



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ  
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

# ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



# СНОУБОРД

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд».

Разработчик: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Рецензент: Пономарева Елена Юрьевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры АНОВО «Московский международный университет».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд».

## Оглавление

Пояснительная записка.....	5
I. Общие положения.....	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд».....	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд».....	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» ..	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....	13
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	17
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	18
2.7. Планы инструкторской и судейской практики .....	23
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	26
III. Система контроля.....	27
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» .....	27
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	29
IV. Рабочая программа по виду спорта «сноуборд».....	29
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	30
4.1.1. Этап начальной подготовки. ....	30
4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) .....	35
4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства .....	42
4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства .....	44
4.2. Психологическая подготовка.....	45
4.3. Требования к безопасности .....	46
4.4. Рекомендации по составлению рабочей программы тренера-преподавателя .....	49
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	50

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд».....	51
6.1. Материально-технические условия реализации программы.....	51
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» .....	51
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» ..	52

### Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Закон № 329 - ФЗ);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации № 916н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03. 2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»);

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой

и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ №1144н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 26.04.2022 № 386 «Об утверждении правил вида спорта «сноуборд» (далее - Правила вида спорта);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 886 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (далее - ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.03.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – профессиональный стандарт «Тренер»);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 №856 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (далее – Примерная программа);

– приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 878).

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (далее – Программа) с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки Программы. Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая Программы (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организации.

Организации самостоятельно разрабатывают Программы с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

## **I. Общие положения**

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «сноуборд» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, достижение максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта «сноуборд» и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности, а также подготовка спортсменов высокого класса, спортивного резерва для сборных команд России и сборных команд субъектов Российской Федерации.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – этап НП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – этап ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – этап ВСМ).

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд»**

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – лица, проходящие спортивную подготовку, обучающийся, сноубордист, спортсмен, юный спортсмен, райдер) в группах, начиная с этапа НП и заканчивая этапом ВСМ (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	10	7
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	2

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе НП и УТЭ - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

на этапах ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «сноуборд» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «сноуборд» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд»

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Таблица 2 – Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-936	1040-1248	1248-1664

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема Программы, установленного ФССП и представленного в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать максимум:

- на этапе НП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на этапе ССМ – четырех часов;
- на этапе ВСМ – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать более восьми часов.

Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа (60 минут).

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд»

### 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий (далее также – занятия) являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

Перечень мероприятий и их продолжительность, отмеченные в ФССП, представлены в таблице 3.

Таблица 3– Учебно-тренировочные мероприятия

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

	тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### 2.3.3. Спортивные соревнования

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного

плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом параметров, указанных в таблице 4. Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и учебно-тренировочных мероприятий, но не ниже установленного ФССП.

Обучающиеся при принятии участия в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4 – Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Первый год	Второй год	Третий год	До двух лет	Свыше двух лет			
Контрольные	2	2	2	4	4	4	4	
Отборочные	-	-	-	2	3	4	4	
Основные	-	-	1	1	2	2	4	

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки, периода обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируется Организацией самостоятельно в содержательной части.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет время, отводимое на их освоение/участие по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Примерный образец учебно-тренировочного плана приведен в таблице 5.

Таблица 5 – Годовой учебно-тренировочный план (примерный образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	12	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		1.	Общая физическая подготовка	72	96	128	170
2.	Специальная физическая подготовка	95	122	156	174	290	300
3.	Спортивные соревнования	-	-	14	18	44	50
4.	Техническая подготовка	54	75	170	180	332	474
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка психологическая подготовка	7	9	16	18	26	30
6.							
7.							
8.	Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	2	2	8	12	16	18

9.	Инструкторская практика	-	-	6	18	44	50
10.	Судейская практика	-	-	6	18	44	50
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	8	8	12	18
12.	Восстановительные мероприятия	2	4	8	8	12	18
13.	Общее количество часов в год	<b>234**</b>	<b>312**</b>	<b>520**</b>	<b>624**</b>	<b>1040**</b>	<b>1248**</b>

\*\*минимальные показатели общего количества часов в год по всей строке «Общее количество часов в год»

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Успешность воспитания юных сноубордистов во многом определяется способностью тренера-преподавателя каждый день сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Эти мероприятия ставят своей целью развитие личности обучающегося, рост его самосознания, чувства ответственности перед командой, школой, страной.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта, образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

Представленный в таблице 6 образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

Таблица 6 – Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Поддержание мотивации обучающегося в занятии видом спорта «сноуборд»	Беседа с родителями обучающихся на тему: «Организация жизни и деятельности юных спортсменов»	сентябрь
1.2.		Встреча с ветеранами спорта, Чемпионами и победителями всероссийских и международных соревнований	в течение года
1.3	Судейская практика	Спортивные соревнования различного вида	в течение года

