

**Комитет физической культуры, спорта и туризма
мэрии города Магадана**

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва
«Русская горнолыжная школа-Магадан»**

ПРИНЯТО
Тренерский Совет
Протокол № _____
от «_____» _____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СШОР «РГШ-Магадан»
_____ Вылков А.А.
«_____» _____ 20__ г.
Приказ № _____

**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта
«СНОУБОРД»**

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по
виду спорта «сноуборд», утвержденным приказом
Минспорта России от «31» октября 2022 года № 886.

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5лет

Этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается

Разработчики:

Вылков А.А. - директор

Черных Е. – старший инструктор-методист

Федорова А.П. – инструктор-методист

Магадан 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	4
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.1.	
2.2. Объем Программы	5
Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации	
2.3. дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5. Календарный план воспитательной работы	10
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
3. Система контроля	21
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:	21
3.2. Оценка результатов освоения Программы	23
Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по	
3.3. видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	23
4. Рабочая программа по виду спорта «сноуборд»	26
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий (общий)	26
4.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	34
4.3. Структура тренировочного занятия	35
4.4. Общие требования к безопасности	36
4.5. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	38
4.6. Учебно-тематический план	73

5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «сноуборд».....	77
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	78
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	78
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	85
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	86

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «СНОУБОРД» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивная дисциплина («Сноуборд-кросс, параллельный слалом, параллельный гигантский слалом, слоупстайл и биг-эйр») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», утвержденным приказом Минспорта России от «31» октября 2022 года № 886.

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, а также содействие гармоничному (духовному и физическому) развитию личности в процессе занятий сноубордом.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Минимальная наполняемость группы	Максимальный количественный состав группы
Этап начальной подготовки	3	8	10	До года - 25
				Свыше года - 20
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	5	10	7	До двух лет - 14
				Свыше двух лет - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3	10
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	2	4

2.2. Объем Программы.

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

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

- учебно-тренировочные занятия осуществляются в следующих формах:
групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий, самоподготовка, работа по индивидуальным планам (на этапах спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

- учебно-тренировочные мероприятия:

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

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

- спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации обучающихся положением (регламентом) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «сноуборд»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

МАУДО «СШОР «РГШ-Магадан», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

Иные виды (формы) обучения:

- теоретические; - практические; - восстановительные; - медицинские, медико-биологические мероприятия; инструкторская и судейская практика.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

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

Учебно-тренировочный процесс в МАУДО «СШОР «РГШ-Магадан», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия; инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап Высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	12	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-25	12-20	7-14	7-12	3-10	2-4
1.	Общая физическая подготовка	80	96	122	132	156	178
2.	Специальная физическая подготовка	45	72	122	162	268	304
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	18	32	46	58
4.	Техническая подготовка	80	96	172	238	246	284
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	32	68	28	268	354
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап Высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
6.	Инструкторская и судейская практика	-	4	6	8	10	12
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	12	24	46	58
8.	Самостоятельная	На период отпуска, болезни и командировки					

	подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки	тренера-преподавателя					
Общее количество часов в год		234	312	520	624	1040	1248

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-32	26-34	23-29	21-27	20-26	19-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	37-47	39-50	26-34	26-34	26-34	20-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	2-3	3-5	4-6	4-6
4.	Техническая подготовка (%)	23-29	21-27	28-36	30-38	31-39	38-48
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3	1-2
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0-2	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	3-5	5-8

2.5. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного	В течение года

		процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
5.	Нравственное воспитание		
5.1.	Нравственные качества в спорте	Беседа на тему: «Уважение к окружающим людям — основа формирования сильной личности»	Октябрь
		Беседа на тему: «Каким должен быть чемпион не только в сноуборд, но и в жизни»	Январь
5.2.	Нравственные чувства в спорте	Беседа на тему: «Роль спортивного коллектива в развитии личности»	Ноябрь
		Беседа на тему: «Чувство коллективизма и взаимопомощи на занятиях спортом»	Февраль

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

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, семинаров/лекций/уроков/викторин, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- ежегодная проверка уровня знаний;
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, о документах регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде и актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте МАУДО «СШОР «РГШ-Магадан», со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайте: «RUSADA».

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов на всех этапах спортивной подготовки.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие по ознакомлению с общероссийскими антидопинговыми правилами.	Январь-март	Тренерскому составу поставить отметку в журнале (дата проведения занятия). Возраст обучающихся 10 лет.
	Прохождения курса дистанционного обучения «Ценности спорта» на сайте: «RUSADA»	Январь-март	Тренерскому составу провести для родителей спортсменов возраста (от 10 до 13 лет) работу, направленную о создании учетной записи спортсмена через родительский профиль на сайте: «RUSADA». Сертификаты о прохождении спортсменом курса предоставить в администрацию СШ.
	Родительское собрание	Февраль	Лекция: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	Лекция	Апрель	Тема: Антидопинговые правила»
	Лекция	Октябрь	Тема: «Спортивные ценности, спортивная этика правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования»
	Антидопинговая викторина	Ноябрь	Тема «Честная игра»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг» на сайте: «RUSADA»	Январь-март	Сертификаты о прохождении спортсменом курса предоставить в администрацию СШ.
	Родительское собрание	Февраль	Лекция: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	Лекция	Апрель	Тема: Антидопинговые правила»
	Антидопинговая викторина	Май	Тема «Чистый спорт»
	Антидопинговая викторина	Сентябрь	Тема «Правила в спорте»

	Лекция	Октябрь	Тема: «Спортивные ценности, спортивная этика правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг» на сайте: «RUSADA»	Январь-март	Сертификаты о прохождении спортсменом курса предоставить в администрацию СШ.
	Родительское собрание	Февраль	Лекция: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	Лекция	Апрель	Тема: Антидопинговые правила»
	Викторина	Сентябрь	Тема «Правила в спорте»
	Лекция	Октябрь	Тема: «Спортивные ценности, спортивная этика правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования»

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач является подготовка обучающихся в роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач начинается с этапа начальной подготовки и продолжается инструкторско-судейская практика на всех последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа овладевают:

- принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- основными методами построения учебно-тренировочного занятия;
- способами разминки, основной и заключительной частью.

Обучающиеся осваивают умения вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, овладевают обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.

К концу учебно-тренировочного этапа обучающиеся начинают самостоятельно вести дневник, что позволяет: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Обучающиеся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства приобретают навыки:

- подбора основных упражнений для разминки и самостоятельного проведения ее по заданию тренера-преподавателя;
- правильного демонстрирования технических приемов, замечания и исправления ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися;
- оказания помощи обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся принимают участие в судействе в спортивных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря. Для обучающихся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

Содержание инструкторской и судейской практики обучающихся в группах на этапе начальной подготовки

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
1, 2, 3	Инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в сноуборде терминологией, проведение упражнений по построению и перестроению группы, овладение командным языком.
	Судейская	Изучение основных положений правил по сноуборду, умение отдать рапорт в качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Содержание инструкторской и судейской практики обучающихся в группах на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
1	Инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в сноуборд терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.
	Судейская	Изучение основных положений правил по сноуборду. Судейство соревнований в роли секундометриста, судьи на финише, на старте.
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 учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.
	Судейская	Судейство соревнований в роли судьи. Контроль формы спортсменов перед поединком.
3	Инструкторская	Обучающиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть учебно-тренировочного занятия.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве судьи. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.
4	Инструкторская	Обучение обучающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.
5	Инструкторская	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения) Обучение обучающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.

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

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
Без ограничений	Инструкторская	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в СШ. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах. Участие в судействе соревнований в роли секретаря, судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских, областных соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей. Принимают участие в судействе соревнований СШ, в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских, областных соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря. Установка трасс для занимающихся в младших группах
	Судейская	Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

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

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Медико-биологические средства восстановления

I уровень	Физические упражнения
	Закаливание
	Питание
	Витамины
	Очищение организма
	Режим труда и отдыха
II уровень	Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магните- и парафинотерапия, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, мази, гели
	Фармакология: тонизирующие препараты, транквилизаторы, противогипоксия, адаптогены (желудочные)
	Терапия: мануальная, иглорефлексотерапия, баро- и гидробальнеотерапия, блокады, анестезия
	Массаж: лечебный, спортивный, медицинский, косметический, сегментарнорефлекторный, виброкрио-, гидро- и т.д.
	Фитотерапия

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение

учебно-тренировочного процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

Учебно-тренировочные группы. С ростом тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует применять средства восстановления во время учебно-тренировочного процесса, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (Частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении средств восстановления во время учебно-тренировочного процесса должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередованию тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Из дополнительных средств, следует применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых – бассейн, велосипед, прогулки на лыжах и т.д. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде

Примерный план применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки.

