

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
Параллельный слалом-гигант	0420013611Я
Параллельный слалом	0420023811Я
Сноуборд-кросс	0420033611Я
Слоуп-стайл	0420063611Я
Биг-эйр	0420053611Я
Хаф-пайп	0420043611Я

1.2. 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.

Основной целью деятельности организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, является достижение высоких спортивных результатов на основе программно-целевого характера деятельности обучающихся в условиях многолетнего, круглогодичного и этапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки предусматривает решение основных задач:

- обеспечение соответствия дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта требованиям федерального стандарта спортивной подготовки и примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд»;

- обеспечение преемственности спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» на этапах спортивной подготовки;

- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям сноубордом и сохранение контингента обучающихся на этапе начальной подготовки по виду спорта «сноуборд»;

- совершенствование уровня спортивной подготовленности обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;

- поэтапное освоение и дальнейшее совершенствование приемов техники и тактики по виду спорта «сноуборд»;

- достижение высокого уровня всех видов подготовленности обучающегося спортсмена,
- систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, соответствующих этапу подготовки и квалификации спортсмена;
- спортивный отбор и ориентация одаренных и способных к занятиям по виду спорта «сноуборд» на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе обучающихся;
- подготовка обучающихся в состав сборных команд субъекта РФ и Российской Федерации;
- сохранение и укрепление здоровья;
- воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности со сформированными позитивными личностными качествами.

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (далее — планируемые результаты) представляют собой систему ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, обеспечивающих связь между требованиями ФССП, примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта, учебно-тренировочным процессом и системой оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Результатом деятельности является подготовка высококвалифицированного, конкурентоспособного спортсмена к борьбе за место в составе спортивной сборной команды субъекта РФ и Российской Федерации, для эффективного участия в международных соревнованиях разного уровня.

Задачи и планируемые результаты по этапам спортивной подготовки

Этап начальной подготовки.

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

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- 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;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- формирование мотивации для занятий спортом;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники катания на сноуборде;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях;
- освоение навыков в организации и проведение соревнований.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисление производится в соответствии с возрастом и по результатам контрольно-переводных нормативов

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

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

Этап высшего спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисление производится в соответствии с возрастом и по результатам контрольно-переводных нормативов.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование тактических приемов и индивидуальных элементов техники катания на сноуборде;
- адаптация к режиму повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

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

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

Система спортивного отбора включает:

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

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

СНОУБОРД, СНОУБОРДИНГ (англ. Snowboarding) — олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде — сноуборде.

Сноуборд несколько уступает горным лыжам в скорости (100 км/ч против 150), но превосходит по остроте ощущений. К тому же азы сноуборд-техники осваивать легче, а доска свободнее в управлении.

В отличие от горнолыжников, сноубордисты (их также называют «бордерами», или «райдерами») стоят на доске не лицом, а боком относительно направления движения (заимствование из серфинга). При этом важное значение имеет стойка спортсмена. На жаргоне, сноубордист, который ездит левой ногой вперед, — «регуляр» (англ. regular), правой — «гуфи» (goofy).

Входящие в сноубординг соревновательные дисциплины подразделяются на хронометрируемые (слалом) и оцениваемые (фристайл).

В настоящее время на зимних Олимпийских играх соревнования по сноуборду проводятся в следующих видах:

параллельный слалом-гигант (мужчины и женщины) олимпийская дисциплина с 2002 года. Представляет скоростной спуск с горы с объездом флажков красного и синего цветов — побеждает тот спортсмен, который пройдет дистанцию быстрее с условием соблюдения всех правил прохождения дистанции;

параллельный слалом — являлся олимпийской дисциплиной до 2014 года (исключен в 2015). Два спортсмена спускаются по параллельным трассам с установленными на них флагами синего и красного цветов. Побеждает спортсмен прошедший дистанцию быстрее.

хаф-пайп (мужчины и женщины) олимпийская дисциплина с 1998 года. Соревнования по акробатическому сноуборду, в ходе которых спортсмены перемещаются внутри большой полутрубы, совершая разнообразные трюки и прыжки. Катание в специальном наклонном желобе из плотного снега, по форме напоминающем половину разрезанной вдоль трубы (англ. half-pipe — полутруба). Этот желоб, который тоже называют «хафпайп» (или «пайп»), во многом похож на рампу скейтбордистов и роллеров. Длина хафпайпа в среднем составляет 100 м, высота от дна до верхнего среза — 3–4 м, наклон продольной оси — 15–20 градусов. Спортсмен скатывается от одного края пайпа к другому, вылетает по радиусу, совершая при этом тот или иной трюк, «приземляется», вылетает с противоположной стороны пайпа и т.д.

сноуборд-кросс (мужчины и женщины) свободный спуск по трассе длиной до 2000 м (и шириной не менее 30 м), в котором одновременно принимают участие 4–6 человек. Спортсмены совершают прыжки, повороты, преодолевают препятствия (волны, гребенка) и т.д. Соревнования по

сноубордкроссу тоже делятся на два этапа: квалификационный и финальный – с выбыванием (суперфинал и малый финал). За грубые технические ошибки (неправильное прохождение трассы) и за преднамеренные задержки соперника (толчки, удары и т.д.) спортсмен дисквалифицируется. Включен в олимпийскую программу с 2006 года;

слоупстайл - олимпийская дисциплина с 2014 года. В сноуборде (женщины и мужчины) – состоит из выполнения серии акробатических прыжков на пирамидах, трамплинах, контр-уклонах, перилах, расположенных последовательно на всей трассе так, что спортсмен имеет возможность выбора препятствий, был впервые представлен на Олимпийских играх в Сочи.

Биг-эйр — включен в программу Олимпийских игр с 2018 года. Длинный и затяжной прыжок с трамплина, во время которого сноубордист выполняет какой-либо трюк. Прыжок со специального трамплина. Включает в себя следующие фазы: разгон, сам прыжок и приземление. Прыжок должен быть затяжным и зрелищным. Оценивается амплитуда прыжка, выполнение трюка, чистота и четкость приземления.

Командный параллельный слалом – отличается от гигантского в первую очередь характером, частотой установки и количеством флагов; впервые включен в программу сочинской Олимпиады.

Сноубординг относится к экстремальным видам спорта, поэтому он тесно связан с риском для здоровья. Причем травматизм при катании на сноуборде в два-три раза выше, чем при занятиях горнолыжным спортом.

12 февраля 2022 года состоялся дебют **смешанного командного сноуборд-кросса**, в котором разыграли первый в истории комплект олимпийских медалей. В каждую команду входят два спортсмена – мужчина и женщина – мужчины начинают первыми. Когда первый участник пересекает финишную линию, его преимущество во времени передается партнерше по команде. Спортсменки выходят на трассу с учетом отставаний после первого этапа. Победу своей сборной приносит та сноубордистка, которая придет к финишу первой.

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

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм, подготовки занимающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической

подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Спортивная подготовка осуществляется на **следующих этапах**:

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

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Основной целью СШОР является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом этапе решаются **следующие задачи**:

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

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

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

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (в годах, 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	Без ограничений	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	2

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап в СШОР производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт и требованиям настоящей Программы.

2.2. Объём Программы:

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице № 3 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх 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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Основной формой учебно-тренировочной работы является занятие, которое проводится по расписанию и под руководством тренера-преподавателя. Однако достижение высоких спортивных результатов невозможно также без систематического выполнения утренней физической зарядки, самостоятельной работы над повышением своей тренированности, участия в соревнованиях.

Тренер-преподаватель проводит занятия по конспектам, составленным на основе материалов программы обучения. Каждое занятие должно решать конкретные задачи, вытекающие из общих задач учебно-тренировочного процесса. При определении задач занятия следует учитывать количество занимающихся, их возраст, состояние материальной базы и конечную цель работы с данной группой. Исходя из конкретных задач занятия, определяют и его содержание. Каждое занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочная работа отделения «сноуборд» проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является - недельный режим тренировочной работы, является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения – 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше одного года обучения и в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 3-х часов;
- в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, где нагрузка составляет более 20 часов в неделю, – 4-х часов, а при двухразовых тренировках в день – 3-х часов. Один час составляет 60 минут.

Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам учебно-тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарногигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой учебно-тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями. Учебно-тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) могут быть иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе и периоде.

N п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этапы 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, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 дней, 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.Объём соревновательной деятельности

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учено-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1-й год	2-ой год	3-й 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	

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований вносятся изменения в учебно-тренировочный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования

различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается учреждением ежегодно с учетом Единого календарного плана, утвержденного Министерством спорта России.

В план мероприятий входит проведение школьных, районных, городских, региональных, всероссийских, международных соревнований в зимний и летний периоды, организация тренировочных сборов, организация сдачи контрольно-переводных нормативов, приём нормативов для зачисления в учреждение, проведение спортивных праздников и мероприятий.