1.4.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	в течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья и физического развития обучающихся, снижение уровня заболеваемости	Беседы с обучающимися о вреде курения, наркомании и алкоголизма.	в течение года
2.2.		Проведение праздника «День здоровья» с обучающимися	май
2.3.		«Жизнь человека – ценность» (игра-беседа по основам безопасности жизнедеятельности)	в течение года
2.4.	Оздоровление обучающихся средствами физической культуры и различных мероприятий, направленных на формирование у детей сознательного отношения к здоровью	Выезд обучающихся в загородные летние оздоровительные лагеря	июнь – август
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Содействие развитию у обучающихся чувства гражданина-патриота своей Родины	«Пусть поколения знают и помнят» тематический час о подвиге народа в годы Великой Отечественной Войне	февраль, май
3.2.		Проведение турниров, посвященных знаменательным событиям, памятным датам	февраль, май
3.3.		Организация экскурсий с обучающимися по городу и историческим местам	май
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Формирование у обучающихся навыков импровизации, развития воображения.	Участие в конкурсах, организованных ООО «Федерация сноуборда России»	в течение года
4.2.		Проведение творческих, тематических вечеров	в течение года

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

В соответствии с частью 2 статьи 34.3 Закона № 329-ФЗ Организации обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по Программе, занятия, на которых до них доводится информация о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Организациях.
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка представления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, составляется для каждого этапа спортивной подготовки.

Антидопинговые мероприятия с обучающимися направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление обучающихся с национальными антидопинговыми организациями и их программами. За последние годы в работе со спортсменами широко применяется, разработанные и рекомендуемые Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» онлайн курсы обучения по антидопингу, по окончании которого каждый обучающийся получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

Представленный в таблице 7 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным, носит рекомендательный характер.

При составлении Плана антидопинговых мероприятий Организация руководствуется следующими нормативными правовыми актами, положениями, информационными ресурсами:

- статья 26 Закона № 329-ФЗ;
- Приказ № 464;
- Приказ № 878;
- сайт Общероссийской общественной организации «Федерация сноуборда России» <https://russnowboard.com/>;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» <https://rusada.ru>.

Таблица 7 – План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

этап (этап спортивной специализации)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальными упражнениями, техническими элементами по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

Судейская практика.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по Правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе, при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

В таблице 8 содержится примерный план инструкторской и судейской практики.

Таблица 8 – Примерный план инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Виды практики	Описание
Этап начальной подготовки	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть ошибки.
	Судейская практика	Рекомендуется участие обучающихся в качестве волонтера
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку.
	Судейская практика	Рекомендуется участие обучающихся в качестве волонтера и помощника судьи.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия.
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категории спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся, проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим в судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта
Этап высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия. Проведение мастер класса и активное участие в подготовке обучающихся к соревновательной деятельности.
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категории спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по

		<p>достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся, проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта.</p>
--	--	---

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

### 2.8.1. План медицинских мероприятий.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 9 и является рекомендуемой формой для самостоятельного заполнения Организациями.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами Организации.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к освоению Программы на этапе спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к освоению Программы.

Таблица 9 – План медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
Этап начальной подготовки до года	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
Этап начальной подготовки свыше года	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	

...	
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
Этап высшего спортивного мастерства	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

Представленная форма является рекомендуемой, заполняется Организацией самостоятельно.

### III. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд»

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

##### **3.1.1. На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «сноуборд»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «сноуборд» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «сноуборд»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### ***3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «сноуборд»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### ***3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:***

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

### **3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки для зачисления и перевода на соответствующий этап представлены в приложениях №№ 6-9 ФССП.

## **IV. Рабочая программа по виду спорта «сноуборд»**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки и предполагает осуществление спортивной подготовки посредством реализации видов спортивной подготовки.

Далее по тексту в главе IV методических рекомендаций при использовании слова «фрирайд» будет подразумеваться обучение спортсменов внетрассовому катанию, при использовании слов «параллельный слалом» – спортивная дисциплина «параллельный слалом», при использовании слов «слалом-гигант» – спортивная дисциплина «параллельный слалом - гигант», при использовании слов «сноуборд - кросс» – спортивные дисциплины «сноуборд-кросс-группа-смешанная», «сноуборд-кросс», при использовании слова фристайл – спортивные дисциплины «хаф-пайп», «биг-эйр», «слоуп-стайл».

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

### **4.1.1. Этап начальной подготовки.**

Задачами и преимущественной направленностью занятий по сноуборду на данном этапе являются:

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

#### ***Общая физическая подготовка***

Направлена на укрепление здоровья и развитие физических качеств спортсменов по повышению функциональных возможностей их организма.

Для развития физических качеств применяются комплексы общеразвивающих упражнений, бег в различных зонах интенсивности, спортивные и подвижные игры, эстафеты и прыжковые упражнения, циклические упражнения.

*Общеразвивающие упражнения.*

#### *Упражнения для развития мышц рук*

Упражнения без предметов и с предметами для мышц рук и плечевого пояса: одновременное, попеременное и последовательное движение в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, поднятие и опускание), повороте, круговое движение, взмахи и рывковое движение, в различных исходных положениях, на месте и в движении, с сопротивлением партнера; отжимание, подтягивание.

#### *Упражнения для развития мышц брюшного пресса и туловища*

Для мышц туловища наклоны вперед, назад и в сторону с различными положениями и движениями руками, повороты (направо, налево), наклоны с поворотами; вращения; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа и в упоре лежа сзади; подъем туловища из положения лежа на спине и на животе.

