спуск прямо с вертикальной работой (сгибание и разгибание в коленях, голеностопах, бедрах держа спину прямо).
5. Спуск прямо: с наклонами вперед, назад, с касанием рукой носа и хвоста сноуборда, поднимая и опуская заднюю ногу.
6. Спуск прямо, попеременно дотрагиваясь до переднего и заднего канта.
7. Поворот J-turn с остановкой.

Описание поворота J-turn: На пологом склоне из прямого спуска поставить доску на кант наклоном внутрь поворота (не сгибая спину). Отработать такие повороты в сторону переднего и в сторону заднего канта на выкате полог. склона.

8. С легкой перекантовкой под стабильным корпусом.

9. Спуск прямо с бросанием снежков, перчатки.

Спуск прямо с двумя пристегнутыми ногами:

1. Объяснение и демонстрация инструктором.
2. Спуск прямо с вертикальной работой.
3. Спуск прямо с наклонами вперед, назад.
4. Спуск прямо, попеременно дотрагиваясь до переднего и заднего канта.

Соскальзывание по линии падения склона (т. е. поперек склона).

Цель: контроль скольжения по линии ската; регулировка скорости, остановка.

Склон: обработанный, с небольшим уклоном.

Безопасность: безопасное широкое место.

Описание движения: Для того чтобы начать прямое соскальзывание необходимо расположить сноуборд перпендикулярно склону. Вес тела распределить равномерно на две ноги, спину держать ровно, при движении на заднем канте давить на пятки (носки приподняты), при движении на переднем канте давить на носки (пятки приподняты). Взгляд направлен прямо перед собой. Путём поднимания и опускания пяток/носок происходит регулировка скорости спуска. Для контроля этих движений рекомендуется совершать прямое соскальзывание с постепенным набором скорости, а затем со сбросом её до полной остановки. Для полной остановки необходимо надавить на пятки/носки с соответствующей силой, вес тела при этом распределён равномерно на двух ногах.

Боковое соскальзывание (т. е. по диагонали)

Цель: контроль скорости и направления движения, смена направления при движении.

Склон: обработанный, со средним уклоном.

Описание движения: Упражнение выполняется в направленной стойке. Начало движения из базовой стойки. Немного «раскантовав» доску (уменьшив давление на кант) переходим в направленную путём переноса веса тела на ведущую ногу. Взгляд направлен прямо в сторону движения. Рука (при движении вправо — правая, при движении влево — левая) строго над доской. Колени согнуты, ведущее немного развёрнуто в сторону движения. Плечи немного развёрнуты в сторону движения. Для смены направления движения переносим вес (слегка развернув плечи с бедрами в сторону движения). Для остановки возвращаемся в основную стойку, одновременно увеличивая угол закантовки. Далее необходимо выполнять упражнения: соединить боковые соскальзывания влево и вправо (упражнения «падающий лист»); менять скорость соскальзывания; боковое соскальзывание «на цель»; упражнение боковое соскальзывание с захватом грэбов. Важно уделить особое внимание соскальзыванию с захватом носа доски.

Пользование подъемником.

Тренер на плоскости буксирует спортсмена для имитации движения на подъемнике.

Необходимо рассказать о правилах пользования подъемником разного типа (бугельный, кресельный и т.д.)

Поворот с проскальзыванием с переносом веса тела.

Цель: связанные повороты с проскальзыванием с помощью переноса веса.

Склон: ровный, подготовленный склон.

Безопасность: безопасное широкое место.

Описание движения: Из траверса в основной стойке мы смещаем вес по диагонали на переднюю ногу, сгибая голеностопы и колени, сноуборд разворачивается и скользит на линию спада. Слегка наклоняя корпус внутрь следующего поворота, начинаем кантоваться, и заканчиваем поворот в основной стойке с соответствующей данному склону ангуляцией.

Повороты с проскальзыванием с разгрузкой вверх.

Цель: связанные повороты с разгрузкой вверх.

Склон: средний, подготовленный.

Безопасность: безопасное широкое место.