Утвержденный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий входит в годовой план учреждения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА СНОУБОРД

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		
	Первый год	Второй год	Третий год
Контрольные	1.Пер-во СШОР 2.Первенство муниципального уровня	1.Пер-во СШОР 2. Первенство муниципального уровня	1. Первенство муниципального уровня 2.Краевые соревнования

Основные			1. Первенство СФО, всероссийские соревнования
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	1. Пер-во СШОР 2. Первенство муниципального уровня 3. Пер-во регионального уровня 4. Краевые, всероссийские соревнования	1. Первенство (чемпионат) муниципального уровня 2. Первенство (чемпионат) регионального уровня 3. Первенство, чемпионат СФО, (Всероссийские соревнования) 4. Чемпионат СФО, (Кубок России)	
Отборочные	1. Первенство муниципального уровня 2. Пер-во регионального уровня, ПСФО	1. Первенство (чемпионат) муниципального уровня 2. Первенство (чемпионат) регионального уровня 3. Первенство (чемпионат) межрегионального уровня, (всероссийские соревнования)	
Основные	1. Пер-во регионального уровня, всероссийские соревнования	1. Пер-во, чем-т регионального уровня 2. Пер-во России, спартакиада	
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Контрольные	1. Первенство, чемпионат регионального уровня 2. Первенство (чемпионат) межрегионального уровня, (всероссийские соревнования) 3. Кубок Росси этап 4. Кубок Росси этап		
Отборочные	1. Первенство, чемпионат регионального уровня 2. Первенство (чемпионат) межрегионального уровня, (всероссийские соревнования) 3. Кубка России этап 4. Первенство России, спартакиада		
Основные	1. Первенство, чемпионат регионального уровня 2. Первенство, чемпионат России		
Этап высшего спортивного мастерства			
Контрольные	1. Первенство, чемпионат регионального уровня 2. Кубок России этап 3. Кубок России этап 4. Кубка России этап, первенство, чемпионат СФО		
Отборочные	1. Первенство, чемпионат регионального уровня 2. Кубок России этап 3. Кубок России этап		

	4. Кубка России этап
Основные	1. Первенство, Чемпионат регионального уровня 2. Кубок России этап 3. Финал Кубка России 4. Первенство, Чемпионат России, международные соревнования

Соревнования более высшего ранга засчитываются за более ниже во всех возрастных группах.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план (в часах).

№ п/	Виды подготовки	Этапы подготовки					
		Этап начальной подготовки ЭНП		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТЭ		Этап совершенствования спортивного мастерства ЭССМ	Этап высшего спортивного мастерства ЭВСМ
		до года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет		
Недельная нагрузка в часах							
		6	8	10-14	16-18	20-24	32
Макс продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (чел)**							
		10		7		3	2
1.	Физическая подготовка:						
	Общая физическая подготовка	98	124	126-173	182-197	187-225	225
2	Специальная физическая подготовка	112	160	130-190	200-234	260-300	300
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	62-58	83-84	104-112	183
4	Техническая подготовка	93	112	135-199	250-299	332-424	549
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	6	8	15-21	25-28	21-12	16
6	Инструкторская практика* и судейская практика*	-	-	42-73	67-75	94-112	112
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и	3	4	10-14	25-19	42-62	62

контроль)						
Общее количество часов в год	312	416	520-728	832-936	1040-1248	1664

* на этапе НП не проводятся

*ЭВСМ представлен одним учебно-тренировочным годом, но указано, что данные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

**наполняемость групп определяется СШОР не ниже показателя минимального показателя ФССП по виду спорта.

Учебно-тренировочный план утверждается СШОР на основе примерного учебно-тренировочного плана ежегодно на 52 недели (в часах), в том числе включающие учебно-тренировочные мероприятия.

Работа по индивидуальным учебно-тренировочным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебный план организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – учебно-тренировочный план), фиксирует общий объем учебно-тренировочной нагрузки обучающихся на период обучения, а также определяет общее количество часов в неделю/год, состав и структуру видов спортивной подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки. Таким образом, учебно-тренировочный план определяет общие рамки принимаемых Организацией решений при разработке содержания учебно-тренировочного процесса, требований к его организации, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный план составляется Организацией на основе соотношения объемов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в сноуборде.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства

спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

В скоростно-силовых видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или в прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т.д.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются:

Объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

Разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов. Так, в спортивных играх это – соотношение частоты использования разных игровых приемов.

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

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов. Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для групп спортсменов, так и для одного спортсмена.

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

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

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

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

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта — помесечный и недельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок или 52 вертикальные колонки, соответствующие числу недель в годичном цикле.

Структура годичного плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом

конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов. При планировании двух- и трех цикловой подготовки необходимо учитывать, что введение дополнительного законченного макроцикла в пределах одного года часто приводит к улучшению спортивных результатов, особенно у молодых квалифицированных спортсменов. Использование же трех- и четырех циклового планирования сопровождается как ростом результатов на ближайшие 1—2 года, так и сокращением «спортивной жизни» спортсменов. Поэтому такую структуру можно рекомендовать при наличии достаточных оснований для этого.

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

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

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

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

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: в использовании средств общей физической подготовки — от развития общей выносливости в различных

видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта; от широкого использования средств, развивающих двигательные качества и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, — к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов. При планировании средств специальной физической подготовки следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений к контролю над быстрыми движениями; от проработки ведущих мышечных этапов с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

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

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

2.4.1. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему учебно-тренировочной нагрузки, определенному в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на основе ФССП и положением о дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организации.

Учебно-тренировочный график определяет чередование учебно-тренировочной деятельности и плановых перерывов в течение дня процесса спортивной подготовки для отдыха и иных целей спортивной подготовки (соревновательная деятельность, план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, учебно-тренировочные сборы) по календарным периодам учебного года. Он определяет даты начала и окончания учебного года; продолжительность учебного года, сроки и продолжительность учебно-тренировочных сборов, сроки проведения промежуточных и итоговой (при наличии) аттестаций.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

Организацией в учебно-тренировочном графике при составлении на учебный год учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта и отдельным спортивным дисциплинам видов спорта.

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

Подготовительный период начинается в сентябре и продолжается до выпадения снега. Основными задачами этого периода являются:

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

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

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

Соревновательный период начинается с декабря по март. Решаются следующие задачи:

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

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

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

Типы и задачи мезоциклов

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности сноубордиста следует решать последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности тренировочных нагрузок. С этой целью, наряду с периодами и этапами подготовки, вводятся дополнительные структурные элементы годичного цикла – мезоциклы.

Направленность мезоцикла зависит от конкретных задач данного промежутка времени подготовки, с продолжительностью, зависящей от возможности их полной реализации (3–12 микроциклов).

По направленности решаемых задач можно выделить несколько видов мезоциклов:

1. Развивающий – развитие специальной спортивной работоспособности, совершенствование технико-тактической подготовленности, повышение уровня психологической подготовленности.

2. Поддерживающий – поддержание уровня специальной спортивной работоспособности, поддержание и развитие уровня специальной физической подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности.

3. Реализации спортивной формы – реализация высшего уровня специальной спортивной работоспособности, технико-тактической подготовленности, достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

4. Восстанавливающий – восстановление деятельности отдельных органов и систем спортсмена, снижение тренировочной нагрузки, повышение уровня общефизической подготовленности.

2.4.2.Режим учебно-тренировочного процесса

Начало учебного года – 01 сентября.

Окончание учебного года – 31 августа.

Продолжительность учебного года - 52 недели.

Продолжительность учебно-тренировочного часа – 60 минут (астрономические).

С учетом специфики вида спорта сноуборд определяются следующие особенности учебно-тренировочного процесса:

1. Формирование (комплектование) этапа спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования этапа спортивной подготовки в сноуборде определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по сноуборду осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

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

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета на 52 недели: 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема учебно-тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (например, Положение об оплате труда).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации учебно-тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема учебно-тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов учебно-тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим учебно-тренировочного процесса основывается на необходимых максимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта сноуборд, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются возрастом детей, стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Занимающиеся, не выполнившие требований для зачисления на следующий этап подготовки, в отдельных случаях остаются на повторный год. При улучшении своих результатов они могут быть восстановлены на тот же этап. В случаях, если спортсмен, прошедший необходимую подготовку в течение одного года, выполняет контрольные нормативы, соответствующие

определенному, более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на данный этап.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения.