#### *Упражнения для мышц ног*

Поднятие и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону, назад); сгибание и разгибание ног стоя (полуприседания, приседания, выпады), сидя, лежа; круговое движения ног стоя, сидя, лежа (вперед, в сторону, назад) подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге); махи вперед, назад, в сторону; приседания,

простое и скрестное, «пистолетки» на каждой ноге, держась за опору; разнообразные маховые и круговые движения ногами; выпады и перемены выпадов прыжком; выпады (вперед, назад, в сторону) на месте. Приседания: на носках и на полной ступне (ноги вместе и на ширине плеч, ступни параллельно).

#### *Упражнения для развития мышц всего тела*

Сочетание движений различными частями тела (приседание с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, поочередным сгибанием и разгибанием ног и др.); упражнения для формирования правильной осанки; различные упражнения с сопротивлением партнера.

Рывковые движения руками, ногами в различных направлениях. Размахивания руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в сторону; махи свободно висающими руками при повороте туловища. Удлиненный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание руками и ногами на месте и в движении.

*На быстроту и устойчивость двигательной реакции* (на сигнал тренера принять определенную позу или выполнить заданное движение).

*Подвижные игры:* «пионербол», «вышибалы», «салочки», эстафета, преодоление полосы препятствий.

#### ***Специальная физическая подготовка***

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

К имитационным упражнениям в рамках специальной физической подготовки можно отнести следующие упражнения:

#### **На первом году обучения**

Имитация различных поворотов, сочетающие в себе боковое проскальзывание и резаное ведение (комбинированные), пороты с резаным ведением; разгрузка сгибанием и разгрузка сгибанием-разгибанием, пружинистые покачивания, кантование сноуборда. Перекачивание на спине по слегка наклонной поверхности. Равновесие и ходьба по слеклайну. Упражнения на балансборде. «Сухой слалом» на горизонтальной площадке (10-12 ворот).

#### *Упражнения на расслабление*

Из различных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях, лежа) встряхивание расслабленными руками, чередование напряжения в расслаблении мышц рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (лежа на спине,

на животе и сидя) расслабление мышц туловища, чередование напряжения и расслабления.

#### *Упражнения на лонгбордах*

Упражнение на склоне до 10°, длиной 25-30 метров.

Скольжение на лонгборде по прямой, разгон, торможение, приседания, скольжение на одной ноге. Повороты в обе стороны, скольжение в дугах, прохождение трассы из конусов. Скольжение в основной стойке.

#### **На последующих годах обучения**

Имитация спуска на сноуборде в разных стойках, имитация преодоления неровностей склона. Имитация поворотов. Разгрузка – сгибанием – разгибанием сгибанием ног. «Сухой слалом» 8-10 ворот с расстоянием 3-4 метра на склоне крутизной 8-10°.

Подпрыгивание на сноуборде стоя на месте, с подтягиванием коленей к груди, приземление на сноуборде; упражнения на батуте; прыжки вверх, прыжки в группировке, боковые прыжки с поочередным выбрасыванием ног вправо и влево, группировка на определенный счет; прыжки из основной стойки в сед на колени и обратно, повороты на 90° и 180° при прыжках в основной стойке; кувырки вперед в упор, присев без помощи рук; с небольшого возвышения (уступ, пенек и т.п.) спрыгнуть боком на склон крутизной 10-15°.

#### ***Техническая подготовка***

Задачами технической подготовки является освоение начальной стойки, освоение основ резаного поворота и плоского ведения сноуборда.

#### Подготовительные мероприятия и разминка:

1. Определение передней «ведущей», впереди находящейся и «поворачивающей» ноги.

Регуляр – это райдер, которому удобнее кататься левой ногой вперед.

Гуфи – это райдер, которому удобнее кататься правой ногой вперед.

Нельзя акцентировать внимание на том, какой ногой вперед нужно двигаться, необходимо развивать умение кататься в свиче.

Свич – это катание в обратной стойке, т.е. «непривычной» ногой вперед.

2. Проверка снаряжения, подбор сноуборда, ботинок и регулирование углов креплений. Лучший вариант для начального периода, когда крепление впереди находящейся ноги развернуто вперед по отношению к поперечной оси на 10-30°, а крепление сзади находящейся ноги параллельно поперечной оси или развернуто назад 0-15°. Эта «новая» фрирайдовая постановка креплений унаследовала у фристайла способность двигаться в свиче и возможность совершать прыжки с естественных препятствий.

3. Освоение пристегивания креплений.

Для начала можно пристегивать сноуборд стоя, развернувшись лицом к склону. Пристегивая одну ногу, второй придерживая сноуборд, чтобы она не скользила вниз. Начинающему райдеру проще всего развернуться с одной пристегнутой ногой на 360° (лицом в долину, придерживая не пристегнутое крепление рукой). Затем присесть и застегнуть другое крепление.

#### 4. Передвижение по склону.

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

#### 5. Прыжки на месте и развороты на сноуборде.

На ровной площадке, подпрыгнув вверх, необходимо пытаться сначала повернуть сноуборд на 30°, 45° и 90° в обе стороны, а затем развернуть сноуборд на 180° и 360°.

#### *Освоение начальной стойки и остановки:*

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

#### 2. Остановка.

Для того чтобы остановиться, необходимо развернуть сноуборд перпендикулярно склону. Для начала это упражнение можно делать в прыжке.