Дни недели	Перед занятиями	В течении занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
Понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, средства восстановления	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный), продукты повышенной ценности, фармакологические средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Вторник	То же	То же	То же	То же
Среда	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Четверг	То же	То же	То же	То же
Пятница	То же	То же	То же	То же, что в понедельник
Суббота	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Воскресенье	-	-	-	Активный отдых

III. 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 Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «сноуборд»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «Сноуборд-кросс, параллельный слалом, параллельный гигантский слалом, слоупстайл и биг-эйр».
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

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 «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МАУДО СШОР «РГШ-Магадан», реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

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

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	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			32	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1100	900
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	4

2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**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	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,0	14,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	8,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	200
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	раз	не менее	
			30	27
1.6.	Подтягивание из виса на перекладине	раз	не менее	
			10	-
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1400	1250
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,0	6,5
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	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	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100м	с	не более	
			13,5	14,0
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,5	8,0
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	215
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	раз	не менее	
			45	40
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			15	-
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			-	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,5	7,0
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			55	45
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

IV. Рабочая программа по виду спорта «сноуборд»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий (общий)

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Программа является основным документом при проведении тренировочных занятий в Учреждении.

Занимающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки. На всем этапе обучения рассматриваются пути максимальной

реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Цель программы - развитие и совершенствование физических и двигательных особенностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий сноубордом.

Сноуборд, сноубординг (англ. SnowboardiNg от англ. snow — снег и англ. board — доска) — зимний олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде — сноуборде. Изначально зимний вид спорта, хотя некоторые спортсмены освоили его даже летом, катаясь на специальной доске по песчаным дюнам (сэндбординг).

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта «Сноуборд» включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Параллельный слалом-гигант	042 001 3 6 1 1 Я
Параллельный слалом	042 002 3 8 1 1 Я
Сноуборд-кросс	042 003 3 6 1 1 Я
Биг-эйр	042 005 3 6 1 1 Н
Слуоп-стайл	042 006 3 6 1 1 Я

Параллельный слалом (PSL)

являлся олимпийской дисциплиной Игр 2014 года, после чего в 2015 по решению исполкома исключен. Соревнования по параллельному слалому в сноуборде проводятся одновременно на двух рядом расположенных трассах, размеченных красными и синими флагами. Оба спортсмена стартуют одновременно, каждой на своей трассе. После первого заезда спортсмены меняются трассами. Победитель определяется по минимальному времени, затраченному на прохождение обеих трасс.

Согласно рекомендаций FIS для проведения соревнований на Кубок мира устанавливается примерно 25 ворот на каждой трассе. Горизонтальное расстояние между поворотными древками соседних ворот должно быть 10-14 метров. Расстояние между центрами стартовых ворот должно быть 9 метров. Первые двое - четверо ворот устанавливаются таким образом, чтобы расстояние между трассами было не менее 9 метров.

Время на прохождение трассы параллельного слалома в сноуборде, как правило, не должно превышать 30 секунд.

Параллельный гигантский слалом (PGS)

олимпийская дисциплина с Игр 2002 года. Соревнования по параллельному гигантскому слалому проводятся на склоне с перепадом высот от 120 до 200 м. На склоне ставятся две трассы (одна красного цвета, другая — синего цвета). Количество ворот на каждой трассе составляет примерно 25.

В этих видах ворота состоят из одной слаломной древки и одной древки «стабби» с треугольным флагом. Внутренняя поворотная древка — подвижная древка «стабби». Внешняя древка может быть подвижной или жёсткой (когда ветер). Расстояние между поворотными древками двух смежных ворот должно быть от 20 до 25 метров. Ворота отмечаются флагами соответствующего цвета (синим или красным), который привязан к вешкам разной высоты. Поворот всегда проходится вокруг короткой вешки.

Сноуборд-кросс (SBX)

олимпийская дисциплина с Игр 2006 года. Сноуборд-кросс (также бордер-кросс или борд-кросс) (англ. Snowboard cross) — спортивная дисциплина сноуборда, в которой на специально подготовленной трассе состязаются в скорости от четырёх до шести спортсменов одновременно. С 2006 года входит в программу зимних Олимпийских игр.

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

Слоуп-стайл (SBS)

олимпийская дисциплина с Игр 2014 года. Слоуп-стайл (англ. slopestyle, от англ. slope — склон (гора для катания) и англ. style — стиль) — тип соревнований по таким видам спорта как: фристайл, сноуборд, маунтинбординг, состоящий из выполнения серии акробатических прыжков на трамплинах, пирамидах, контр-уклонах, дропах, перилах и т.д., расположенных последовательно на всём протяжении трассы.

Биг-эйр (BA)

Включен в программу Олимпийских Игр 2018 года. Наибольший зрительский интерес вызывает вид соревнований по сноуборду под названием биг-эйр (большой полет). Для проведения соревнований готовится специальный трамплин и горка с площадкой для приземления. Прыжок тщательно рассчитывается, чтобы он был затажным и зрелищным, но в то же время наименее опасным для спортсмена. Биг-

эйр относят к категории технического фристайла. Выступления участников оценивают по сложности трюков, динамике, «чистоте» и красоте исполнения.

Характеристики досок

Принципиально сноуборды делятся на две основные группы: жесткие сноуборды (подразумевается использование жестких креплений и специальных пластиковых ботинок), и мягкие сноуборды (к ним необходимы мягкие крепления и мягкие сноубордические ботинки).

Жесткий сноуборд

Используется для катания по ухоженным склонам. Предназначений у них, как правило, два — свободное катание вне трасс (Freecarve), и спортивное (трассовое катание). Спортивные жесткие доски бывают двух видов — для слалома (SL), и для слалома-гиганта (SG) (доски для слалома-гиганта длиннее и имеют больший радиус поворота). Спортивные доски жестче досок, предназначенных для Freecarve, и отличаются от них своей геометрией. Для катания на жестком сноуборде вам потребуются жесткие крепления и жесткие ботинки, которые существенно отличаются от мягких. На жесткой доске нельзя кататься в мягких креплениях и мягких ботинках — они предназначены совсем для других целей. Крепления тоже существенно отличаются от мягких — они не имеют ремешков и задней поддержки. Жесткие доски используются на скоростных дисциплинах (PSL, PGS).

Мягкий сноуборд

Назначение этой группы досок более широкое — от катания по неухоженным склонам (Freeride), до досок, предназначенных для прыжков с трамплинов (Big Air и Half-Pipe). Доски для Freeride значительно жестче и длиннее. Все остальные мягкие доски по стилю катания укладываются в промежуток между фрирайдовыми и фристайловыми досками. Для катания по заснеженным горным склонам лучше всего подойдёт доска для фрирайда — она жестче, длиннее, и центр у неё, как правило, смещён ближе к задней части доски — это позволяет не "тонуть" в глубоком снегу. Мягкие доски предназначены для фристайла (хаф-пайп, слоуп-стайл, биг-эйр).

Для сноуборд-кросса подходят как жесткие, так и мягкие доски. Выбор зависит от предпочтений спортсмена.

Мягкость сноуборда

Этот параметр зависит в основном от назначения сноуборда. Самые жесткие из досок предназначены для freeride. Жесткие сноуборды хорошо держат на снегу и обеспечивают хорошую торсионную жесткость, влияющую на управляемость доской. Мягкие же доски (freestyle) делаются для выполнения различных трюков и

прыжков. В частности, мягкость пятки сноуборда служит для сглаживания приземлений после прыжков. Жесткость сноуборда зависит от толщины сердечника, обычно сделанного из дерева. Отсутствие же деревянного слоя в сноуборде существенно сокращает упругую жизнь доски. Некоторые производители ставят на недорогие модели в качестве сердечника пористый пластик — это существенно снижает цену и сокращает жизнь сноуборда.