Основные задачи воспитания обучающегося спортсмена:

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

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1. Профориентационная деятельность			
1.1. Судейская практика	- участие в спортивных соревнованиях различного уровня и должностях; - практические и теоретические занятия на темы применения специальной терминологии и правил видов спорта; - самостоятельная организация спортивного мероприятия; - формирование навыков уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течении года	Инструкторы-методисты, тренеры
1.2. Инструкторская практика	- освоение навыков проведения УТЗ помощника тренера, инструктора; - составление плана-конспекта УТЗ; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к УТиС процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - формирование навыков адаптации к жизни в обществе; - профессиональная ориентации.	В течении года	
2. Здоровьесбережение			
2.1. Организация и проведение	«Дни здоровья и спорта», «День бега»,		Инструкторы-

мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	«День ходьбы», «Спортивные фестивали» - формирование знаний и умений в организации проведения, написании положений, требований, регламентов, ведение протоколов; - подготовка проведение акций по формированию ЗОЖ средствами различных видов спорта. - укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни - участие в мероприятиях ко Дню физкультурника	В течении года	методисты, тренеры
2.2. Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня, с учетом спортивного режима (продолжительности УТП, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления, и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течении года	Инструкторы-методисты, тренеры
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1. <u>Теоретическая подготовка</u> по направлению (воспитание патриотизма и чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважения к государственным символам (гербу, флагу, гимну), готовность к служению отечеству, его защите на примере традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, о памяти Великой отечественной войны 1941-1945 года - конкурсы ко «Дню России» и «День флага РФ».	В течении года	Инструкторы-методисты, тренеры
3.2. <u>Практическая подготовка</u> (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе, организацией; - участие в митинге в честь Дня Победы - посвящение в спортсмены СШОР - первенство СШОР по «Сухому слалому»	В течении года	Инструкторы-методисты, тренеры
4. Развитие творческого мышления спортсмена			
4.1. <u>Практическая подготовка</u> (формирование умений и навыков, способствующих достижению	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течении года	Инструкторы-методисты, тренеры

спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов; - конкурс рисунков на различные темы -конкурс «Новогодней игрушки» 		
5 Антидопинговые мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека» -Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентство WADA: <ul style="list-style-type: none"> - Всемирный антидопинговый кодекс - Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте - Антидопинговые правила ФИС - Запрещенный список препаратов - Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентство РУСАДА: <ul style="list-style-type: none"> - Общероссийские допинговые правила - запрещенный список - Проведение викторины «Знание юными спортсменами антидопинговых правил» 	В течении года	Инструкторы-методисты, тренеры
6. Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних	<ul style="list-style-type: none"> - выявление интересов и увлечений детей с проблемами в поведении 	В течении года	
7. Олимпийское движение	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы, лекции об Олимпийском движении - встреча с олимпийцами школы - посещение музея спорта 	В течении года	Инструкторы-методисты, тренеры
8. Профилактика буллинга и кибербуллинга	<ul style="list-style-type: none"> - беседы на тему: Формирование ответственного отношения подростков к своим поступкам; -практическое занятие по профилактике агрессивного поведения подростков. 	В течении года	Инструкторы-методисты, тренеры

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

Одна из наиболее острых проблем стоящих сегодня перед спортивным обществом - проблема допинга. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация - это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность, призванная информировать и предостерегать, не достаточно развита. Следует отметить, что именно педагогический аспект

антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

Включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

План мероприятий, целью которых является формирование у юных спортсменов отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил: привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. Для этого предлагается изучение основных концепций и подходов, существующих в мире для борьбы с допингом, а также ключевых проблем, существующих в современной антидопинговой политике. Программа курса предназначена для формирования целостной системы взглядов в данной области. Она носит теоретический и проблемный характер и, вместе с тем, предполагает прикладной анализ современных проблем воспитания достойных представителей российского спорта. В результате она должна создать у юных спортсменов:

1. Представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений.
2. Представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.
3. Четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте.
4. Сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

Антидопинговая программа

№	Содержание мероприятия	Сроки реализации мероприятий	ответственный
1	Проверка препаратов аптек первой помощи на наличие субстанций, запрещенных в спорте через сайт РУСАДА	В течение года	Врач
2	Onlain–обучение тренеров, спортсменов, врача на информационном ресурсе РУСАДА.	I – III квартал	Врач, инструкторы - методисты
3	Обучение спортсменов и тренеров по пользованию сайта РУСАДА.	В течение года	Врач, инструкторы - методисты
4	Мониторинг результатов onlain-обучения на ресурсах РУСАДА.	I – III квартал	Врач, инструкторы - методисты
5	Проведение теоретических и практических занятий по темам образовательной программы по антидопинговому обучению спортсменов	В течение года	Врач, инструкторы - методисты
6	Размещение информации по антидопинговому обеспечению на сайте СШОР.	В течение года	Инструкторы – методисты
7	Участие в антидопинговых мероприятиях (лекции, семинары, повышение квалификации) проводимых КГКУ «КИРФКиС»	В течение года	Врач, инструкторы - методисты, тренеры
8	Ознакомление с изменениями в антидопинговых правилах.	В течение года	Врач
9	Контроль за приемом медицинских препаратов при оказании медицинской помощи спортсменам на тренировочных сборах и соревнованиях.	В течение года	Врач
10	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах.	В течение года	Инструкторы - методисты,

			тренеры, врач
11	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями спортсменов	В течение года	Тренеры
12	Обновление информации на стенде «Спорт без допинга»	В течение года	Врач
13	Подготовка ежемесячного отчета в министерство спорта Красноярского края о проведении антидопинговых мероприятий в спортивной школе	Ежемесячно	Врач, инструкторы - методисты

Во время организации тренировочного процесса необходимо проводить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;
2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для занимающихся;
3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

Цели и задачи антидопинговых мероприятий:

1. способствовать осознанию занимающимися актуальности проблемы допинга в спорте;
2. обучать занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
3. обучать занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
4. увеличить число молодых занимающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.
5. обучить занимающихся навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих

антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Теоретическое занятие	«Допинг - ущерб здоровью спортсмена и его спортивной карьере»	Инструктор-методист	сентябрь
	2.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	сентябрь
	3.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	май октябрь
	4.Теоретическое занятие	«Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)»	Инструктор-методист	апрель
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	май сентябрь
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	январь
	3.Теоретическое занятие	«Профилактика применения допинга среди спортсменов»	Инструктор-методист Тренер	июнь
	4.Теоретическое занятие	«Антидопинговые правила. Допинг-тестирование. Терапевтическое использование. Запрещенный список»	Инструктор-методист Тренер	ноябрь
	5.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	июль
	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	январь

<p>Этап совершенствования спортивного мастерства,</p> <p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>2.Теоретическое занятие</p>	<p>«Антидопинговые правила. Допинг-тестирование. Терапевтическое использование. Запрещенный список. Информирование о местонахождении. Нормативная документация»</p>	<p>Инструктор-методист Тренер</p>	<p>ноябрь</p>
--	--------------------------------	---	---------------------------------------	---------------

2.7. План инструкторской и судейской практики

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить спортсменов к деятельности в качестве судьи и инструктора по сноуборду. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по сноуборду.

В качестве основных задач предполагается:

1. Воспитать у спортсменов устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
2. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки по сноуборду;
3. Приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов;
4. Приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
5. Овладеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря;
6. Приобрести опыт организации и судейства соревнований по сноуборду.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с занимающимися на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практической и теоретической подготовки спортсмена с учетом возраста и квалификации занимающихся. Спортсмены тренировочного этапа в процессе занятий должны овладеть принятой в сноуборде терминологией и

упражнениями; получить представление об основах методики подготовки спортсменов массовых спортивных разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими спортсменами, выявлять ошибки и умение исправлять их. Занимающиеся должны научиться: совместно с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время занятий на тренировочных этапах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятий и др.), регистрация спортивных результатов в различных видах соревнований, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики занимающиеся этапа спортивного совершенствования должны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий со сноубордистами спортивно-оздоровительного этапа, начальной подготовки и тренировочного этапа. Самостоятельно подбирая основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими Занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных этапа в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Занимающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия; проводить тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных этапах и этапах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом занимающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений на сноуборде. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждению травматизма.

Занимающиеся этапа спортивного совершенствования должны принимать участие в судействе соревнований в роли помощника судьи,

помощника секретаря. Formой игрового контроля должно быть выполнение зачетных требований к разделу «Инструкторская и судейская практика». Занимающимся, освоившим программу по разделу «Инструкторская и судейская практика», и выполнившим общероссийские требования для присвоения соответствующего судейского звания по виду спорта, вручается зачетная книжка установленного образца.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения сноуборду. Поочередно выполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические элементы подготовки. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией сноуборда, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи. В возрасте от 14 до 16 лет присваивается судейская квалификация «Юный судья», срок действия которой истекает по достижении 16 лет.

В содержание планов инструкторской и судейской практики входят освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в сноуборде;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры спортсменами;
- 4) определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления;
- 5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;
- 6) составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение со спортсменами младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по сноуборду.

Умение вести судейскую документацию.

Участие в судействе соревнований школьного уровня совместно с тренером.

Судейство школьных соревнований в качестве помощника и главного судьи.

Участие в судействе муниципальных, краевых соревнований в составе судейской группы.