При этом нужно развернуть корпус и, прежде всего, плечи. Вес тела сконцентрирован на ведущей ноге, находящейся впереди. Поворачивающая нога, находящаяся сзади, разворачивает сноуборд перпендикулярно линии ската.

На жестком снегу необходимо немного надавить на верхний по склону передний или задний кант.

#### 3. Упражнение «Стойка-остановка».

В начальной стойке на ровной площадке до 10° (движение вниз по линии ската с остановками вправо и влево с помощью тренера-преподавателя (тренер-преподаватель поддерживает за одну руку). Если нет подходящего рельефа для занятий, тогда можно делать данное упражнение на косом спуске. На траверсах вправо и влево необходимо разворачивать сноуборд перпендикулярно склону, немного надавливая на верхний кант.

В процессе занятий нужно тренировать надавливание на передний и задний кант поочередно. Упражнение считается до конца доработанным, когда происходит

идеальная остановка, как на заднем, так и на переднем канте. В этом упражнении изначально закладывается основа правильных поворотов и не делается упор на соскальзывание.

Подводящее упражнение: движение с вытянутыми руками для отработки правильной стойки.

*Освоение безопасного падения:*

1. Падение вперед.

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

2. Падение назад.

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

*Освоение основ резаного поворота:*

1. Соединение остановок через стойку.

Для соединения остановок необходимо развернуть сноуборд на  $45^\circ$  относительно линии ската. В процессе движения вниз нужно повернуть сноуборд  $45^\circ + 45^\circ + 45^\circ$ , опираясь на всю скользящую поверхность («поворот на плоской доске»). Во время остановки на последнем  $45^\circ$  градусном развороте можно немного надавить на верхний передний или задний кант.

Подводящие упражнения: тренер-преподаватель уменьшает степень страховки.

2. Упражнение «прыжок в стойку».

В прыжке нужно развернуть сноуборд вниз по склону по линии ската, набрать скорость и, затем снова развернуть сноуборд, но уже перпендикулярно склону, и остановиться. Остановку необходимо делать поочередно вправо и влево.

3. Упражнение «боковое соскальзывание».

Немного уменьшается опора на верхний кант (раскантовка) и сноуборд начинает соскальзывать. Затем увеличивается опора на верхний кант (закантовка) и сноуборд останавливается.

Упражнение необходимо делать спиной и лицом к склону поочередно. Не стоит акцентировать много внимания на это упражнение, так как дальнейшее освоение резаного поворота будет основано на уменьшении бокового соскальзывания.

4. Упражнение «прыжки на канте».

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

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

#### 5. Упражнение «перекантовка».

*Освоение плоского ведения сноуборда:*

##### 1. Свободное скольжение.

Для освоения свободного скольжения можно использовать упражнение «присесть-встать». Сноуборд разворачивается по линии ската. Торможение происходит за счет приседания и поворота сноуборда на всей скользящей поверхности поперек склона. Далее нужно выпрямиться и снова повернуть сноуборд по линии ската. Сноуборд поворачивает за счет выталкивания из приседа.

Руки необходимо держать прямыми впереди для отработки правильной начальной стойки. Подводящие упражнения: страховка тренера-преподавателя за руку и, затем он уменьшает степень страховки.

##### 2. Упражнение «змейка».

Для начала можно делать упражнение с вытянутыми руками.

Стоя в начальной стойке необходимо двигаться вниз по линии ската. Нужно немного подпрыгнуть, не отрывая переднюю ведущую ногу от снега, делать повороты задней «незагруженной» ногой. Упор приходится на переднюю ногу, а толчок делается задней ногой, поворачивая эту ногу относительно передней на 10-45° (вправо и влево.) Работать нужно задней ногой в быстром темпе, приседая и тут же отталкиваясь.

Подводящие упражнения: с помощью тренера-преподавателя сначала развороты задней ногой на 10°, затем довести развороты до 45°. Упражнение можно для начала выполнять по линии ската, затем усложнить и делать на косом спуске.

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

### **4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Задачи и преимущественная направленность занятий:

- повышение разносторонней физической подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники катания на сноуборде.

Эффективность спортивной тренировки на УТЭ обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой катания на сноуборде и физической подготовки сноубордистов.

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 УТЭ должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

#### ***Общая и специальная физическая подготовка***

Развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики вида спорта «сноуборд».

Используются упражнения, развивающие способности, необходимые сноубордисту: адаптационная ловкость, скорость реакции, сила, быстрота, динамическое равновесие, специальная выносливость, рациональное расслабление, независимая работа ног.

Соответственно, необходимо использовать отдельные задачи развития указанных качеств.

#### ***Развитие ловкости.***

Ловкость комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей её реализации в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приёмов:

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

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

### *Развитие быстроты*

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

1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям сноубордиста);

2) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого, техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;

3) темп выполнения упражнения должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 с, с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;

4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

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

#### *Примерный перечень упражнений для развития быстроты:*

Бег на месте и обычный бег с энергичной работой руками, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с максимальной скоростью (до 100 м), с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 50 м. Бег из любых исходных положений в различных направлениях. Бег в сочетании с прыжками и поворотами на 180°. Бег с ходу на 10, 20, 30 м.