Описание движения: Из траверса в низкой стойке мы начинаем поворот с вертикального движения вверх по диагонали (переносим вес на переднюю ногу), выполняя активное разгибание ног. Сноуборд становится на плоскость и разворачивается к линии спада.

Приседая, одновременно с легким наклоном в сторону следующего поворота, мы начинаем кантоваться. Длительное приседание увеличивает давление на сноуборд.

Поворот заканчиваем в базовой стойке.

Подробное описание: В траверсе из низкой основной стойки переносим вес тела по диагонали на переднюю ногу одновременно с вертикальной работой (выполняем активное разгибание ног). Скользим к линии падения склона, меняем кант. Сделайте поворот с проскальзыванием, постепенно сгибая ноги, возвращаемся в исходное положение с соответствующей данному склону ангуляцией.

Повороты с проскальзыванием с разгрузкой вниз.

Цель: соединить повороты с разгрузкой вниз.

Склон: для начинающих, затем средний, укатанные. Безопасность: безопасное широкое место.

Описание движения: Из траверса в основной стойке мы начинаем поворот с вертикального движения вниз по диагонали (переносим вес на переднюю ногу). Сноуборд становится на плоскость и разворачивается к линии спада. Вставая, одновременно с легким наклоном в сторону следующего поворота, мы начинаем кантоваться. Длительное вставание увеличивает давление на сноуборд. Поворот заканчиваем в базовой стойке.

Подробное описание: В траверсе из основной стойки переносим вес тела по диагонали на переднюю ногу одновременно с вертикальной работой (выполняем активное сгибание

ног). Скользим к линии падения склона, меняем кант. Сделайте поворот с проскальзыванием, постепенно разгибая ноги возвращаемся в исходное положение с соответствующей данному склону ангуляцией.

Базовый карвинговый поворот.

Цель: связанные карвинговые повороты.

Склон: ровный обработанный.

Безопасность: безопасное широкое место.

Необходимые навыки: Стабильная базовая стойка, катание с высокой скоростью.

Описание движений: В карвинговом повороте все тело наклонено внутрь поворота. Смена канта происходит ДО пересечения линии спада, при постоянном контроле силы давления.

Тогда сноуборд следует своему радиусу, режет, не проскальзывая.

Все виды поворотов выполняются левой и правой ногой.

Техническая программа поворотов.

Цель: улучшение и стабилизация навыков и техники. Возможность применения полученных навыков.

Упражнения для поворотов большого радиуса без использования подручных средств:

Упражнения на месте - симуляция движения с помощью партнера,

Выработка правильной стойки при выполнении поворотов (направленная стойка с рукой над доской).

Упражнения на месте и в движении на баланс - наклоны назад, вперед, высокая, низкая стойки.

Передняя рука на переднем колене.

Упражнения с предметами (слаломные стойки, лыжные палки и т. п.).

Корректировка (вербальная) правильной стойки во время движения.

Выработка баланса - наклоны назад, вперед, высокая, низкая стойки.

Руки на коленях - колени согнуть, низкая стойка.

Руки на бедрах - баланс и стойка.

Руки накрест на груди - баланс и стойка.

Смена склона, скорости, радиуса поворота, состояния снега. Полповорота, гирлянда, полтора поворота.

Карвинговый поворот без ангуляции

Упражнения со слаломными вешками:

На месте - имитация правильной стойки.

Езда в низкой стойке с вешкой в руках.

То же, вешка за спиной.

То же, вешка под коленями. То же вешка под передним коленом

Смена склона, скорости, радиуса поворота, состояния снега.

То же, отработка правильной стойки, следуя за преподавателем.

Прыжки во время езды.

Фристайл (база).

Цель: тренировать базовые элементы фристайла, выполнение трюков фристайла во время езды.

Упражнения:

1. Прыжок прямо.

Попробовать на месте, прыжок с двух ног. Прыжок во время движения прямо. Прыжок во время траверса. Маленький прыжок. Прыжки через и на предмет.

2. Ollie, nollie.

Попробовать на месте. Скольжение вперед и назад с подниманием носа и тейла. Прыжок на месте с носа на тейл и с тейла на нос. Отработка прыжков на месте. Прыжки в движении по прямой и в траверсе. Прыжок через предмет и на джиб фигуру.