Судейство соревнований в качестве помощника и главного судьи.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения спортсменов к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику спортсмены получают на школьных, муниципальных, краевых соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. «Юный судья» присваивается лицам до 16 лет, приказом физкультурно-спортивной организацией. Проявившим знания и умения в судействе, МСМК и МС, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и краевого уровней, спортсменам могут быть присвоены звания «Судья по спорту (III, II, I категории)» после достижения 16 лет. С этой целью на этапе углубленной специализации следует проводить семинар по подготовке инструкторов и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике. Результаты оформляются протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением муниципального уровня (III, II категории) и краевого уровня (I категория).

Содержание инструкторской и судейской практики для спортсменов на учебно-тренировочном этапе.

Год обучения	Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
1	Инструкторская	Спортсмены овладевают принятой в сноуборде терминологией и командным языком для построения,	4

		отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.	
	Судейская	Изучение основных положений правил по сноуборду. Судейство школьных соревнований в роли судьи контролёра, судьи на трассе, судьи хронометриста, судьи секретаря.	2
2	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и уметь их исправлять.	4
	Судейская	Судейство соревнований в роли судьи на старте. Контроль формы, экипировки спортсменов и инвентаря перед стартом, порядок старта спортсменов, нарушений, контроль стартового оборудования.	2
3	Инструкторская	Спортсмены обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.	4
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве помощника главного секретаря, ассистента рефери. Участие в мандатной комиссии и судейской коллегии соревнований.	6
4	Инструкторская	Обучение спортсменов самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления	4

		в соревнованиях.	
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника главного судьи. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции старшего контролёра, начальника трассы и др. на школьных соревнованиях.	6
5	Инструкторская	Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной части занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп НП и тренировочных групп 1-2 г.о.	5
	Судейская	Участие в судействе соревнований районного, муниципального, краевого уровня.	3

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Спортсмены должны принимать участие в судействе в школьных соревнованиях в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в муниципальных соревнованиях в роли судьи, секретаря.

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

Содержание инструкторской и судейской практики обучающихся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Год обучения	Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
1	Инструкторская	Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют	12

		и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.	
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции помощника начальника трассы на соревнованиях среди младших юношей.	12
2	Инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки.	16
	Судейская	Принимают участие в судействе в школьного, районного, уровня в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.	18
3	Инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; составляют индивидуальные перспективные планы на спортивный сезон, знакомятся с документами планирования и учета тренировочной, методической работы в СШОР. Проводят тренировочные занятия в тренировочных группах.	16
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного	18

		судьи на соревнованиях младших юношей.	
--	--	--	--

Целенаправленный рост спортивного мастерства сноубордиста и лежащие в основе его тренировочной деятельности, на каждом качественно новом этапе подготовки требуют разумного и оптимального сочетания.

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «СНОУБОРД».

Для занятий на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься спортом, успешно прошедшие вступительные испытания и имеющие медицинские документы, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Кандидаты и спортсмены должны проходить медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере, в рамках этапных комплексных обследований для определения возможностей занимающихся, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра. Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Спортивная школа в рамках медицинского контроля за состоянием здоровья лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, фармакологическое, антидопинговое сопровождение. Результаты врачебных наблюдений учитываются для коррекции индивидуальных планов обучающихся.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Регулярно

осуществляется контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

Этап подготовки	Медицинские мероприятия	Медико-биологические мероприятия	Восстановительные средства	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	НП1-медицинские справки от участкового врача; НП2-УМО 1 раз в год НП3-УМО 2 раза в год ККВФД I.УМО с выдачей рекомендаций II. Реабилитация после травм и заболеваний III. Допинг-контроль	ТМН(текущее медицинское наблюдение)- д/определения контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма, коррекция тренировочного процесса; ТМО(текущий медицинский осмотр)- текущий контроль	-педагогические -психологические -медицинские средства -витамины -микроэлементы	Сентябрь-октябрь Март-апрель
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	УМО 2 раза в год в ККВФД I.УМО с выдачей рекомендаций II. Реабилитация после травм и заболеваний III. Допинг-контроль Спортивный отбор (тестирование) соответствие физическому развитию	1)ТМО(текущий медицинский осмотр)- текущий контроль; 2)ЭМО(этапный медицинский осмотр)- 3-4р. в год 3)ВПН(врачебно-педагогическое наблюдение)- определение уровня адаптации к физическим нагрузкам;	-педагогические -психологические -медицинские средства -физические факторы -фармакологические средства	Сентябрь-октябрь Март-апрель
Этап совершенствования спортивного мастерства,	УМО 2 раза в год в ККВФД I.УМО с выдачей рекомендаций II. Реабилитация после травм и заболеваний III. Допинг-контроль	1)ТМО(текущий медицинский осмотр)- текущий контроль; 2)ЭМО(этапный медицинский осмотр)- 3-4р. в год 3)ВПН(врачебно-педагогическое наблюдение)- определение уровня адаптации к физическим нагрузкам;	-педагогические -психологические -медицинские средства -физические факторы -фармакологические средства	Сентябрь-октябрь Март-апрель
Этап высшего спортивного мастерства	УМО 2 раза в год в ФМБА членам сборной команды РФ I.УМО с выдачей рекомендаций II. Реабилитация после травм и заболеваний III. Допинг-контроль	1)ТМО(текущий медицинский осмотр)- текущий контроль; 2)ЭМО(этапный медицинский осмотр)- 3-4р. в год 3)ВПН(врачебно-педагогическое наблюдение)-	-педагогические -психологические -медицинские средства -физические факторы -фармакологические средства	Сентябрь-октябрь Март-апрель

		определение уровня адаптации к физическим нагрузкам;		
--	--	--	--	--

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста занимающегося, уровня его функциональной подготовки.

Виды медико-биологического контроля:

- углубленное обследование;
- этапное обследование;
- текущее обследование.

Задачи и формы медико-биологического обследования на этапах подготовки занимающихся.

Группы начальной подготовки:

Задачи медико-биологического обследования:

- а) контроль состояния здоровья учащихся;
- б) определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности учащихся;
- в) определение переносимости нагрузок;
- г) лечебно-профилактические мероприятия.

Формы медико-биологического контроля:

-текущее обследование не реже 1 раза в 3 месяца.

Тренировочные группы:

Задачи медико-биологического обследования:

- а) определение состояния здоровья;
- б) выявление всех отклонений от нормы;
- в) выявление ранних признаков перенапряжения;
- г) выявление остаточных явлений после травм, болезней;
- д) коррекция тренировочного процесса.

Формы медико-биологического контроля:

-два этапных обследования в течение года по окончании подготовительного, соревновательного периодов;

-текущий экспресс-контроль с использованием нетрудоемких методик.

Группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

Задачи медико-биологического обследования:

- а) определение уровня функциональной подготовленности и состояния здоровья после каждого из этапов тренировочного процесса;
- б) выявление ранних признаков перетренированности;
- в) предупреждение утомляемости организма;

- г) предупреждение микротравм;
- д) коррекция тренировочного процесса.

Формы медико-биологического обследования:

- этапные обследования при подготовке к каждому соревнованию;
- текущий экспресс-контроль в ходе тренировочного занятия

Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки занимающихся.

Главная особенность врачебного обследования занимающихся – комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. Методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование юные занимающиеся проходят два раза в год (в начале и в конце спортивного сезона).

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту Р WC170.

Заключение по результатам углубленного обследования составляется с учетом всех использованных методов. При этом возраст является основополагающим фактором при анализе и оценке многообразного комплекса анатомо-физиологических показателей. Полученные данные суммируются и обобщаются.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годового тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу спортивного совершенствования. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (секунды, метры, баллы и т. д.); сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годового цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т. д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются лишь занимающиеся, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие

незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, темпы их развития.

При оценке функционального состояния прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля юных занимающихся количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования занимающихся заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки. В заключении указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Наличие медико-биологических данных на каждого занимающегося позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки бегунов на короткие дистанции, что будет способствовать повышению качества тренировочного процесса.

Восстановительные средства и мероприятия

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

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

Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства. В тренировочных группах 3-5-го года обучения и группах совершенствования спортивного мастерства применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо тренировочных средств широко используются медико-биологические и психологические средства.

Медико-биологические средства восстановления

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

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

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному (покою). Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повисить или как можно

быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами.

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
- перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;
- руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;
- спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
- темп проведения приемов массажа - равномерный;
- растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения; - после массажа необходим отдых 1-2 ч.