Гибкость сноуборда

Легкогнущиеся (Easyflex) сноуборды можно порекомендовать начинающим катальщикам. Такой сноуборд позволит без особых усилий выполнить фактически любой элемент freestyle. Зато этот тип сноубордов не предназначен для высоких скоростей и не обладает необходимой для этого торсионной жесткостью. Доски средней гибкости (Midflex) позволяют держаться уверенней уже на более высоких скоростях, при этом выполнять элементы фристайла. Доски совершенной или абсолютной жесткости (Fullflex) показывают свои преимущества при катании в стиле Freeride. У жестких сноубордов тоже есть градации мягкости. Обычно спортивные доски (SL и SG) очень жесткие — прогнуть руками их довольно тяжело. Доски же, предназначенные для карвинга (Freecarve), ощутимо мягче.

Ширина сноуборда

Это один из важнейших параметров у сноуборда. Он, как и многие другие характеристики, зависит от предназначения сноуборда. Наиболее широкие — это доски для Freeride. Второй фактор при выборе ширины доски — размер ноги спортсмена. Если ботинок будет выпирать за пределы доски со стороны носка или пятки ботинка более чем на 1 - 1,5 см. (с каждой стороны), существует риск упасть, зацепившись ботинком за снег, при выполнении глубокого поворота. Некоторые фирмы выпускают модели своих сноубордов в версиях, бигфут — для людей с большими размерами ног.

Боковой радиус (sidecut radius)

Под этой характеристикой подразумевается радиус дуги, которую вы сможете описать встав на кант данного сноуборда. (Кант — металлическая окантовка сноуборда, необходимая для более четкого управления сноубордом на фирне и льде.) Чем меньше радиус сноуборда, тем меньше усилий вам придется приложить для поворота (и тем меньше будет радиус того самого поворота). Радиус доски определяется соотношением ширины носка и пятки сноуборда, к ширине средней части (естественно самой узкой — талии) У одной и той же модели сноуборда, при разной длине — разные радиусы.

Twі№-Tip или Directio№al

У сноубордов Twі№-Tip длинна и мягкость носка и пятки одинаковые, то есть, сноуборд симметричен относительно своей середины (талии), это позволяет спортсмену кататься не только в классической позе, но и задом наперёд. Основное назначение досок такого типа — Freestyle. Сноуборды Directio№al имеют несимметричную геометрию, у них нос больше чем пятка и обладают различной мягкостью. Такое строение сноубордов используется для Freeride. Существует и универсальный вариант — Twі№ Tip - Directio№al, в котором соблюдены симметрия и пропорции Twі№ Tip и различные по мягкости носок и пятка. Доски такого типа идеальны для катания в стиле Freestyle/Freeride.

Конструкция доски

Есть два типа конструкции сноубордов — Cap и Sa№dwich. Любой сноуборд состоит из нескольких слоёв различных материалов, наложенных друг на друга и склеенных между собой. Это можно увидеть, если посмотреть на доску сбоку. Если верхний слой представляет из себя простой (не изогнутый по бокам) лист материала, то такое строение называется Sa№dwich. Если же он изогнут таким образом, что "крышкой" закрывает по бокам нижестоящие слои, то такое строение называется Cap. На сегодняшний день большинство сноубордов имеют конструкцию Cap. Но на многих (особенно дорогих или старых) моделях можно встретить строение Sa№dwich.

Материал скользящей поверхности

Одна из наиболее важных характеристик для сноуборда - скорость. Она зависит от материала скользящей поверхности и её обработки. Материалы, которые производители используют при производстве своих сноубордов, как правило, бывают трёх типов. Первый — графит (не в чистом виде, а в качестве доминирующей добавки). У него есть одно большое достоинство — «скользяк» из графита является самым скользким, но есть и один недостаток — это очень мягкий материал. Обычно такой материал используют для изготовления спортивных PRO моделей — он очень недолговечен и дорог. Таким образом, был создан второй тип материалов — графит с добавлениями менее скользких, но более твёрдых материалов (типа полиэтилена). Это наиболее распространённое покрытие — оно обеспечивает хорошее скольжение и долговечность сноуборду. Названия таких покрытий у каждого производителя свои. Ну а на недорогие модели обычно ставят полиэтилен (торговые марки под которыми предлагаются такие поверхности могут различаться). Огромный плюс «скользяка» из этого материала — его долговечность.

Графит бывает только черного цвета, а полиэтилен любого цвета, в том числе и черного.

Goofy или Regular.

Goofy - это стойка правой ногой вперёд, а Regular — левой. На выбор спортсмена. Если при использовании мягкого сноуборда возможно в любой момент отвинтить крепления и поменять стойку (так как доска симметричная), то в случае с жесткой доской это не всегда возможно, потому что некоторые жесткие доски делаются только под ту или иную стойку и не являются симметричными (например, доска может иметь разные длины кантов справа и слева).

История Сноуборда.

Первым современным подобием сноуборда был снёрфер (sNøurfer — слово, составленное из двух других — snow («снег») и surf — «сёрф»), придуманный и изготовленный Шерманом Поппеном для дочери в 1965 году в городе Мускегон, штат Мичиган. Он склеил две лыжи в одно целое. Уже в следующем году было начато производство снёрфера в качестве детской игрушки. По конструкции он был очень близок к скейтбордовой деке, только без колёс. Снёрфер не имел креплений, и чтобы удержаться на снаряде, катающийся должен был держался за верёвку, привязанную к носу; кроме этого, инструкция рекомендовала использовать для катания нескользящую обувь. На протяжении 1970-х и 80-х шёл рост популярности этого вида спорта, и ряд выдающихся энтузиастов, таких как Дмитрий Милович, Джейк Бёртон (основатель компании BurtoNøSNøowboards), Том Симс (основатель компании SimsSNøowboards) и Майк Олсон (основатель компании MerviNøMaNøufacturiNøg) внесли большой вклад в совершенствование снаряжения, что и определило современный вид сноуборда.

Дмитрий Милович, сёрфер с восточного побережья США, вдохновившись спуском с горы на кофейном подносе, в 1972 году основал компанию Winterstick по выпуску сноубордов, которая уже через 3 года удостоилась упоминания в журнале newsweek. Доски Winterstick унаследовали конструкционные принципы от сёрфа и лыж. Весной 1976 года двое скейтбордистов из Уэльса, Джон Робертс и Пит Мэттьюс изготовили фанерную доску с креплениями для катания на горнолыжном склоне с искусственным покрытием в своём школьном лагере в местечке Огмор-бай-Си, Уэльс, Великобритания. Однако дальнейшей разработке препятствовало то, что при катании Мэттьюс получил серьёзную травму и доступ к склону был закрыт. Снаряд, изобретённый Джоном и Питом был гораздо короче, чем современные сноуборды; скользящая часть доски была закруглена со всех сторон, что ухудшало её маневренность.

В 1979 году, неподалёку от города Гранд Рапидс, штат Мичиган, был проведён первый в истории Мировой чемпионат по снёрфингу. В этих соревнованиях участвовал и Джейк Бёртон, который усовершенствовал снёрф, добавив крепления для ног. Многие протестовали против участия Джейка по причине того, что его снаряд отличался от оригинального, однако Пол Грейвс, лучший из сёрфингистов того времени, совместно с другими райдерами, попросил разрешить выступление. В результате был создан отдельный конкурс, в котором Бёртон и победил, будучи единственным участником. Данный чемпионат теперь принято считать первыми в истории соревнованиями по сноуборду, как самостоятельной дисциплине.

В 1982 году в местечке Суисайд-Сикс (недалеко от города Вудсток, штат Вермонт) были проведены первые общенациональные соревнования США по слалому.

В 1983 году, на Сода-Спрингс, штат Калифорния, состоялся первый Мировой чемпионат по хаф-пайпу. Организатором выступили Том Симс и Майк Чантри, местный сноуборд-инструктор.

Рост популярности сноуборда привёл к официальному признанию его как спорта: в 1985 году на австрийском горнолыжном курорте Цюрс состоялся первый Мировой кубок. Годом ранее, для разработки общих правил соревнований и организации их проведения была создана Международная ассоциация сноуборда (ISA). Современные соревнования по сноуборду высшего уровня, такие как Олимпийские игры, X-Games, US Open и другие транслируются телевидением по всему миру; многие горнолыжные курорты создают парки — специальные сооружения из снега для трюкового катания на сноуборде (и лыжах). Сноубординг развился даже в тех странах, где почти не выпадает снег, например, в Австралии.

Первые сноуборды не отличались хорошей управляемостью, что привело к запрету их использования на многих горнолыжных курортах того времени. По этой причине долгие годы существовала взаимная неприязнь между горнолыжниками и сноубордистами. К 1985 году только 7 % курортов в США допускали сноубордистов на свои склоны, примерно столько же в Европе. Вместе с тем как шло совершенствование оборудования и техники катания, эта цифра увеличивалась. К 1990 году большинство крупных курортов обзавелись отдельным склоном для катания на сноуборде. На сегодняшний день примерно 97 % курортов Северной Америки и Европы разрешают катание на сноуборде, и примерно половина из них строит у себя парки и хаф-пайпы.