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Рывки с места (с высокого старта). Комбинированные упражнения (сочетание ходьбы с бегом, бега с прыжками, прыжков с поворотами). Серия переворотов вперед и назад. Рывки по сигналу из различных исходных положений (стоя на коленях, сидя, лежа на спине и на животе). Скоростная езда на велосипеде на отрезках до 500 метров.

### *Развитие силы*

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

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

б) обеспечить развитие специфических для 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 сноуборде, и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному.

#### *Развитие выносливости*

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

Вместе с тем, на УТЭ в связи с наращиванием арсенала сложно-координационных умений и навыков большое значение приобретают общеразвивающие упражнения с предметами.

*С короткой скакалкой:* подскоки на обеих и одной ноге, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, подскоки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалкой.

*С длинной скакалкой:* пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на обеих и одной ноге, то же с поворотами, с различными движениями руками, вдвоем и втроем.

*С гимнастической палкой:* наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, стоя на коленях, лежа) с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание, и перепрыгивание через палку; выкруты и круги; подбрасывание и ловля; упражнения с сопротивлением партнера.

*С теннисными мячами:* броски и ловля в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа) одной и обеими руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу; метание мяча в цель и на дальность; броски правой и левой рукой в цель соревновательного характера; жонглирование.

*С баскетбольными мячами:* броски и ловля мяча одной и обеими руками в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа); броски из-за головы, сбоку, снизу; ведение мяча (дриблинг) с постепенным ускорением движения; броски в корзину одной и обеими руками с места и в движении; эстафеты с мячами.

*С набивными мячами или мешочками с песком (вес до 3 кг):* сгибание и разгибание рук, круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловища; броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на животе) различными способами (толчком от груди обеими руками и от плеча одной рукой, бросками обеими руками из-за головы, через голову между ногами); броски (вверх, вверх-вперед, назад); соревнования на дальность броска вперед и назад, одной и обеими руками.

*С гантелями (вес от 1 до 3 кг):* наклоны, повороты, выпады, приседания в различных исходных положениях.

Кроме того, широко используются такие специальные снаряды как лопинги с вращением в 2-х плоскостях, движущиеся по кругу площадки, батут тренировочный, трос в натянутом положении.

*Имитационные упражнения.* Имитация спуска на сноуборде в разных стойках, имитация преодоления неровностей склона. Имитация поворотов. Разгрузка – сгибанием – разгибанием ног. «Сухой слалом» на склонах с уклоном.

*Упражнения на лонгбордах и вейкбордах:*

Упражнения на склоне, памп- трэке, лыже - роллерной трассе.

Прохождение трассы слалом. Проезд по трассе из фигур, роллы, контруклоны и др.

Освоение трюков на вейкбордах, катание в парке на лебедке и за катером.

### ***Техническая подготовка***

Техническая подготовка на УТЭ предполагает повторение пройденного учебного материала и совершенствование различных приемов и элементов сноубордической техники.

*Параллельный слалом*

Совершенствование техники и тактики прохождения отдельных фигур слалом. Прохождение отрезков трасс или различных комбинаций ворот в слаломе.

Совершенствование старта и стартового разгона. Прохождение трасс параллельного слалом на различном рельефе местности.

*Слалом-гигант*

Совершенствование техники отдельных поворотов на различных склонах. Прохождение участков трассы 100-150 м на скорость, количество повторений одной трассы – 3-5 раз.

Тактические варианты прохождения различных комбинаций ворот.

Прохождение трасс слалом-гиганта. Запоминание рельефа местности и участков трасс слалом-гиганта.

Изучение поворотов большого радиуса.

Прохождение отдельного участка трассы 80-100 м на технику. Сочетание различных способов преодоления неровностей при прохождении трассы – 150-200 м. Прыжки с учебного трамплина и прыжки в группировке.

#### *Сноуборд-кросс*

Прохождение элементов трассы для сноуборда – кросса.

Освоение новых фигур и трюков на них.

#### *Фристайл*

Разучивание новых элементов

На 4-ом и 5-ом годах обучения УТЭ осуществляется повторение ранее пройденного учебно-тренировочного материала.

Совершенствование техники поворотов в сложных условиях (при глубоком снежном покрове, на леденистом, слабо и сильно пересеченном склоне). Индивидуализация техники поворотов. Преодоление неровностей на большой скорости.

*Параллельный слалом.* Совершенствование техники разгрузки. Стартовые ускорения. Взаимосвязь техники параллельного слалома и специфики расстановки трассы. Изучение тактики прохождения трасс. Прохождение трасс параллельного слалома.

Совершенствование техники разгрузки. Стартовые ускорения. Взаимосвязь техники параллельного слалома и специфики расстановки трассы.

*Слалом-гигант.* Совершенствование поворотов по дугам среднего радиуса, вход в поворот. Совершенствование отдельных поворотов в различных условиях. Сочетание серии поворотов с преодолением ям, бугров, контруклонов. Совершенствование тактических навыков: выбор пути, запоминание отдельных участков, прохождение трассы первым и последним. Продолжительные произвольные спуски без остановки или с предварительной работой на старте (прыжки, приседания и т.п.). Тренировка на трассах разной длины на склонах различной крутизны. Прохождение трасс параллельного слалом-гиганта на время.