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

реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием занимающегося; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
- необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
- продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
- при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного занимающегося.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма занимающегося к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

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

3. Система контроля

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

Изучить основ безопасности поведения при занятиях спортом;

Повысить уровень физической подготовленности;

Овладеть основами техники вида спорта «сноуборд»;

Получить общие знания об антидопинговых правилах;

Соблюдать антидопинговые правила;

Приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;

Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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 проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого год;

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;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидата в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), 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 не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта РФ» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта РФ международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта РФ и (или) спортивной сборной команды РФ;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее-тесты), а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Система контроля и зачетные требования примерной дополнительной образовательной программы включают:

- критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бобслей;

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

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Основными критериями оценки результатов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам

реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки является обязательное контрольно-нормативное тестирование.

Обязательное контрольно-нормативное тестирование включает:

- нормативы по общей и специальной физической подготовке, основанные на требованиях ФССП по «сноуборду»;
- обязательную техническую программу тестирования, начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, разрабатываемую Организацией самостоятельно;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего учебно-тренировочного этапа года.

На основании требований ФССП по сноуборду и локальных нормативных актов Организации о периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, о порядке и основании перевода, отчисления и восстановления обучающихся Организация осуществляет перевод на следующий этап спортивной подготовки или отчисление обучающихся.

Тесты дают информацию, прежде всего о степени сформированности специальных и специфических физических (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости) способностей.

Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов испытуемыми, оценка и анализ результатов называется тестированием.

Тесты должны отвечать специальным требованиям:

- стандартность;
- надежность;
- информативность;
- наличие системы оценок.

При самой строгой стандартизации результаты теста должны обладать достаточной надежностью, т.е. высокой степенью совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

Под надежностью теста понимают степень точности, с которой он оценивает определенную двигательную способность независимо от требований того, кто ее оценивает. Надежность проявляется в степени совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях; это стабильность или устойчивость результата теста индивида при повторном проведении контрольного упражнения.

Стабильность теста основывается на зависимости между первой и второй попытками, повторенными через определенное время в одинаковых условиях одним и тем же экспериментатором. Способ повторного

тестирования на определение надежности называется ретестом. Стабильность теста зависит от вида теста, возраста и пола испытуемых, временного интервала между тестом и ретестом.

Эквивалентность теста заключается в корреляции результата теста с результатами других однотипных тестов.

Под объективностью (согласованностью) теста понимают степень согласованности результатов, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами.

Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста:

- время тестирования, место, погодные условия;
- единое материальное и аппаратное обеспечение;
- психофизиологические факторы (объем и интенсивность нагрузки, мотивация);
- подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация).

Информативность теста - это степень точности, с какой он измеряет оцениваемую двигательную способность или навык. Информативность чаще всего на практике определяется эмпирически, в этом случае результаты теста сравнивают с некоторыми критериями. Чаще всего критериями служат:

- спортивный результат (чаще всего выбирается);
- результат другого теста, информативность которого доказана;
- принадлежность к определенной группе испытуемых (например, сравнивать результаты разрядников с мастерами) и др.

Для оценки информативности теста на практике рассчитывают коэффициент корреляции между тестом и принятыми критериями. Такой коэффициент называют коэффициентом информативности, который сильно зависит от надежности теста и критерия.

При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

1. Тест должен соответствовать анатомо-физиологическим и функциональным возможностям испытуемого;
2. Необходимо использовать простые по биомеханической структуре тесты;
3. Перед выполнением тестов у испытуемых должна создаваться хорошая мотивационная установка;
4. Оценке физической подготовленности должно предшествовать ее тестирование;

5. Выполнение тестов (их реализация) должно занимать от одного до трех занятий.

Возможность оценки физического состояния испытуемых существенно расширяется, если в процессе использования тестовых программ регистрировать физиологические параметры.

Перевод на следующий этап подготовки осуществляется на основании результатов сдачи нормативов, согласно Плана проведения контрольных мероприятий и локальным нормативным актам учреждения – Положением «Порядок и основание перевода, отчисления и восстановления» утвержденными в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта сноуборд. Определение регламента выполнения нормативов относится к компетенции учреждения (например, предоставление нескольких попыток для выполнения, установление бальной системы, минимального среднего балла по выполнению всех нормативов и использование другие варианты).

По итогам сдачи результатов нормативов общей физической и специальной физической подготовки спортсменов должен показать рост показателей в сравнении с предыдущим годом.

Тест на предмет знания теории и методики физической культуры и спорта и избранного вида спорта корректируется учреждением ежегодно, на основании изменений, вносимых Международной лыжной федерацией, Министерством спорта России, Федерацией сноуборда России в правила сноуборда.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля

являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

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

1. Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося.

2. Оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития.

3. Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль.

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

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

Оперативный контроль.

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

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

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

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

Врачебный контроль.

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

Сноуборд относится к технически сложным видам спорта. Техническое мастерство в большей степени определяет успешное выступление. Однако до сих пор не установлена зависимость между физическими и техническими компонентами мастерства спортсмена. Видимо, роль и значение физических качеств для сноубордистов должны рассматривать с учетом степени совершенства применяемых технических средств и приемов.

После выяснения структуры качеств, процесс воспитания которых подлежит управлению, можно рассматривать другую задачу, имеющую не менее большое значение в подготовке сноубордистов. Эта задача по разработке системы измерений (тестов), которые достаточно плотно и надежно отображали бы уровень развития ведущих качеств спортсмена. Такая задача всегда возникает при стремлении получить срочную информацию о тренировочном эффекте при использовании определенного вида упражнений и технических средств. Без срочной подробной информации, играющей роль обратной связи, невозможно оперативное и эффективное управление тренировочным процессом.

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

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

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

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

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

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

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

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

Задачами контрольно-переводных нормативов являются:

- содействие разносторонней физической подготовленности учащихся, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;
- обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для успешной деятельности в лыжных гонках;
- формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физиологических основ воздействия физических упражнений на организм занимающихся и навыков здорового образа жизни;
- воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- последовательная и системная подготовка спортсменов высокого класса;

- подготовка инструкторов и судей по спорту. Комплексные КПН по видам спорта разработаны на весь период обучения в учреждении с учетом возрастных и половых особенностей и спортивного стажа занимающихся.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «сноуборд»

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
				мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
				+1	+3	+4	+5
1.2.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
				110	105	130	120
1.3.	Скоростные качества	Бег на 30 м	с	не более		не более	
				6,9	7,1	6,2	6,4
1.4.	Координация	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
				10,3	10,6	9,6	9,9
1.5.	Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	21	18	27	24
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Выносливость	Бег на 800 м	мин, с	не более		не более	
				6.50	7.00	6.30	6.40
2.2.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
				20	15	25	20
2.3.	Скоростная выносливость	Тумба (h=20см)	20 сек	14	13	18	17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной

**специализации)
по виду спорта «сноуборд»**

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
				юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Скоростные качества	Бег на 30 м	с	не более	
				6,0	6,2
1.2.	Координация	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
				9,3	9,5
1.3.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
				+4	+5
1.4.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
				140	130
1.5.	Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
				32	27
1.6.	Силовые качества	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
				3	–
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Выносливость	Бег 6 мин	м	не менее	
				1100	900
2.2.	Скоростно- силовые качества	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
				4,5	4
2.3.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
				35	30
2.4.	Скоростная выносливость	Тумба (h=30см) Запрыгивание двумя ногами с разных сторон	40 сек	38	35
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)					
Период обучения на этапе спортивной подготовки				Уровень спортивной квалификации	
до трех лет				спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
----------------	--

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «сноуборд»**

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
				юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Скоростные качества	Бег на 100 м	с	не более	
				14,0	14,5
1.2.	Координация	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
				8,0	8,5
1.3.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
				+7	+10
1.4.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
				225	200
1.5.	Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	раз	не менее	
				30	27
1.6.	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине	раз	не менее	
				10	–
1.7.	Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
				-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Выносливость	Бег 6 мин	м	не менее	
				1400	1250
2.2.	Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
				7,0	6,5
2.3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
				45	38

2.4.	Скоростная выносливость	Тумба (h=40см) Запрыгивание двумя ногами с разных сторон	60 сек.	55	52
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)					
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»					

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «сноуборд»

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
				юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Скоростные качества	Бег на 100м	с	не более	
				13,5	14,0
1.2.	Координация	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
				7,5	8,0
1.3.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
				+8	+10
1.4.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
				235	215
1.5.	Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	раз	не менее	
				45	40
1.6.	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине	раз	не менее	
				15	–
1.7.	Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
				-	30
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
				7,5	7,0
2.2.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
				55	45
2.3.	Скоростная выносливость	Тумба (h=40см) Запрыгивание двумя ногами с разных сторон	60 сек.	56	53
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)					

Методика выполнения контрольных испытаний

Бег на 30, 60, 100 м с ходу. Методика выполнения. На прямой ровной дорожке длиной не менее 100 м обозначают линию старта и через 30, 60, 100 м (по необходимости) линию финиша. Занимающимся дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги парами. Судья с секундомером становится сбоку на линии финиша, его помощник с флажком - у стартовой линии и помогает судье в организации забегов. По команде помощника " На старт!" участники подходят к черте и встают лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад. По команде " Внимание!" помощник поднимает флажок вверх, участники при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде " Марш!" помощник резко опускает флажок вниз, а судья включает секундомер. Занимающиеся бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди участников линии финиша. Точность измерения - до 0,1 сек. Занимающимся дается 1 попытка.