В Советский Союз первый сноуборд был привезен известным футбольным комментатором Владимиром Маслаченко. Будучи большим любителем горнолыжного спорта, возвращаясь с Олимпиады в Калгари в 1988 году Маслаченко

привез в Москву новое модное увлечение — сноуборд. Сразу же с «фирменной» доски умельцами была сделана матрица и изготовлены точные копии.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий планируется с учетом возрастных особенностей спортсменов. Тренер-преподаватель в праве самостоятельно дополнить или изменить порядок изучаемого материала. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки сноубордистов.

Программный материал может выполняться спортсменами в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающихся или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

Можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный и соревновательный. Подготовительный период состоит из следующих этапов: осенний (сентябрь - октябрь) (1-9 недели); Соревновательный период состоит из одного этапа зимний ноябрь - апрель (10 -36 недель); переходный май (37-40 неделя), летний — июнь-август (41-52 недели). В случае отсутствия снега на трассах для проведения тренировочных занятий по специально-технической подготовке в осенне-зимний и весенний этапы занятия проводятся в спортивном зале, на роликовых коньках и асфальтовых дорожках с различным уклоном, на специальных тренажерах имитаторах горнолыжной трассы.

4.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом и предусматривает поэтапное увеличение объема, интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Обеспечивая этим последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет. Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности. Физические нагрузки назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья спортсменов в соответствии с нормативами общей и специальной физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП по виду спорта «сноуборд».

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

4.3. Структура тренировочного занятия.

Качество занятия по сноуборду во многом зависит от того, как тренер-преподаватель сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, 37 при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения (длина отрезка, дисциплина), координационную сложность, условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений, строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлечения при проведении занятий и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям сноубордом, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятии задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений цели и задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия.

В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники сноуборда: изучается и совершенствуется техника способов передвижения на сноуборде, развиваются физические качества и т.д.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние.

Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает преодоление утомления от тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершает занятие обязательным подведением итогов.

4.4. Общие требования техники безопасности.

К проведению тренировочного занятия по сноуборду допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Проведение всех видов инструктажей с обучающимися возлагается на тренера - преподавателя. Вся ответственность за допуск обучающихся к занятиям без медицинского заключения или допуска по результатам углубленного медицинского осмотра возлагается на тренера-преподавателя.

Вся ответственность по технике безопасности, за безопасность тренировочного процесса в условиях тренировочных занятий, выездных мероприятий и соревнований для лиц, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера-преподавателя.

Перед началом занятий тренер-преподаватель проводит предварительный инструктаж с обучающимися:

- ознакомление всех участников тренировочного процесса с устройством горнолыжного склона;
- использование подъемника;

- инструктаж по поводу недопустимости выезда за пределы подготовленного склона и соблюдение дистанции при выполнении упражнений.

С учетом специфики вида спорта «сноуборд» определяются следующие особенности спортивной подготовки и требования к технике безопасности:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «сноуборд» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, при обязательном регулярном прохождении инструктажа по технике безопасности на всех этапах подготовки;

- при объединении в группу спортсменов из разных групп необходимо соблюдать следующие условия: разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов (званий), не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения, не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;

- формирование механизмов долговременной адаптации к требованиям специализации в сноуборде на этапах спортивной подготовки осуществляется при обязательном условии постепенного перехода от обучающей направленности тренировочного процесса к интенсификации и соревновательной деятельности на последующих этапах.

К занятиям по сноуборду допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по сноуборду спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировок и отдыха, утвержденные инструкции по безопасному проведению тренировочных занятий. При проведении занятий по сноуборду должны быть подготовлены носилки на салазках для транспортировки со склона, шины, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить о происшествии должностным лицам учреждения. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции

по технике безопасности отстраняются от тренировки, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

Проведение всех видов инструктажей с обучающимися возлагается на тренера-преподавателя.

4.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища. Поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине. Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разнонаправленные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения.

Обще развивающие упражнения с предметом:

- Упражнения со скакалкой;
- С гимнастической палкой;
- С набивными мячами;
- Упражнения на гимнастических снарядах:
 - о На гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке.
 - о Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.
 - о Элементы лёгкой атлетики: бег на короткие дистанции (30,60,100 м), прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с места, метание теннисного мячика.
- Спортивные игры:
 - о Баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол, спортивные игры по упрощённым правилам. Подвижные игры: игры с бегом,

прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

- Плавание: овладение техникой плавания, плавание на дистанцию 25, 50, 100 м.

Прыжки в воду, ныряние.

Специальная физическая подготовка

АэП - аэробный порог

АнП - анаэробный порог

ЧСС - частота сердечных сокращений

КрФ - креатинфосфат

МВ - мышечные волокна

АТФ - аденозинтрифосфат

Силовая тренировка

Силовая тренировка в статодинамическом режиме мышечного сокращения (сокращенная амплитуда) для увеличения силы окислительных мышечных волокон и повышения аэробного порога.

Упражнения могут выполняться с собственным весом, внешним отягощением, на тренажерах, с резиновым эспандером. Вес отягощения 25-60 % от максимума (резиновый эспандер, утяжелители, гантели, штанга, собственный вес, тренажеры). Все упражнения выполняются в супер сериях. Перед каждой серией первого круга (некоторые упражнения) можно выполнить упражнение с полной амплитудой 4-6 раз для разминки и подбора веса отягощения, после небольшого произвольного отдыха начать выполнение супер серии. Основное требование к выполнению упражнения — постоянное напряжение работающих мышц (сокращенная амплитуда). Движение выполняется медленно без мышечного расслабления (с напряжением работающих мышц), без пауз, дыхание спокойное, без задержек, при сокращении мышц выполнить выдох, при растяжении мышц — вдох. Вес подбирается так, чтобы были следующие ощущения: 1-й подход разминочный — до незначительного локального утомления в работающих мышцах (длительность 20-40 с), 2-й подход — до ощущения «жжения» в работающих мышцах, последние движения (5-15 сек.) выполняются на ощущении сильного «жжения». В последующих подходах продолжительность ощущения «жжения» в работающих мышцах должно увеличиваться, в последнем подходе упражнение выполняется до отказа работающих мышц.

Интервал отдыха между сериями 2-5 мин. (выполняется активный силовой стретчинг на группы мышц участвующие в работе (растянуть мышцу и немного напрячь ее в течение 5-10 сек.) и аэробная работа на пульсе аэробного порога (115-130 уд/мин), по ощущениям — очень легко.

Суперсерии и интервалы отдыха между ними объединяются в круги. В развивающей тренировки выполняется 3-6 супер серии на каждую мышечную группу (2-4 круга), тренируемую на этой тренировки, в тонизирующей тренировки 1-2 супер серии (1-2 круга).

Длительность основного (не разминочного) подхода 30-60 сек. (оптимально 35-45 сек.), отдых между подходами 30-60 секунд (оптимально 30 сек.), всего 2-4 подхода в одной супер серии. Отдых для мышечной группы, на которую выполнялась суперсерия, до начала выполнения следующей суперсерии на эту же мышечную группу не меньше 810 мин. В этот интервал можно выполнить суперсерию на другую мышечную группу. Между суперсериями на разные мышечные группы отдых 2-5 мин. (активный силовой стретчинг и аэробная работа на мышечную группу, участвующую в предыдущей супер серии).

При плохом самочувствие развивающую тренировку можно заменить на тонизирующую, подходы выполнять до ощущения «жжения» или отдохнуть, восстановиться.

За две недели до начала соревновательного периода и во время его проведения, а также при работе на высоте (лыжная подготовка) в статодинамических тренировках (специальная силовая тренировка) все подходы выполняются только до ощущения жжения в мышце.

Перед соревнованиями подход делается до ощущения жжения, последняя силовая тонизирующая тренировка за 5-6 дней до старта. Силовые тонизирующие тренировки можно делать каждый день вечером в очень маленьком объеме.

После силовой тренировки и на следующее утро нельзя допускать объемных аэробных нагрузок, баню, сауну (рекомендуется выполнять силовую тренировку вечером, перед днем отдыха).