Совершенствование тактических навыков: выбор траектории, анализ рельефа, запоминание местности и основных участков трассы. Совершенствование поддержания и увеличения скорости.

*Сноуборд - кросс.* Совершенствование прохождения сложных трасс для кросса, и отдельных элементов трассы, отработка старта и финиша. Тренировки в групповых заездах.

*Фристайл.* Освоение хаф-пайпа и трюков в нем. Усложнение уровня парка для слоуп-стайла и трюков на фигурах. Увеличение трамплина для биг-эйра и повышение сложности выполняемых трюков. Работа над стабильностью выполнения, увеличение амплитуды прыжков и чистотой приземлений.

Для обучения основам техники фрирайда, агрессивности спуска, плавности выполнения движения при выполнении резанного поворота и при плоском ведении сноуборда, «видению» маршрута спуска, контролю за спуском на УТЭ рекомендуются следующие упражнения:

*Техника и стиль движения.*

Техника движения во фрирайде основывается на правильности выполнения элементов катания: стойки, поворотов и движения. Стиль формируется из способности правильно и красиво соединять элементы движения в зависимости от рельефа и состояния снега.

Подводящие упражнения: упражнение «Стойка-остановка» в свиче; упражнение «Прыжок в стойку» и «Прыжки на канте» на косом спуске и по линии ската на склоне более 20°.

*Агрессивность спуска.*

Агрессивность движения складывается из скорости и уверенности спуска.

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

*Плавность движения.*

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

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

*Выбор и «видение» маршрута.*

Выбор маршрута основывается на логичности спуска. Класс райдера определяется по его способности выбирать более красивые и сложные маршруты.

Сложность маршрута определяется крутизной склона маршрута, состоянием снега, естественными преградами для прыжков разной сложности, препятствиями по ходу спуска. Лавинная безопасность зависит от умения выбирать и видеть маршрут спуска.

Подводящие упражнения: резаные повороты и свободное скольжение по контруклонам.

*Контроль движения.*

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

### 4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Данный этап спортивной подготовки характеризуется дальнейшим увеличением общего объема учебно-тренировочной нагрузки.

#### ***Общая физическая подготовка***

Основные физические качества (быстрота, выносливость, сила, гибкость, ловкость) развиваются соответствующими методами с использованием средств общей подготовки на протяжении первого года обучения сноубордиста на этапе ССМ.

Особое внимание следует уделить развитию ловкости и гибкости, т.к. хорошее развитие этих качеств способствует освоению технических приемов сноубординга. Развитие основных физических качеств неразрывно связано с овладением арсеналом технических приемов тех средств, которые используются в учебно-тренировочном процессе.

Овладение правильными техническими навыками дает возможность усилить воздействие применяемых средств на общую физическую подготовку сноубордистов. На 1 году обучения сноубордисты должны владеть навыками: спортивной ходьбы, бега на различные дистанции, прыжков в длину с разбега, прыжков в длину с места, многоскоков на двух и одной ноге, метаний мяча, гранаты, ходьбы на сноуборде, кувырками вперед и назад, прыжком с вращением на 360°.

На фоне овладения в предыдущем году правильными техническими навыками, в последующие годы обучения необходимо усилить функциональную подготовленность сноубордистов, обращая особое внимание на развитие быстроты, гибкости, ловкости, скоростной выносливости.

#### ***Специальная физическая подготовка***

Задачи специальной подготовки решаются как с использованием тренировок на снегу на сноуборде, так и с помощью специальных упражнений в бесснежное время года. Для развития специальных физических качеств в подготовительном периоде используются вейкборды, лонгборды, батутная подготовка, упражнения на балансбордах и слеклайне, слалом на травяных склонах, специальные упражнения на месте и в движении и другие, преимущественно направленные на изучение и совершенствование отдельных приемов и элементов техники сноубординга и на развитие специальных физических качеств: быстроты, темпа движений, выносливости, привычки к скорости перемещения на подвижной опоре

Из двигательных навыков, которыми должны владеть сноубордисты на этапе ССМ, нужно отнести: уверенно передвигаться и выполнять трюки на вейкбордах, лонгбордах, правильно пробегать трассы, установленные на травянистых склонах.

Главной задачей специальной подготовки на снегу будет продолжение совершенствования техники видов сноуборда: параллельного слалома, слалома-гиганта, сноуборд-кросса или фристайла, включающее преимущественное

развитие специальных физических качеств: темпа движений, выносливости, привычки к скорости передвижения.

Преимущественное внимание рекомендуется уделять развитию равновесия при спусках, скорости прохождения трасс параллельного слалома, слалома-гиганта, сноуборд-кросса увеличению темпа движений, специальной выносливости, техничному катанию в сложном парке для слоуп-стайла, выполнению сложных трюков в биг-эйре или хаф-пайпе.

Кроме тренировок на учебно-тренировочных трассах необходимо продолжить совершенствование основных приемов, используемых в сноуборде: спусков, поворотов, способов регулирования скорости при спуске на сноуборде, способов преодоления неровностей.