Прыжок в длину с места. Методика выполнения. Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Спортсмен предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

Прыжок в высоту с места. Методика выполнения. На пол кладется резиновый коврик размером 50х50 см, закрепляется зажим (протягивающее устройство) с сантиметровой лентой и фиксируется начальная цифра на ленте. Верхний конец сантиметровой ленты прикрепляется к поясу занимающегося. По команде спортсмен из исходного положения основная стойка выполняет максимальный подскок вверх со взмахом рук с обязательным приземлением в обозначенном квадрате. Лента при выполнении прыжка, естественно, протягивается, и разница между начальной цифрой на ленте и цифрой на ленте после прыжка и будет высотой выпрыгивания. Спортсмену дается две попытки, лучшая из которых фиксируется. Нельзя во время прыжка прогибаться в поясничном отделе позвоночника.

Тройной прыжок в длину с места. Методика выполнения. Спортсмен становится перед линией отталкивания, принимает сбалансированное положение и ставит ноги на ширине плеч. Затем слегка сгибает ноги в коленях, а руки в локтях. Выпрыгивает с двух ног вперед. Приземляется на не толчковую ногу и выпрыгивает вперед. Приземляется на толчковую ногу, а затем, выпрыгнув вперед, максимально насколько это возможно, приземляется на обе ноги.

Бег 800 м. Методика выполнения. По команде «На старт» спортсмен подходит к стартовой линии, ставит толчковую ногу перед линией, но не наступая на нее. Вторая нога отводится немного назад, на расстояние одной стопы. Обе ноги согнуты в коленях, тяжесть тела переносится на переднюю ногу. Руки согнуты в локтях противоположно ногам. Тело должно быть наклонено под углом 40-45 градусов. По команде «марш» спортсмен отталкивается и как бы проталкивает себя вперед. При стартовом разгоне необходимо набрать оптимальную скорость бега. Обычно, она достигается на первых 70-80 метрах. Спортсмен бежит до пересечения линии финиша. Результат определяется временем прохождения дистанции.

Бег 6 минут. Методика выполнения. С общего старта, с количеством бегущих в 10-12 человек преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега. Расстояние определяется суммой целых кругов и количеством метров сверх того. В ходе испытания через 5 минут после старта подается первый сигнал (свисток), предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 6 минут подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной ноги в это мгновение и определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут сами участники забега.

Подтягивание на перекладине. Методика выполнения. В висе на перекладине, руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов.

Сгибание и разгибание рук в упоре. Методика выполнения. Исходное положение – упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью мягкого кубика, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги. Дается одна попытка.

Подъем туловища лежа на спине. Методика выполнения. Из исходного положения- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом

90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны спортсмен выполняет максимально возможное число подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в исходное положение. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре.

Челночный бег 3 x 10 м. Методика выполнения. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Спортсмен, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) спортсмен бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Наклон вперед из положения стоя на возвышении. Методика выполнения. Стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. По команде спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по технической подготовке (техническая программа, техническое мастерство)

№ п/п	Наименование норматива	Оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Этап начальной подготовки 1 года обучения (15 баллов)				
1	Прямой спуск на склоне 20-30 градусов в основной стойке с приседанием (4-5р) (ошибки: потеря равновесия, отсутствие стойки)	Правильное прохождение склона более 40м.	более 30м.	Прохождение менее 30м. с грубыми ошибками
2	Прямой спуск в основной стойке с подскоками (4-5р) (ошибки: потеря равновесия, малая высота прыжка, отсутствие стойки)	3 подскока выполнены без ошибок	выполнение с небольшими ошибками	выполнение упр. с грубыми ошибками
3	Выполнение поворотов – бексайд, фронтсайд	Повороты выполнены без ошибок	выполнены с небольшими ошибками	выполнены с грубыми ошибками
Этап начальной подготовки 2-3 года обучения (15 баллов)				
1	Спуск наискось в основной стойке с приседанием (4-5р) (ошибки: потеря равновесия, отсутствие стойки)	правильное выполнение всех приседаний	наличие небольших ошибок	наличие грубых ошибок
2	Спуск наискось в основной стойке с подскоками (4-5р.) (ошибки: потеря равновесия, отсутствие стойки, малая высота прыжка)	3 прыжка выполнены без ошибок	выполнение с небольшими ошибками	выполнение упр. с грубыми ошибками
3	Выполнение поворотов среднего радиуса (3-4 поворота) - бексайд, фронтсайд	Повороты выполнены без ошибок	выполнены с небольшими ошибками	выполнены с грубыми ошибками
4	Участие в соревнованиях по слалому и слалому гиганту	Выполнить 2юн. разряд в двух видах	Выполнить 2юн. разряд в одном виде	

Учебно-тренировочный этап 1-2 года обучения (15 баллов)

№ п/п	Наименование норматива	Оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
1	Вращение на доске вокруг центра тяжести с сохранением стойки (вальсет) 360гр. вправо и влево (ошибки: потеря равновесия, малая высота прыжка, отсутствие стойки)	Непрерывное вращение без остановок	Вращение с остановками (потеря равновесия)	Падение, касание склона
2	Выполнение дуги среднего радиуса (5-6 поворотов)	правильное выполнение всех фаз поворотов	наличие небольших ошибок	наличие грубых ошибок
3	Выполнение дуги малого радиуса (5-6 поворотов)	правильное выполнение всех фаз поворотов	наличие небольших ошибок	наличие грубых ошибок
4	Участие в соревнованиях по слалому и слалому гиганту	выполнение норматива 1юн. разряд в двух видах	выполнение норматива 1юн. разряд в одном виде	выполнение норматива 2юн. разряд
№ п/п	Наименование норматива	Оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»

Учебно-тренировочный этап 3-4 года обучения (15 баллов)

1	Выполнение дуги малого, среднего радиуса (6-8 поворотов)	правильное выполнение всех фаз поворотов	наличие небольших ошибок	наличие грубых ошибок
----------	--	--	--------------------------	-----------------------

2	Выполнение прыжков по направлению 8-10пр.	Четкое выполнение, без потери равновесия с мягким приземлением	Потеря равновесия с мягким приземлением	Потеря равновесия с жестким приземлением
3	Вращение на доске вокруг центра тяжести с сохранением стойки (вальсет) 360гр. вправо и влево 3-4р. (ошибки: потеря равновесия, малая высота прыжка, отсутствие стойки)	Прыжки выполнены без ошибок	Выполнены с небольшими ошибками	Выполнены с грубыми ошибками
4	Выполнение нормативов спортивных разрядов по слалому и слалому гиганту	2вз. разряд в двух видах	2вз. разряд в одном виде	3вз. разряд по одному виду
Учебно-тренировочный этап 5 года обучения (15 баллов)				
1	Выполнение прыжков по направлению 10-12пр.	Четкое выполнение, без потери равновесия с мягким приземлением	Потеря равновесия с мягким приземлением	Потеря равновесия с жестким приземлением
2	Выполнение дуг малого и большого радиуса (10-12 поворотов)	правильное выполнение всех фаз поворотов	наличие небольших ошибок	наличие грубых ошибок
3	Вращение на доске вокруг центра тяжести с сохранением стойки (вальсет) 360гр. вправо и влево по 6-8р. без потери ритма и равновесия (ошибки: потеря равновесия)	Непрерывное вращение без остановок	Вращение с остановками (потеря равновесия)	Падение, касание склона
4	Выполнение нормативов спортивных разрядов	1вз. разряд по трем видам	1вз. разряд по двум видам	1вз. разряд по одному виду

Группы спортивного совершенствования

№ п/п	Наименование норматива	Оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
1	Прохождение трассы GS с «Бананом»	Прохождение трассы с траекторией позволяющей ехать в кант	Прохождение трассы по неправильной траектории ведущей к «брокажу» 30% от всей трассы	«Брокаж» касание склона руками
2	Прохождение трассы SL со сменой ритма («Шпилька»)	Прохождение трассы с траекторией позволяющей ехать в кант	Прохождение трассы по неправильной траектории ведущей к «брокажу» 30% от всей трассы	«Брокаж» касание склона руками
3	Выполнение старта	Своевременный старт совпадающий с открытием «колитки»	Не своевременный старт, со слабым выталкиванием	Не своевременный старт, с ударом по калитке, с потерей равновесия, «фальстарт»
4	Выполнение (подтверждение) спортивного разряда КМС	КМС по двум дисциплинам	КМС по одной дисциплине	Не подтверждение

Группы высшего мастерства

№ п/п	Наименование норматива	Оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
1	Прохождение трассы GS с «Бананом» на время	От лидера не более пенальти (4% от лидера)	Пройгрышь лидеру более 2,5сек.	Пройгрышь лидеру более 3,5сек.