Специальная силовая тренировка сноубордистов — I (ноги)

(мышцы задней поверхности бедра, передней поверхности бедра, внешней поверхности бедра, икроножные мышцы, мышцы передней поверхности голени)

Понятие «специальная» введено в связи с тем, что тренировочному воздействию подвергаются главные для сноубордиста мышечные группы.

Разминка

• Общая разминка 2-3 мин. • Бег 5 минут на пульсе 120-130 уд/мин (общий пульс не выше ЧСС АнП). 3-4 ускорения по 7-10 сек. • Пассивный стретчинг (растяжка мышцы, покачивания до боли 10-20 сек., затем удерживать положение в

максимально возможном растянутом состоянии мышцы 5-10 сек.), упражнения на увеличение подвижности суставов. Особое внимание уделить мышцам, на которые будет проводиться силовая работа. Суставная гимнастика на суставы, участвующие в движениях основной части.

Основная часть

(резиновый эспандер, собственный вес, внешнее отягощение, «Total Gym», тренажеры)

1. Задняя поверхность бедра. Сгибание ног в тренажере или поочередное разгибание (отведение назад) бедра (резиновый эспандер, кроссовер, собственный вес); подъем и опускание таза в упоре сзади на полу (опора на одну ногу). Сокращенная амплитуда. 3*30-40 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

2. Икроножная мышца. Подъемы на носки с собственным весом или внешнем отягощении (штанга, машина «Смита»); подъемы на носки сидя с внешним отягощением (штанга, гантели и т. п.) или в тренажере; сгибание стоп в тренажере. Сокращенная амплитуда. 3*30 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

3. Передняя поверхность бедра. Разгибания ног в тренажере; приседания (расстояние между коленями по ходу выполнения упражнения не меняется и равно расстоянию между стопами, сгибание до угла в коленном суставе 90°, разгибание до угла 110-135°) с собственным весом, отягощением; Жим ногами, расстояние между коленями по ходу выполнения упражнения не меняется и равно расстоянию между стопами, сгибание до угла в коленном суставе 40-50° разгибание до угла в коленном суставе 90°; Приседания в полувываде по 30-40 сек. на каждую ногу. Сокращенная амплитуда. 3*30-40 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

4. Задняя поверхность бедра, ягодичная. Жим ногами (ноги на верху платформы), расстояние между коленями по ходу выполнения упражнения не меняется и равно расстоянию между стопами, сгибание до угла в коленном суставе 40-50° разгибание до угла в коленном суставе 90°. Экстензия (сгибание-разгибание туловища) на наклонной скамье с опорой на бедра (акцент на ягодичные и заднюю поверхность бедра), короткая амплитуда, разгибание туловища до горизонтали. Сокращенная амплитуда. 3*30-40 сек., отдых между подходами 30-40 сек.

5. Передняя поверхность голени. Сокращенная амплитуда. 2*30-40 сек., отдых между подходами 30-40 сек.

* 1-ое и 4-е упражнение рекомендуется чередовать по кругам:

* 1-й круг — 1, 2, 3, 5;

* 2-й круг — 4, 2, 3, 5 (по 4 упражнений в круге).

* 5-е упражнение делается только в 1-м и во 2-м круге.

* Развивающая тренировка: 3-4 круга, тонизирующая тренировка: 1-2 круга.

Специальная силовая тренировка сноубордиста — II (ноги, живот, спина)
(мышцы внешней и внутренней поверхности бедра, мышцы живота, продольные мышцы спины)

Разминка

• Общая разминка 2-3 мин. • Бег 5 минут на пульсе АэП (общий пульс не выше ЧСС АнП). 3-4 ускорения по 7-10 сек. • Пассивный стретчинг (растяжка мышцы, покачивания до боли 10-20 сек., затем удерживать положение в максимально возможном растянутом состоянии мышцы 5-10 сек.), упражнения на увеличение подвижности суставов. Особое внимание уделить мышцам, на которые будет проводиться силовая работа. Суставная гимнастика на суставы, участвующие в движениях основной части.

Основная часть

(резиновый эспандер, собственный вес, внешнее отягощение, «Total Gym», тренажеры)

1. Внешняя поверхность бедра. Разведение бедер в тренажере. Отведение-приведение ноги, стоя (резиновый эспандер, кроссовер) или лежа на боку, прямая нога выполняет отведение-приведение вверх-вниз, стопа параллельна полу, носок на себя, бедро работающей ноги не касается пола (можно использовать утяжелители). Сокращенная амплитуда. 3*30-40 сек.,

Отдых между подходами 30-40 сек.

2. Пресс. Сгибание туловища, руки впереди около бедер (небольшое приподнимание за руками, пола лопатками не касаться), лежа на полу, ноги согнуты в коленях, стопы на полу; то же, руки за головой; то же, руки за головой выпрямлены, кисти соединены, плечи касаются головы. Можно использовать дополнительное отягощение, тренажеры.

Сокращенная амплитуда. 3-4*30-50 сек., отдых между подходами 30-40 сек.

3. Внутренняя поверхность бедра. Сведение бедер в тренажере. Приведение-отведение ноги, стоя (резиновый эспандер, кроссовер) или лежа на боку (одна нога согнута, стопа на полу, другая (ближняя к полу) выполняет приведение-отведение вверх-вниз, стопа параллельна полу, носок на себя, бедро работающей ноги не касается пола, можно использовать утяжелители). Сокращенная амплитуда. 3*40-50 сек., отдых между подходами 30 сек.

4. Спина. Экстензия. Сгибание-разгибание туловища на полу или наклонной скамье, короткая амплитуда, руки: за спиной на поясице; согнуты в локтях перед собой, ладонь на ладонь, лоб прижат к ладоням; согнуты в локтях, предплечья параллельны туловищу и в одной плоскости с ним, с разгибанием туловища выполняется сведение лопаток. Разгибание на наклонной скамье до горизонтали,

руки расслаблены и выпрямлены, опущены перпендикулярно полу, при этом в руки можно взять дополнительное отягощение. Сокращенная амплитуда. 3*30-40 сек., отдых между подходами 30-40 сек.

5. Талия сбоку. Сгибание туловища с небольшим поворотом и подъем согнутой ноги в одну и ту же сторону, ноги согнуты, стопы на полу, руки за голову. колено тянуть к локтю. Выполняется поочередно на каждую сторону. Сгибание туловища лежа, ноги согнуты и развернуты в одну сторону (касаются пола). Сгибание туловища лежа, ноги согнуты и развернуты в одну сторону (касаются пола). Сокращенная амплитуда. 3-4*30-40 сек., отдых между подходами 30 сек.

* 2-е и 5-е можно чередовать по кругам:

- 1-й круг — 1, 2, 3, 4;
- 2-й круг — 1, 5, 3, 4 (по 4 упражнений в круге).

* Развивающая тренировка: 3-4 круга, тонизирующая тренировка: 1-2 круга.

Общая силовая тренировка — III (плечевой пояс)

(мышцы задней поверхности плеча, дельтовидные мышцы, широчайшие мышцы спины, мышцы предплечья, грудные мышцы)

Выполняется по желанию.

Понятие «общая» введено в связи с тем, что тренировочному воздействию подвергаются второстепенные мышечные группы, уровень развития которых должен быть умеренным.

Разминка

• Общая разминка — 2-3 мин. • Пассивный стретчинг (растяжка мышцы, покачивания до боли 10-20 сек., затем удерживать положение в максимально возможном растянутом состоянии мышцы 5-10 сек.), упражнения на увеличение подвижности суставов. Особое внимание уделить мышцам, на которые будет проводиться силовая работа. Суставная гимнастика на суставы, участвующие в движениях основной части.

Основная часть

(резиновый эспандер, собственный вес, внешнее отягощение, «Total Gym», тренажеры)

1. Грудные мышцы. Сокращенная амплитуда. 3*30-40 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

2. Широчайшие мышцы спины. Сокращенная амплитуда. 3*30-40 сек., отдых между подходами 30-40 сек.

3. Задняя поверхность плеча. Сокращенная амплитуда. 3*30-40 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

4. Дельтовидные мышцы (преимущественно средняя часть). Сокращенная амплитуда. 3*30-40 сек., отдых между подходами 30-40 сек.

5. Предплечья. Сокращенная амплитуда. 2*30-40 сек. Отдых между подходами 30 сек.

- Тренировка выполняется только в тонизирующем режиме.