### ***Техническая подготовка***

Стабильное прохождение протяженных трасс параллельного слалома и слалома-гиганта. Прохождение трасс сноуборд-кросса с различным сочетанием рельефа, расстановки при различных погодных условиях и видах освещения.

Правильный отрыв при прыжке с биг-эйра, стабильное приземление, стабильность и зрелищность выполняемых трюков.

Выбор сложной комбинации фигур в трассе слоуп-стайла.

На последующих годах обучения продолжается совершенствование основных приемов техники сноубординга: спусков, поворотов, торможений, способов преодоления прохождения трассы, уделяя главное внимание правильному исполнению этих приемов в условиях твердого, леденистого состояния снега.

Наибольшее время следует уделить совершенствованию техники на жестких леденистых трассах с большим градиентом.

### ***Тактическая подготовка***

*Параллельный слалом, слалом-гигант.*

Воспитание умения создавать тактический план прохождения трасс, состоящий из: запоминания установленной трассы, рельефа склона; оценки трассы по скорости; оценки трассы по участкам, где скорость нарастает, а где будет замедление; выбор приемов увеличения и замедления скорости. Воспитание умения распределять силы по всей трассе. Воспитание умения рассчитывать траекторию движения на наиболее сложных участках трасс. Воспитание умения точно начинать финишное ускорение. При составлении тактического плана прохождения трасс, в первую очередь, соизмерять скорость движения с силами и тренированностью сноубордистов. Воспитание умения регулировать скорость спуска в соответствии с состоянием сноубордиста на различных участках трассы, учитывать нарастающее утомление.

Воспитание умения выбирать наиболее короткий путь движения по трассам, т.к. результат в соревнованиях в большой степени зависит от длины пути.

*Сноуборд-кросс* – выбор правильной траектории в заездах и групповых заездах.

*Фристайл (слоуп-стайл)* – выбор правильной линии в заездах по трассе слоуп-стайла для эффективной демонстрации подготовленной программы.

Работа над амплитудой прыжка, в зависимости от формы трамплина. Вариативность трюков в зависимости от состава участников соревнований.

#### **4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства**

Направленность учебно-тренировочного процесса на преимущественное развитие скоростно-силовой подготовленности обучающихся требует увеличения количества занятий.

Волнообразность изменения нагрузки и цикличности учебно-тренировочного процесса совместно с системой восстановительных мероприятий приобретают главенствующее значение в достижении высоких спортивных результатов.

##### ***Общая физическая подготовка***

Улучшение общей физической подготовленности, расширение функциональных возможностей организма, повышение уровня всестороннего развития обучающихся и создание условий для увеличения учебно-тренировочной нагрузки и обеспечивает постоянный рост спортивных результатов.

Скоростно-силовая направленность учебно-тренировочного процесса должна сочетаться с дальнейшим развитием гибкости, ловкости и выносливости.

##### ***Специальная физическая подготовка***

На первый план в рамках специальной физической подготовки выдвигается преимущественное развитие специальных скоростно-силовых качеств сноубордиста. Данная направленность сохраняется как в бесснежное время года, так и во время проведения занятий на сноубордических трассах.

##### ***Техническая подготовка***

Дальнейшее совершенствование техники исполнения основных приемов сноубординга в условиях разнообразного состояния снега, различной крутизны склонов. Изучение и совершенствование упражнений сноубордической акробатики.

##### ***Слалом гигант», параллельный слалом***

Совершенствование техники: прохождения отдельных участков трассы с адаптацией к рельефу и меняющегося состояния трассы, поиск оптимальной траектории в данных условиях.

##### ***Сноуборд-кросс***

Правильное прохождение фигур, для получения ускорения движения по трассе и выбор оптимальной траектории в зависимости от меняющихся окружающих условий и состояния снега.

##### ***Фристайл:***

В «слоуп-стайле» задача оптимально использовать возможности парка для реализации трюков с максимальным уровнем сложности.

В «биг-эйре» – реализация трюков с максимальным уровнем сложности с учетом возможностей трамплина и окружающих условий.

В «хаф - пайпе» – умение видеть и использовать рельеф пайпа для реализации амплитудных трюков и правильного приземления.

#### ***Тактическая подготовка***

*Параллельный слалом, слалом-гигант.*

Умение использовать микрорельеф для получения преимущества над соперником с учетом анализа техники и тактики соперника. Так же, умение анализировать скольжение доски в различных условиях, для оптимальной подготовки инвентаря к стартам.

*Сноуборд-кросс.*

Использование знаний по анализу техники и тактики соперников по заезду для получения преимущества в данных условиях.

Умение анализировать поведение доски в разных погодных условиях для подготовки инвентаря таким образом, чтобы получить оптимального скольжение в конкретных погодных условиях.

*Фристайл:*

*Слоуп-стайл.*

Анализ программы потенциальных соперников для правильного выбора своих трюков с целью получения более высоких оценок за выступление.

*Биг-эйр.* Правильное распределение трюков по попыткам.

*Хаф-пайп.* Правильное использование официальной тренировки для оценки состояния пайпа, уровня соперников и выбора комбинации исполняемых трюков.