2	Прохождение трассы SL со сменой ритма («Шпилька») на время	От лидера не более пенальти (4% от лидера)	Пройгрышь лидеру более 2,5сек.	Пройгрышь лидеру более 3,5сек.
3	Выполнение старта и проезда до 1-х ворот на время	Пройгрышь лидеру не более пенальти (4% от лидера)	Пройгрышь лидеру более 2,5сек.	Пройгрышь лидеру более 3,5сек.
4	Выполнение (подтверждение) спортивного разряда МС/МСМК	МСМК, МС по двум видам	МС по одному виду	КМС по двум видам

МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СНОУБОРДУ

При отборе детей в возрасте 8 лет в ГНП по горнолыжному спорту и сноуборду отдельные показатели физических качеств едва ли будут иметь первоочередную значимость. Уровень их развития может изменяться и поэтому играет только вспомогательную роль. Поэтому оценивать детей нужно по тем признакам, которые должны обеспечивать достижение спортивного мастерства в будущем и проявляются уже в детском возрасте.

К этим признакам можно отнести: смелость, динамическое равновесие, зрительную память, оперативное мышление, координацию в безопорном положении.

Показатели смелости тесно связаны с проявлением общих свойств нервной системы, которые, как известно, являются врождёнными.

Показатели динамического развития говорят нам о способности человека сохранять равновесие в движении на ограниченной опоре, что свойственно горнолыжному спорту и сноуборду.

Зрительная память, оперативное мышление являются одним из основных качеств, так как горнолыжный спорт и сноуборд относится к ситуативным видам спорта, поэтому здесь особенно важно в трассе на большой скорости, в постоянно меняющейся обстановке видеть трассу, помнить её, быстро принимать правильные решения.

Координация в безопорном положении проявляется в полётах (скоростной спуск), где возникает необходимость координировать положение тела в воздухе, а также во время перехода из одного поворота в другой (слаломные дисциплины).

На основании этого разработаны контрольные упражнения, позволяющие оценить уровень развития необходимых для сноубордиста качеств.

- 1- оценка скоростно-силовых качеств
- 2- оценка смелости, динамического равновесия;
- 3- оценка зрительной памяти, оперативного мышления;
- 4- оценка координации в безопорном положении;
- 5- оценка адаптационной ловкости.

МЕТОДИКА ОТБОРА

1. Оценка скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места. Методика выполнения. Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Спортсмен предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или

мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

Оценка: мальчики 130см и более – 5; 116-129см – 4; 110-115см – 3; 95-109см – 3; менее 94см.-1, девочки 125см и более – 5; 115-124см – 4; 108-114см – 3; 91-107см – 2; менее 90см.

2. Оценка смелости, динамического равновесия.

Пробегание по гимнастическому бревну (высота от пола 1м.), в конце бревна переход на гимнастический козёл, стоящий сбоку на уровне бревна (20см. от бревна), поворот на 180 градусов, переход на бревно, пробегание до конца, поворот на 90 градусов и соскок на мат (старт со стула).

Оценка упр. мальчики менее 6сек. – 5, от 6,01 до 8 сек.-4, от 8,01 до 9 сек.- 3, от 9,01 до 10сек. – 2, более 10,01сек. – 1;

девочки менее 8 сек.-5, от 8,01-9 сек.-4, от 9,01-10 сек.-3, от 10,01-11 сек.-2, более 11,01 сек-1.

3. Оценка зрительной памяти, оперативного мышления.

Пять конусов расставлены в таком порядке: один в центре, четыре перпендикулярно центральному с каждой стороны на расстоянии 3м. Старт от цифры «0», т.е. по обе стороны от середины, финиш между цифрой «0» и «3» (см. рисунок).

Дети бегут от старта к цифре «1» через центральный конус № 0 к конусу № 2, затем также через центральный конус № 0 к конусу №3 и далее через центральный к конусу №4 и до финиша.

Даются две попытки. Первый раз нужно пробежать так, чтобы все конусы оставались с правой стороны, второй раз с левой. Результат определяется по сумме двух попыток.

Оценка упр. менее 25сек. - 5, от 25,01 до 30сек.– 4, от 30,01 до 32сек. - 3, от 32,01 до 33сек.– 2, более 33,01сек. – 1.

4. Оценка координации в безопорном положении.

Прыжок с гимнастического коня вперёд с поворотом на 180 градусов, в воздухе (высота 1м.)

Оценка упр. уверенное исполнение, высокий прыжок, точный поворот, чёткое приземление – 5, неточный поворот - 4, потеря равновесия при приземлении – 3, низкий прыжок, неточный поворот, потеря равновесия при приземлении – 2.

5. Оценка адаптационной ловкости.

Прыжки по маршруту. Семь кружков диаметром 25-30 см., расположены по окружности в виде подковы, один кружок в центре, другой напротив на расстоянии 70 см. радиус окружности 70 см. Чёткое приземление на две ноги в центр круга.

Испытуемый выполняет прыжки по кружкам на двух ногах, согласно выставленным номерам. Дается две попытки.

Оценка: мальчики – менее 13.0с – 5; 13.01 до 16с – 4; 16,01 до 20с – 3; 20,01 до 23с – более 23.01 – 1

девочки – менее 14с – 5; 14,01 до 17с – 4; 17,01 до 21 – 3; 21,01 до 24 – 2,
более 24,01 – 1.

Приёмные нормативы в группы начальной подготовки (1г.о.)

№	Тест	Процедура тестирования	Результат		Оценка упражнения, балл	
			девочки	мальчики		
1	Оценка смелости, динамического равновесия (1 попытка)	Пробегание по гимнастическому бревну (высота от пола 1м.), в конце бревна переход на гимнастический козёл, стоящий сбоку на уровне бревна (20см. от бревна), поворот на 180 градусов, переход на бревно, пробегание до конца, поворот на 90 градусов и соскок на мат (старт со стула).	менее 8 сек.	менее 6 сек.	5	
			от 8,01-9 сек.	от 6,01-8 сек.	4	
			от 9,01-10 сек.	от 8,01-9 сек.	3	
			от 10,01-11 сек.	от 9,01-10 сек.	2	
			более 11,01 сек.	более 10,01 сек.	1	
2	Оценка зрительной памяти, оперативного мышления (2 попытки)	<p>Пять конусов расставлены в таком порядке: один в центре, четыре перпендикулярно центральному с каждой стороны на расстоянии 3м. Старт от цифры «0», т.е. по обе стороны от середины, финиш между цифрой «0» и «3» (см. рисунок).</p> <p>Дети бегут от старта к цифре «1» через центральный конус № 0 к конусу № 2, затем также через центральный конус № 0 к конусу №3 и далее через центральный к конусу №4 и до финиша.</p> <p>Даются две попытки. Первый раз нужно пробежать так, чтобы все конусы оставались с правой стороны, второй раз с левой. Результат определяется по сумме двух попыток.</p>	менее 25сек.		5	
			от 25,01 до 30сек.		4	
			от 30,01 до 32сек.		3	
			от 32,01 до 33 сек.		2	
			Более 33,01сек.		1	
3	Оценка координации в безопорном положении (1 попытка)	Прыжок с гимнастического коня (стола) вперёд с поворотом на 180 градусов, в воздухе (высота 1м.)	Уверенное исполнение, высокий прыжок, чёткое приземление, точный поворот-5			
			неточный поворот -4			
			Потеря равновесия при приземлении - 3			
			Низкий прыжок, неточный поворот, потеря равновесия при приземлении- 2			
4	Оценка адаптационной ловкости	Прыжки по маршруту. Семь кружков диаметром 25-30 см., расположены по окружности в виде подковы, один кружок в центре, другой напротив на расстоянии 70 см. радиус	Менее 14сек.	5	Менее 13сек.	5
			14,01- 17сек.	4	13,01-16сек.	4
			17,01-21сек.	3	16,01-20сек.	3

	(1 попытка)	окружности 70 см. Чёткое приземление на две ноги в центр круга. Испытуемый выполняет прыжки по кружкам на двух ногах, согласно выставленным номерам. Дается две попытки.	21,01-24сек.	2	20,01-23сек.	2
			Более 24,01	1	Более 23,01	1
5	Оценка скоростно-силовых качеств (2 попытки)	Прыжок в длину с места. Методика выполнения. Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Спортсмен предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.	125см. и более	5	130см.и более	5
			115-124см.	4	116-129см.	4
			108-114см.	3	110-115см.	3
			91-107см.	2	95-109см.	2
			Менее 90см.	1	Менее 94см.	1

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. **Цель рабочей программы** — создание условий для планирования, организации и управления учебно-тренировочным процессом по определенному учебно-тренировочному занятию. Рабочие программы учебно-тренировочных занятий должны обеспечить достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта по этапам спортивной подготовки и периодам подготовки.

Функции рабочей программы:

- 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.