Скоростные силовые тренировки

(увеличение силы гликолитических мышечных волокон, увеличение скоростно- силовых возможностей мышц)

Скоростная силовая тренировка (ноги)

Выполнение скоростно-силовых упражнений до отказа (до истощения запасов КрФ в гликолитических МВ) способствует развитию силы (росту числа миофибрилл в ГМВ), но последующее закисление мышц может приводить к разрушению митохондрий, возможно снижение аэробных возможностей мышц. Поэтому такие методы тренировки следует использовать в подготовительном периоде, в мезоциклах силовой подготовки.

Разминка

• Общая разминка — 2-3 мин. • Бег, ходьба 10-15 минут на пульсе АэП. • Бег, 4-5 отрезков по 10 сек (подъем, равнина) постоянно увеличивая скорость и длину шага к концу отрезка от 70 % до 80 % на первом отрезке, до 85 % на втором, до 95 % на последнем. Общий пульс не выше ЧСС АэП. • Челночный бег: 3-4 ускорения по 6-10 сек. • Пассивный стретчинг (растяжка мышцы, покачивания до боли 10-20 сек., затем удерживать положение в максимально возможном растянутом состоянии мышцы 5-10 сек.), упражнения на увеличение подвижности суставов. Особое внимание уделить мышцам, на которые будет проводиться силовая работа (мышцы бедра, голени, спины, живота). Суставная гимнастика на суставы, участвующие в движениях основной части.

Основная часть

4-6 серий (1-2 разминочных выпрыгивания из глубокого приседа вверх или вперед; 4-6 основных максимально высоких прыжков). В серии прыжки выполняются до значительного локального утомления, а именно, по 10-15 максимально сильных отталкиваний. Можно использовать прыжки из основной стойки и стойки скоростного спуска вперед, выпрыгивания с высоким подниманием колен, приседания в тренажере, жим ногами в тренажере.

Интервал отдыха между подходами 4-10 мин. (стретчинг, бег с ЧСС АэП).

Заключительная часть

Аэробная работа ногами на ЧСС АэП. Активный стретчинг, упражнения на растяжку и подвижность суставов мышц ног и спины

Аэробная тренировка

Специальные скоростные интервальные тренировки (увеличение силы гликолитических мышечных волокон, увеличение числа митохондрий в гликолитических волокнах, улучшение аэробных и скоростно-силовых возможностей мышц, повышение анаэробного порога и продолжительности работы выше анаэробного порога)

Специальная скоростная интервальная тренировка (ноги)

Краткосрочные спринтерские упражнения выполняются с околوماксимальной и максимальной мощностью. Это означает, что активны все мышечные волокна, они мало тратят АТФ и КрФ, поэтому не закисляются, но митохондрии их дышат, а значит — развиваются в период восстановления между ускорениями, в интервале отдыха. Появление в мышечных волокнах свободного креатина и легкого закисления, от интенсивной активации мышц повышается концентрация гормонов в крови, поэтому создаются условия для гиперплазии миофибрилл в гликолитических мышечных волокнах. Следовательно, такая тренировка обеспечивает быстрый рост массы митохондрий и умеренный рост силы гликолитических мышечных волокон.

Разминка

• Общая разминка — 2-3 мин. • Бег, ходьба 10-15 минут на пульсе АэП. • Бег, 4-5 отрезков по 10 сек (подъем, равнина) постоянно увеличивая скорость и длину шага к концу отрезка от 70 % до 80 % на первом отрезке, до 85 % на втором, до 95 % на последнем. Общий пульс не выше ЧСС АнП. • Челночный бег: 3-4 ускорения по 6-10 сек. • Пассивный стретчинг (растяжка мышцы, покачивания до боли 10-20 сек., затем удерживать положение в максимально возможном растянутом состоянии мышцы 5-10 сек.), упражнения на увеличение подвижности суставов. Особое внимание уделить мышцам, на которые будет проводиться силовая работа (мышцы бедра, голени, спины, живота). Суставная гимнастика на суставы, участвующие в движениях основной части.

Основная часть

3-6 серий (4-5 раз по 4-8 сек.) ускорение в подъем (холм) или на равнине с акцентом на сильное отталкивание каждой ногой (70-90 % от максимума).

Бег. Челночный бег с уменьшением длины шага до мелких движений и увеличением темпа до максимального при смене направления (следить за точностью движений), после смены сильное отталкивание ногой. Челночный бег («змейка») с оббеганием «фишек» с ускорением за 1-2 шага до поворота, во время прохождения поворота и 2-4 шага после поворота; Челночный бег с оборотами на 360 градусов при оббегании «фишек» (поворот можно выполнять в разные стороны, менять

расстановку «фишек»). Прыжки с максимальным отталкиванием из основной стойки (не больше 8 прыжков за 4-8 сек.) и стойки скоростного спуска с высоким темпом вперед, вправо- влево (не больше 6 прыжков). Прыжки желательно выполнять в подъем, челночный бег выполняется в подъем и на равнине). Прыжки из основной стойки с уменьшением длины прыжка до мелких точных движений и увеличением темпа до максимума (выполнять в подъем или на равнине).

Интервал отдыха в серии между ускорениями 1-3 мин. Интервал отдыха между сериями 6-10 мин. (бег, ходьба на ЧСС АэП, стретчинг).

В первой части тренировки всегда выполняется бег, челнок и т. п. Прыжки используются после бега и челночных упражнений.

Заключительная часть

Аэробная работа (бег, быстрая ходьба) на ЧСС АэП. Активный стретчинг, упражнения на растяжку и подвижность суставов мышц ног и спины.

Аэробные интервальные тренировки

(увеличение силы промежуточных мышечных волокон, увеличение числа митохондрий в этих волокнах, улучшение аэробных возможностей мышц, повышение анаэробного порога)

Аэробная силовая тренировка

Выполнение силовых упражнений (локальных силовых упражнений) с интенсивностью, требующей рекрутирования не тренированных ГМВ, позволяет, после малого числа повторений, до легкого локального утомления, активизировать митохондрии в интервале отдыха, в результате будет рост аэробных возможностей некоторых ГМВ.

Основная часть

(собственный вес, внешнее отягощение, тренажеры, резиновый эспандер)

4-6 серий (10 повторений на переднюю поверхность бедра; затем 10 повторений на мышцы задней поверхности бедра; затем 10 повторений на переднюю поверхность бедра; затем 10 повторений на заднюю поверхность бедра или икроножную мышцу). Повторения выполняются с полной амплитудой в быстром темпе с расслаблением мышц в конечной фазе движения.

При выполнении вторых 10-ти повторений на одну мышечную группу используется другое упражнение.

Примерные упражнения

Передняя поверхность бедра: приседания; разгибания в тренажере; подъем согнутой ноги с отягощением (утяжелители).

Задняя поверхность бедра: сгибания голени в тренажере; подъем таза в упоре сзади с опорой на одну согнутую ногу, другая согнута и стопой прикасается к колену опорной ноги; отведение ноги назад или сгибания с резиновым эспандером.

Икроножная мышца: подъемы на носки стоя или сидя с отягощением.

Грудные и дельтовидные мышцы: отжимания с широкой постановкой рук (для снижения интенсивности упражнение выполняется с колен), упражнения в тренажере или с грифом.

Трехглавая мышца плеча: отжимания с узкой постановкой рук или обратным хватом от опоры, упражнения в тренажере или с грифом.

Варианты сочетания мышечных групп

1. Передняя поверхность бедра, задняя поверхность бедра, икроножные мышцы или задняя поверхность бедра

2. Передняя поверхность бедра, грудные и дельтовидные мышцы, передняя поверхность бедра, трехглавая мышца плеча.

3. Передняя поверхность бедра, внешняя поверхность бедра, передняя поверхность бедра, внутренняя поверхность бедра.

4. Передняя поверхность бедра, икроножные мышцы, передняя поверхность бедра, икроножные мышцы.

Интервал отдыха между сериями 1 мин. Всего 1-5 кругов по 4-6 серий (варианты сочетания мышечных групп меняются). Интервал отдыха между кругами 5 мин. (стретчинг, ходьба).

Аэробная интервальная тренировка I типа (ноги)

Тренировка может выполняться в виде непрерывного циклического упражнения, но интенсивность меняется за счет акцентированного сокращения мышц и до легкого локального утомления, затем интенсивность сокращения мышц снижается до полного восстановления. В этом случае активные гликолитические мышечные волокна дышат без существенного закисления, создаются условия для роста массы митохондрий. Если интервалы расслабления мышц велики, то непрерывная циклическая работа может продолжаться долго (несколько минут)

Разминка

Общая разминка — 2-3 мин. Бег, ходьба 10-15 минут на пульсе АЭП. • Бег, 4-5 отрезков по 10 сек (подъем, равнина) постоянно увеличивая скорость и длину шага к концу отрезка от 70 % до 80 % на первом отрезке, до 85 % на втором, до 95 % на последнем. Общий пульс не выше ЧСС АНП. • Челночный бег: 3-4 ускорения по 6-10 сек. • Пассивный стретчинг мышц бедра, голени, спины, живота.