## **4.2. Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера.

Формирование необходимых личностных качеств сноубордиста происходит с помощью изменения и коррекции отношения обучающегося к выполняемой и предстоящей учебно-тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения учебно-тренировочного задания, к спортивному режиму.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического

воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, метода идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах УТЭ основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся учебно-тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умения управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В учебно-тренировочных группах на этапах ССМ и ВСМ основными задачами психологической подготовки является развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время спортивных соревнований и учебно-тренировочных занятий, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

### **4.3. Требования к безопасности**

Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «сноуборд».

#### ***Общие требования к безопасности***

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры в сроки, установленные соответствующими действующими нормативными актами;
- с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в Организацию); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);
- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи;
- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа обучающимся по правилам безопасности во время занятий;
- для учебно-тренировочных занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения;

– в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь.

– обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий.

Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится инструктаж.

***Требования безопасности перед началом занятий:***

– в случае занятий в зале – спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

– перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на состояние и исправность инвентаря и оборудования;

– освещение зала должно быть не менее 200 лк,

– температура – не менее 15-17° С, влажность – не более 30-40%;

– все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

***Требования безопасности во время занятий:***

– занятия на базе спортивного сооружения, на площадках, в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем Организации;

– занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя; тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

– выход обучающихся с территории спортивного сооружения, спортивной площадки, спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

***Меры безопасности при занятиях сноубордом на склоне:***

– к занятиям на склоне допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья;

– при проведении занятий по сноуборду возможно действие на спортсменов следующих опасных факторов: обморожение или переохлаждение, потерь от неправильно подобранной сноубордической обуви, травмы при падении и столкновении на склоне и трассе подъема, травмы при выполнении упражнений без разминки;

– в наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи;

– запрещается выходить на склон без задания тренера-преподавателя; требования безопасности перед началом занятий: тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (сноуборд, крепления, шлем, защиту) и подготовить его к использованию, использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий, проверить место занятий и качество подготовки склона, на склоне не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм, надеть спортивную форму;

– соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя.

Без разрешения тренера-преподавателя запрещается:

– выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки;

– проводить разминку.

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

Прежде чем начать спуск и перейти на трассу, необходимо убедиться в безопасности движения, внимательно осмотрев верхнюю часть склона. При этом, скорость спуска и перемещение на склоне должны соответствовать технической подготовленности и физическим возможностям обучающегося.

Также необходимо учитывать состояние трассы, рельеф и погодные условия: находясь наверху, следует выбирать такое направление спуска, чтобы гарантировать безопасность нижерасположенных обучающихся. Обгон обучающихся сверху и снизу, слева и справа должен выполняться широким маневром, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего.

Во время занятий на склоне необходимо строго соблюдать правила поведения на канатном подъемнике.

Во время подъема на канатной дороге в случае падения стараться быстро освободить колею трассы подъема. При сильном морозе и ветре необходимо следить за обучающимися из своей учебно-тренировочной группы и сообщать о первых признаках обморожения.

***Требования безопасности в аварийных ситуациях:***

– при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

– одновременно нужно отправить посылного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации спортивного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

***Требования безопасности по окончании занятия:***

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;
- в случае занятий в зале – проветрить спортивный зал; в раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении – обучающимся необходимо переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### **4.4. Рекомендации по составлению рабочей программы тренера-преподавателя**

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессиональной подготовленности и компетентности непосредственно для каждой учебно-тренировочной группы на основании требований ФССП и поставленных учебно-тренировочных задач.

Рабочая программа тренера-преподавателя может составляться на каждый реализуемый этап (год) спортивной подготовки на основании Программы Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя (рекомендованный образец):

- I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментариим учебно-тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года).

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

III. Нормативно-методические инструментариим учебно-тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов ССМ и ВСМ);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого обучающегося этапов ССМ и ВСМ.

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «сноуборд» учитываются Организациими при формировании Программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд»**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие трассы для вида спорта «сноуборд»
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд»**

6.2.1. Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций, реализующих Программу:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель», «Тренер», «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» или приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации № 916н.

6.2.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия

в официальных спортивных соревнованиях на УТЭ, этапах ССМ и ВСМ, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «сноуборд», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

### **6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд»**

Под информационным обеспечением учебно-тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и спортивной тренировки.

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса по сноуборду, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

*Список рекомендуемой литературы:*

1. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зацюрский. - М.: ФиС, 1970.
2. Козлов, Р.А. Организация спортивной деятельности в детско-юношеской спортивной школе: Методические рекомендации / Р.А. Козлов. - МаГУ. - Магнитогорск, 2004.
3. Куликов, Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001.– 395 с.
4. Лисовский, А.Ф. Теория и практика физической культуры №11-М., 2005.31-34с.

5. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: ВНИИФК, 1994.

6. Подвижные игры. Практический материал: Учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / Былеева Л.В. и др. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 279 с.

7. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1975.

8. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

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

10. Губа, В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008. - 146 с.

11. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.

12. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. - М.: ФиС, 1977.

13. Стенин, Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С. Принт, 2001.

*Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. <http://www.minsport.gov.ru> – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. <https://edu.gov.ru/> – официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации.

3. <http://www.rusada.ru> – официальный сайт Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА»).

4. <https://russnowboard.com/> – официальный сайт Общероссийской общественной организации «Федерация сноуборда России».