Рабочая программа по учебно-тренировочному занятию дополнительной образовательной программы спортивной подготовки – нормативно-правовой документ, обязательный для выполнения в полном объеме, предназначенный для реализации минимальных требований ФССП и требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструментари учебно-тренировочного процесса;
4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (указывается описание учебно-тренировочного

процесса по этапам спортивной подготовки)

5. Учебно-тематический план (указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке);

6. 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 инструментариумы учебно-тренировочного процесса:
 - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
 - 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
 - 3.3. План по месяцам;
 - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- VI. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (указывается описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки)
- V. Учебно-тематический план (указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке);
- VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды

	судейства. Правила вида спорта			(жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая	≈ 60/106	сентябрь-	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

	подготовка		апрель	подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных

				достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные	в переходный период		Педагогические средства восстановления: рациональное построение

	средства и мероприятия	спортивной подготовки	учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	------------------------	-----------------------	---

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида «сноуборд» относятся:

- этап спортивной подготовки и спортивная дисциплина вида спорта «сноуборд»;
- годовой учебно-тренировочный план;
- возраст, соответствующий этапу подготовки;
- возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается, если обучающийся в составе сборной команды региона и участвует в соревнованиях не ниже уровня всероссийских;
- условия и организация учебно-тренировочных занятий с соблюдением требований безопасности.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно- тренировочные занятия проводятся согласно Инструкций по технике безопасности при проведении занятий на горнолыжном склоне и пользовании канатно-кресельным и бугельным подъемником, в спортивном зале, в тренажерном зале, на стадионе, в легкоатлетическом манеже, в бассейне и др.

Целевые, установки занятия должны быть направлены на определённые, конкретные цели данного занятия (воспитательные, развивающие и обучающие), выходящие на реальный, достижимый результат. При разработке занятия тренеру необходимо:

- изучить тематический план реализуемой программы;
- определить взаимосвязь содержания занятий с предыдущими и последующими;
- определить тип и структуру занятия;
- определить цель, задачи и средства.

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий по сноуборду.

Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерского и медицинского обслуживающего персонала;

- условия наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований санитарным нормам;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся только с разрешения руководства, в присутствии медицинского персонала, тренеров, судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Обязанности тренера:

- на всем протяжении учебно-тренировочных занятий, соревнований тренер должен находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований;

- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований.

- обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков в т.ч. и по технике безопасности;

- допускать к занятиям спортсменов, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных норм, безопасностью занимающихся непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования;

- в случае обнаружения неисправностей в инвентаре или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений; по возможности оградить место неисправности или занимающихся; если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению учебно-тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству спортсооружения;

- тренер-преподаватель несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях или соревнованиях;

- тренер-преподаватель обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;

- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер-преподаватель обязан: оказать первую помощь пострадавшему или вызвать медицинского работника; сообщить о травме руководству учреждения. При необходимости вызвать скорую помощь.

Обязанности занимающихся:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания;

- строго соблюдать и выполнять команды тренера-преподавателя, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером-преподавателем) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий;

- без согласования с тренером-преподавателем не выходить за пределы места проведения занятий, соревнований;

- своевременно, в т. ч. после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;

- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

Список инструкций

Инструкция №1 – Меры безопасности для спортсменов при занятиях в спортивном зале;

Инструкция №2 – Требования по выполнению правил на занятиях в открытых и закрытых бассейнах;

Инструкция №3 – Меры безопасности при занятиях на открытом стадионе;

Инструкция №4 – Меры безопасности на занятиях в тренажерном атлетическом зале;

Инструкция №5 – Правила поведения во время поездки на школьном автобусе;

Инструкция №6 – Правила поведения на склонах горнолыжных трасс и правила проезда на канатных подъемниках

Инструкция №7 – Правила посещения гимнастического зала;

Инструкция №8 – Правила поведения на роликовых коньках, лонгбордах.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие трассы для вида спорта «сноуборд»;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажёрного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

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

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Гусеничный трактор - снегоуплотнительная машина с комплектом приспособлений для прокладки трасс для вида спорта сноуборд	штук	1
6.	Сноуборд	штук	10
7.	Жилет с отягощением	штук	10
8.	Измеритель скорости ветра	штук	1
9.	Канат с флажками для ограждения трасс	Погонных метров	1000
10.	Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3
11.	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
12.	Конь гимнастический	штук	1
13.	Крепления для сноуборда	комплект	10
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мостик гимнастический	штук	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
17.	Перекладина гимнастическая	штук	1
18.	Помост тяжелоатлетический	штук	1
19.	Пояс утяжелительный	штук	10
20.	Сани спасательные	штук	5
21.	Скакалка гимнастическая	штук	12
22.	Скамейка гимнастическая	штук	6
23.	Скейтборд (роликовый)	штук	10
24.	Снегоход	штук	1
25.	Станок для заточки кантов сноуборда	штук	2

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

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Сноуборд	штук	на обучающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
2.	Крепления для сноуборда	комплект	пар	-	-	2	3	4	3	6	3

Таблица № 1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки для вида спорта «сноуборд»	пар	10
2.	Защита для вида спорта «сноуборд»	комплект	10
3.	Очки защитные	штук	10
4.	Чехол для сноуборда	штук	10
5.	Шлем	штук	10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для вида спорта «сноуборд»	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Брюки для вида спорта «сноуборд»	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Защита для вида спорта «сноуборд»	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Куртка для вида спорта «сноуборд»	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
7.	Носки для вида спорта «сноуборд»	пар	на обучающегося	-	-	-	-	6	1	12	1

8.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Перчатки для вида спорта «сноуборд»	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
11.	Чехол для сноуборда	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к сноубордическому снаряжению прописаны в Спецификации к инвентарю участников и коммерческой маркировке (Illustrations of Commercial Markings and Competition Equipment - http://www.fis-ski.com/mm/Document/documentlibrary/NordicCombined/04/30/53/Competitionequipment_1516_12082015_clean_jr_English.pdf), утвержденной Международной федерацией лыжного спорта (Fédération Internationale de Ski).

Устанавливаются с обязательным перечислением перечня и количества исходя из федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, а также в зависимости от финансового и материально-технического оснащения, используемых методов работы и технологий, а также методикой тренировочного процесса в ходе разработки Организацией дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.2.1. Требования к кадровому составу:

- уровень квалификации согласно профессиональным стандартам педагогических и иных работников;
- непрерывность профессионального развития;
- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

6.3. Информационно-методическое обеспечение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Список литературных источников:

1. Аграновский М. А. Лыжный спорт М. Ф и С, 1980
2. Александрова Г. В. Методические проблемы моделирования специальной подготовленности квалифицированных спортсменов ФиС., 1990
3. Васильева В.В. Физиология человека М. ФиС, 1984
4. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса: основы тренировки М.: Физкультура и спорт, 1985
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983
6. Горяйнов А. Горные лыжи и сноуборд. - М.: РИПОЛ, 2004
7. Гужановский А. А. Основы теории и методики физической культуры М. ФиС, 1986
8. Евстратов В.Д. Лыжный спорт М. ФиС, 1989
9. Кравцов А.М., Абалян А.Г. Современные подходы в подготовке горнолыжников и сноубордистов высокой квалификации. – М.: Дивизион, 2011

10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры М. ФиС, 1991
11. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки М. ФиС, 1976
12. Зимкин Н. В. Физиология спорта М. ФиС, 1973
13. Зимкин Н. В. Физиология человека М. ФиС, 1979
14. Кишенков Б. В. Быстрее ветра М. ФиС, 1979
15. Кора М. Лыжи Франции М. ФиС, 1978
16. Привес М. Г., Лысенков Н. К., Бушкович В. И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003
17. Ростовцев Д. Е. Зеркало скорости М. Молодая гвардия, 1984
18. Фарфель В. С. Физиология спорта М. ФиС, 1974
19. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987
20. Шиян Б. М. Теория и методика физического воспитания М. ФиС, 1986
21. Яковлев Н. Н. Биохимия спорта М. ФиС, 1987
22. Ялакас С. И. Школа горнолыжника, - М. ФиС, 1979

Перечень интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.kraysport.ru/> - Министерство спорта Красноярского края
3. <http://krassport.ru/> - Главное управление по физической культуре, спорту и туризму администрации города Красноярска
4. <http://www.fgssr.ru/> - Российская федерация горнолыжного спорта
5. <http://russnowboard.com> – Федерация сноуборда России
6. <http://www.mahovski.ru> – Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по горнолыжному спорту и сноуборду им В.И.Махова»
7. <http://fcpsr.ru/index.php> - ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»
8. <http://www.fis-ski.com> – Интернациональная лыжная Федерация
9. <http://lib.sportedu.ru/press> - Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»
10. <https://apkip.ru/> - Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки
11. <https://irs-krsk.ru/> - Красноярский институт развития физической культуры и спорта