4. Прыжки на склоне (180 и более градусов).

На месте - прыжки на 180 градусов и более бэксайт, фронтсайт. Прыжок 180 и более во время движения вниз по линии спада. Прыжок 180 и более во время траверса.

5. Поворот через нос сноуборда.

Упражнения на месте: перенос веса, поворот вокруг носа,

Во время движения поворот через нос.

6. Поворот через тэйл.

Упражнения на месте: перенос веса, поворот вокруг носа.

Во время движения поворот через тэйл.

7. Упражнение «снежинка»

Вращение вниз по склону вокруг своей оси с носа на тэйл.

Все упражнения выполняются левой и правой ногой и в две стороны.

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. Повышение стрессовой устойчивости очень важная составляющая подготовки спортсмена высокого класса. 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 прыжков с трамплинов и скольжения по фигурам;
- 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 спортсменов. 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 групп тренировочного этапа (ч)**

Таблица 23

№ п/п	Тема	Год подготовки				
		1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка						
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, парафины.	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
Итого:		25	25	30	30	30
Практическая подготовка						
1	Общая физическая подготовка.	17 5	17 5	25 9	25 9	259
2	Специальная физическая подготовка.	21 5	21 5	28 5	28 5	285
3	Технико-тактическая подготовка.	16 1	16 1	27 7	27 7	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
Итого:		62 4	62 4	93 6	93 6	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. Правила поведения, 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, парафины.** Выбор сноуборда, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение сноубордиста, подгонка инвентаря, мелкий ремонт,

подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация парафинов для обработки скользящей поверхности. 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 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 сноубордингу.** Деление участников по полу и возрасту. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения соревновательной трассы. Определение критериев оценки 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 сноубордистов тренировочной группы.

Практическая подготовка

Физическая подготовка

(для всех годов 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 (соревновательным движениям 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 важна для спортсменов сноубордистов ходьба в гору и вниз с неё для укрепления связочного аппарата коленного сустава), 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, комплексы прыжковых упражнений с вращениями и кувырками, 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 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 спуска, агрессивности спуска, плавности выполнения движения при выполнении резанного поворота и при плоском ведении сноуборда, контролю за спуском, ловкости перекантовок и смены ведущей ноги, прыжковой

ловкости, умению быстро принимать решение при выборе фигуры на трассе, чувству и контролю скорости.

Техника и стиль движения. Техника движения по склону 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, манера езды, положение тела при спуске между фигурами и при выполнении элементов, особенности группировок при прыжках и на фигурах.

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

Плавность движения. Плавность движения - это спокойное, контролируемое ведение сноуборда по трассе, без лишних движений. Рывки руками и излишняя нервозность при езде могут повлечь за собой падения и травмы. В оценку выступления в дисциплине слоупстайл входит понятие «общее впечатление», которое складывается из стиля выполнения элементов и самого спуска.

Контроль движения. Райдер 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.

Инструкторская и судейская практика

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

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

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

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. 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, судьи на старте, 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.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

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

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп спортивного совершенствования

Таблица 24

№ п/п	Тема	Год подготовки	
		1	2
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
Итого:		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

Тактико-техническая 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 частью овладения техникой является курс последовательного методического освоения элементов техники.
2. Вторая часть – постоянный рост тренированности спортсменов и равномерное развитие наиболее важных специальных физических качеств.
3. Третья часть 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 ТПП.

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, статистической 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 «Кандидат мастера спорта». Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа ВСМ (табл. 13).

Тренировочная работа в этих группах строится из расчета 32 часа в неделю.

Примерный тематический план тренировочных занятий для группы высшего спортивного мастерства

Таблица 25

№ 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
	Итого:	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 стрессовой устойчивости 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:

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

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

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), батутная подготовка. С выходом на снег совершенствование техники осуществляется путём восстановления базовой программы спортсмена.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится путём ввода новых элементов, совершенствования стиля базовой программы и добавления в программу новых элементов. Далее базовая программа, а затем и новые элементы переводятся в более сложные условия (архитектура трамплинов, сложность трассы, джибовых фигур и т.д.) Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувство полёта, чувства развиваемых усилий, чувство снега, ритма, стиля и т.д.), 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.