Основная часть

(велo, бег в холм, ролики, многоскоки, прыжки)

Работа с акцентом на сильное (70-90 % от максимума) надавливание на педаль ногой и паузой (для большего расслабления мышц). Работа выполняется на подъемах и равнине, чередуя положение сидя в седле и на «танцовщице» с темпом 40-75 об/мин. Продолжительность работы до ЧСС АНП (15 с — до нескольких минут).

Длительный прокат, если на роликах. Работа выполняется в подъем (холм) и на равнине. Продолжительность работы до ЧСС АнП (15 с до нескольких минут). Чем дольше продолжительность работы, тем больше пауза для расслабления мышц. Не допускать мышечного закисления (локальная мышечная боль, тяжесть в мышцах, «ватность»). Далее выполняется отдых (аэробная работа на ЧСС АэП, стретчинг, продолжительность отдыха в зависимости от времени восстановления — 2-5 мин.).

Всего 15-25 серий за тренировку. Во время выполнения упражнения в мышце не должно возникать сильного локального утомления.

Данную работу можно выполнять в виде многоскоков или прыжков в подъем (холм), на лестнице или на равнине. Прыжки выполнять только на мягком грунте или покрытие, в мягких кроссовках, с хорошими амортизационными свойствами.

- серий: 4-5 раз по (4-10 прыжков на каждую ногу в виде многоскоков или 4-12 прыжков с двух ног, с двух ног с махом руками, из основной стойки, из глубокого приседа, из стойки скоростного спуска). Интервал отдыха 30-90 сек. (встряхнуть, расслабить ноги). Интервал отдыха между сериями 2-5 мин. (аэробная работа на ЧСС1, стретчинг). Прыжки можно выполнять вперед, боком, спиной вперед, в диагональ. Из стойки скоростного спуска и глубокого приседа не более 5-ти прыжков за один раз.

- серий: 4-5 раз по (3-4 раза: 2 прыжка на 1-й ноге, 2 на другой; отдых 4-7 сек.: встряхнуть, расслабить ноги). Интервал отдыха 60-90 сек. Интервал отдыха между сериями 2-5 мин. (аэробная работа на ЧСС1, стретчинг).

- серий: 4-5 раз по (3-4 раза: 4 прыжка из основной стойки (вперед, боком, спиной вперед, в диагональ), отдых 4-7 сек.: встряхнуть, расслабить ноги). Интервал отдыха 60-90 сек. Интервал отдыха между сериями 2-5 мин. (аэробная работа на ЧСС1, стретчинг).

- серий: 4-5 раз по (1-2 раза: 4-6 прыжка на 1-й ноге, 4-6 на другой; отдых 5-10 сек.: встряхнуть, расслабить ноги). Интервал отдыха 60-90 сек. Интервал отдыха между сериями 2-5 мин. (аэробная работа на ЧСС1, стретчинг).

- серий: 4-5 раз по (1-2 раза: 4 прыжка из стойки скоростного спуска (вперед, боком, спиной вперед, в диагональ), отдых 4-7 сек.: встряхнуть, расслабить ноги). Интервал отдыха 60-90 сек. Интервал отдыха между сериями 2-5 мин. (аэробная работа на ЧСС1, стретчинг).

Прыжки выполняются с интенсивностью отталкивания 60-70 % (не максимально). По мере тренированности нужно увеличивать суммарный объем прыжков до 300-500 в день и интенсивность отталкивания, количество прыжков в одном подходе не увеличивать.

В подходе не допускать мышечного закисления! (локальная мышечная боль, тяжесть в мышцах, «ватность»). Варианты прыжков рекомендуется чередовать по сериям (в сумме не более 500 прыжков).

Заключительная часть

Аэробная работа ногами на ЧСС АэП. Активный стретчинг, упражнения на растяжку и подвижность суставов мышц ног и спины.

Аэробная интервальная тренировка (II типа)

Разминка

Общая разминка — 2-3 мин. • Бег, ходьба 10-15 минут на пульсе АэП. • Бег, 4-5 отрезков по 10 сек (подъем, равнина) постоянно увеличивая скорость и длину шага к концу отрезка от 70 % до 80 % на первом отрезке, до 85 % на втором, до 95 % на последнем. Общий пульс не выше ЧСС АэП. • Челночный бег: 3-4 ускорения по 6-10 сек. • Пассивный стретчинг мышц бедра, голени, спины, живота.

Основная часть

Выполняются ускорения по 10-20 сек. 60-75 % от максимума 5-6 раз через 60-90 сек. (до восстановления мышц и ЧСС), потом отдых или работа на другую группу мышц.

Бег. Челночный бег («змейка») с оббеганием «фишек» с ускорением за 1 -2 шага до поворота, во время прохождения поворота и 2-4 шага после поворота. Челночный бег с оборотами на 360 градусов при оббегании «фишек» (поворот можно выполнять в разные стороны, менять расстановку «фишек»). Многоскоки или прыжки с силой отталкивания 60-70 %. Прыжки с паузами между повторениями.

Ускорения и прыжки выполняются в подъем или на равнине.

Интенсивность 60-75 % от максимума.

Во время выполнения упражнения в мышце не должно возникать сильного локального утомления. В конце ускорения не допускать мышечного закисления (локальная мышечная боль, тяжесть в мышцах, «ватность»).

При возникновении тяжести в ногах снизить время ускорения или интенсивность прыжков или увеличить паузу между прыжками.

Всего 2-5 серий. Интервал отдыха между сериями от 3 до 8 минут (аэробная работа, стретчинг).

Интервальная аэробная кардио тренировка

(велосипед, ходьба по холмам, плавание, ролики)

В тех случаях, когда отмечается недостаточный уровень дилатации левого желудочка сердца, то выполняются упражнения с ЧСС 100-150 уд/мин. В этом случае наблюдается максимальный ударный объем сердца, а мощность должна быть

ниже АНП. Если длительность таких тренировок составляет 2-6 часов, то наблюдается рост минутного объема кровообращения. В сноуборде эти виды тренировочных заданий не обязательны, поскольку лимитирующее звено может находиться только в скелетных мышцах.

Основная часть

ЧСС — 110-120 уд/мин при работе ногами, 115-125 ударов в минуту с полной координацией. По ходу выполняются ускорения до ЧСС АНП (15 сек.).

Далее интервал отдыха с ЧСС не более 110-120 (ноги) и 115-125 уд/мин с полной координацией (1-3 мин.).

Всего от 60 до 120 мин. общей работы (в зависимости от цели) за одну тренировку. Лучше проводить 2-3 такие тренировки по 40-50 мин. за один тренировочный день, тогда общий объем может увеличиться до 4-6 часов общей работы. Увеличение продолжительности тренировки зависит от необходимости улучшения функционального состояния сердца. Для увеличения сердца общий объем таких тренировок можно увеличить до 3-4 часов при условии 2-4 тренировок в день.

Упражнения на координацию, баланс и быстроту

Упражнения физической подготовки могут сочетаться с другими видами тренировочных заданий, например, с технической работой, с совершенствованием координационных способностей сноубордистов. В этом случае тренировочные упражнения распределяются на пять групп — по возрастанию сложности:

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Выполнение новых элементов в одной плоскости.
3. Выполнение новых элементов с движением в разные направления.
4. Выполнение движения с отвлечением внимания.
5. Выполнение движений с сопротивлением, преодолением различных препятствий и т. п.

Требования к повышению координационной сложности: новизна и эмоциональность проведения упражнений. При значительном снижении количества ошибок в технике выполнения следует проводить занятия в форме соревнований или с учетом времени выполнения. При стабилизации выполнения упражнений, либо потере новизны и эмоциональности переходить на новый уровень координационной сложности.

Координационно сложные виды упражнений

1. Упражнения в парах на одной ноге (спарринги).
2. Упражнения в парах на малой опоре.
3. Упражнения на различных балансирующих платформах (BOSU, CORE и т. п.).
4. Бег с горы, в гору (слалом, челнок) с малой интенсивностью и высокой координационной сложностью (данное упражнение можно использовать в интервалах отдыха между любыми сериями физических тренировок, в разминке и в

заминке после тренировки). 5. Упражнения с мячом в парах, в парах у стенки. Броски/ловля мяча на расстоянии (мяч бросается в сторону от партнера на различное расстояние). Увертывание от брошенного мяча в партнера (нужно увернуться от мяча). 6. Ходьба по малой опоре, вперед, назад, боком, с поворотами, перешагиваниями, удержание баланса в основной стойке и в стойке скоростного спуска.