Психологическая подготовка является одной из важнейших составляющих на этом этапе в связи с ростом сложности программы, трюков, уровня соревнований и трасс. Важна совместная работа спортсмена, тренера и, по возможности, родителей.

Общая психологическая подготовка к соревнованиям

Таблица 26

№ 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 быстрые, но взвешенные и 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 и фантазии.
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 соревнованиям
		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 предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

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

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в 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 и т.п.).

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.

Восстановительные и профилактические мероприятия

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

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

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

Медико-биологические средства восстановления

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

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°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. Основным приемом - 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 препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.
- не рекомендуется использовать какие-либо фармакологические препараты (за исключением случаев болезни или травмы) или спортивное питание (БАДы, протеин, ВСАА и др.) до 23 летнего возраста (+2 года) и без острой необходимости.

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 саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, медитативные средства, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Планирование психологической подготовки

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 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.

Во-первых, в процессе психологической подготовки 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 психологической подготовки 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 психологической подготовки можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа тренера 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 психологической подготовки 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 отгеснить 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 психологической подготовке 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. Особо важно иметь четкое представление о личности каждого спортсмена.

Педагогические 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 разносторонне 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. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

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. Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно, развивать привычки, которые не имели бы отношения к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию.

Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. 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. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать

каждому и корректно вести себя. 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.

Планирование Антидопинговых мероприятий

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, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксидан-ты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.

Анаболизующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормонально-активные препараты; коферменты, витаминопо-добные вещества; ноотропы и психостимуляторы; антигипоксанты; растительные препараты, обладающие анаболическим действием: кристаллические аминокислоты (Ь-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 задолжности; 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 годичного 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 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. Схема 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.

Планирование инструкторской и судейской практики

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

тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, просмотра трансляций соревнований, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной и заключительной частях урока (разминки и заминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных 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 занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, 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 спортсменов самостоятельному ведению дневника спортсмена: 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.

Спортсмены этапа СС должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа спортивного совершенствования 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.

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку 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 27

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:

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

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

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 28

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 29

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	Прыжки на батуте с доской (не менее 5 минут)	Прыжки на батуте с доской (не менее 4 минут)
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 30

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	Прыжок в длину с места (не	Прыжок в длину с места (не

качества	менее 225 см)	менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 80 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 60 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,5 м)
Выносливость	Прыжки на батуте с доской с выполнением элементов (не менее 5 минут)	Прыжки на батуте с доской с выполнением элементов (не менее 4 минут)
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 31

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 90 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 70 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://www.russnowboard.com/> 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 тренировочном этапе»: 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., 2001
7. Кофман А.Б., «Воспитательная работа с юными спортсменами», «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994
8. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), М., ФИС, 1990
9. Лях В.И., «Координационные способности. Диагностика и развитие» М., Девизион, 2006
10. Матвеев Л.П., «Теория и методика физической культуры». М., ФиС, 1991
11. Стенин Б.А., «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001
12. Озолин Н.Г., «Молодому коллеге» М., ФиС, 1988
13. Озолин Н.Г. «Путь к успеху» М., ФиС, 1985
14. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера. Наука побеждать». М., Астрель 2011 г.
15. Суслов Ф.П. «Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва». М., 1997

Дополнительный список литературы

1. Гоголан М.Ф., «Законы здоровья». М., Советский спорт, 1998
2. Карелин А.А., «Психологические тесты». М., Владос, 1999
3. Кон И.С., «Психология ранней юности». М., Просвещение, 1989
4. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К., «Методы психодиагностики в спорте». М., Просвещение, 1984
5. «Научная книга». Энциклопедия психологических тестов для детей. М., Аркадия, 1997
6. Рахимов А.З., «Психодидактика». Уфа, Просвещение, 1996
7. Сапожников Ю.П., Щемелинин В.И., Сайкин В.И. «ОРУ для подготовительной части урока физического воспитания». Уфа Баш.ГПИ, 1990
8. Суслов Ф.П., «Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва» - М., 1997