Акробатическая подготовка

Для спортсменов, выступающих в фристайлинговых дисциплинах сноуборда значительную часть подготовки составляет работа в акробатическом зале и на батутах. На этапе НП сноубордисты выполняют акробатические упражнения без специального тренажера-сноуборда. Начиная с тренировочного этапа сноубордисты разучивают прыжки на батутах с использованием специальных досок для батута.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НП-1, НП-2, НП-3)

Учебный материал предназначен для начинающих. Рекомендуемый возраст для изучения техники на этапе начальной подготовки - 8 лет.

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами физической, технической и другими видами подготовки, на повышение уровня развития функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

Задачи этапа начальной подготовки до 1 года:

- научить правилам техники безопасности на учебно-тренировочном занятии;
- привить навыки личной гигиены;
- обучить безопасному падению и самостраховке;
- подготовить детей для занятий СНОУБОРД;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность, посредством включения в процесс различных игр и эстафет с элементами единоборств.

В этот период изучается и закрепляется навык страховки, самостраховки, умение правильно падать. Идет работа, направленная на развитие силы, общей выносливости, координации. Изучается история развития СНОУБОРД и базовые приемы борьбы стоя и лёжа.

Примерная последовательность изучения материала для НП первого года обучения.

На этом этапе спортивной подготовки сначала изучаются приёмы самостраховки, акробатические общефизические и специальные упражнения.

Примерная последовательность изучения материала для НП второго, третьего года обучения.

На втором году этапа начальной подготовки рекомендуется сначала провести курс совершенствования в выполнении приёмов, изученных в первом году спортивной подготовки и изучение приемов обучающихся свышнего года.

Задачи этапа начальной подготовки свыше 1 года:

- обучить правилам техники безопасности на уроках, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- воспитать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки приемов страховки и самостраховки;
- развить мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность к регулярным занятием спортом;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики СНОУБОРД, дать возможность почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях;
- освоиться на доске, научиться базовым элементам, научиться контролировать скорость спуска и быстро менять направление движения.

К занятиям допускаются все обучающиеся, не имеющих медицинских противопоказаний и прошедшие медицинское освидетельствование в поликлиниках по месту жительства или в физкультурно-спортивном диспансере, успешно сдавшие контрольные нормативы. На тренировках осуществляется дальнейшее изучение основ техники и тактики СНОУБОРД.

В конце каждого года все обучающиеся сдают контрольно-переводные испытания, по итогам которых, комиссия определяет, на каком этапе спортивной подготовки будет заниматься спортсмен на следующий год.

Техническая подготовка сноубордистов на этапе начальной подготовки (НП)

На этапе начальной подготовки основной упор делается на развитие общих атлетических качеств спортсмена: подвижность, ловкость, координированность. Все эти качества развиваются на тренировках вне горнолыжного склона. Параллельно происходит ознакомление спортсменов с избранным видом спорта. Юные спортсмены обучаются надевать экипировку, застегивать ботинки, надевать шлем, очки, встегивать крепления. Первые тренировки проходят на пологих участках склона. Юные сноубордисты по очереди осуществляют спуск по команде тренера. Назад поднимаются пешком, закинув доску на плечо. Освоившись на доске спортсмены переходят к выполнению базовых технических упражнений:

- перенос веса на задний кант
- перенос веса на передний кант
- спуск левым плечом вперед
- спуск правым плечом вперед
- сползание на задним канте
- перекантовка
- движение по горизонтальной плоскости прыжками
- остановка на склоне
- прокат на плоской доске

Следующим этапом будет перемещение группы начинающих сноубордистов на склон для обучения технике спуска. На этапе начальной подготовки тренеры особое внимание должны уделять инструктажам по технике безопасности. На склоне юные спортсмены столкнутся с участками пологими и крутыми, на которых будут развивать большую скорость.

Ожидаемые результаты.

На конец этапа начальной подготовки обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

- технику безопасности на занятиях;
- приёмы самостраховки;
- основные виды техники сноуборда;
- правила соревнований по сноуборду;

УМЕТЬ:

- владеть техникой дисциплин, прямого и косого спуска в средней стойке, прохождение «змейки», выполнять остановки разворотом;
- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений и заданий общефизической подготовки;

- выполнять контрольные нормативы;
- участвовать в соревнованиях;
- показать динамику прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Задачи учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации):

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

Организационно методические указания для этапа спортивной специализации до двух лет.

При проведении тренировочных занятий с тренировочными группами до двух лет обучения необходимо обеспечить укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие мышц, принимающих участие в выполнении приемов сноуборда; Создание правильного представления о технике сноуборда, совершенствование функциональной физической подготовки занимающихся. После выполнения силовых упражнений нужно давать упражнения на растягивание мышц и расслабление. Упражнения на гибкость выполняют на каждом занятии. Следует также дать ряд

обязательных упражнений для самостоятельного выполнения в утренней гимнастике. В переходном периоде занимающиеся могут заниматься самостоятельно. В этом случае необходимо дать перечень обязательных упражнений, включив задания на укрепление мышц, развитие гибкости и общей выносливости.

Организационно методические указания для этапа спортивной специализации свыше двух лет.

При проведении занятий в тренировочной группе свыше двух лет необходимо учитывать, что у девочек происходит половое созревание. У девочек этот возраст наиболее благоприятен для развития общей выносливости (аэробного характера). Поэтому занятия для них не должны быть слишком интенсивными, но желательно предусмотреть в большом объеме применение средств, развивающих и укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Для этого используют кроссы, бег с играми, бег трусой с многоскоками (непродолжительными). У мальчиков половое созревание наступает в 13-15 лет. Занятия не должны быть чрезмерно интенсивными. Всегда необходим достаточный отдых для восстановления.

При развитии физических качеств в подготовительном периоде необходимо придерживаться следующих правил: Скоростно-силовые упражнения (ускорения, бег на короткие отрезки, многоскоки) включают в первую половину основной части тренировки, перед ними необходимо провести хорошую разминку. Паузы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

Для развития силы нужно использовать собственный вес ребенка, выполняя приседания (пистолеты), отжимания, выпрыгивания. После силовых упражнений нужно дать упражнения на растягивание мышц и расслабление. Развитию гибкости следует уделять внимание на каждом занятии. Полезно рекомендовать ученикам включать упражнения на силу и гибкость в ежедневную утреннюю гимнастику. Ловкость развивают применением различных игр, акробатических упражнений (кувырки, перевороты, прыжки на батуте, гимнастических снарядах). Динамическое равновесие и ловкость развивают в спортивных играх, при преодолении препятствий, передвижении по узким предметам, в беге и прыжках с поворотами, вращением тела и т.д.

Для совершенствования двигательных способностей спортсменов, восприятия тела и его отдельных частей в пространстве в тренировки включают спортивные игры на уменьшенных площадках, подвижные игры проводят с одновременным использованием 2-3 мячей, общеразвивающие упражнения проводят при передвижении спортсменов по маленькой площадке, когда пути их перемещений пересекаются и движения могут быть выполнены при правильной оценке временных, амплитудных и силовых характеристик как собственных движений, так и движений партнеров.

Зимой основное внимание уделяют совершенствованию техники соревновательных дисциплин. Большую часть тренировочной работы осуществляют на отрезках трассы, совершенствуя технику и тактику, развивая специальную быстроту. Для подготовки к соревнованиям 2-3 микроцикла посвящают развитию специальной выносливости, проходя длинные трассы, вплоть до соревновательной длины. Или используют интервальный метод

Программный материал для практических занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Практическая подготовка Физическая подготовка (для всех годов обучения на тренировочном этапе) Развитие ловкости. Ловкость комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей её реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приёмов:

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

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

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

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

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

Развитие силы. В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

- обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в сноуборде, а также для успешного освоения технико-тактических действий;
- обеспечить развитие специфических для сноубординга силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательных действий сноубордиста.

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

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

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

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

Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

- Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин.

- Интервалы между тренировками на выносливость лимитируются скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

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

Техническая подготовка (для всех годов подготовки на тренировочном этапе)
Задачи технической подготовки:

- Совершенствовать катание в различных снежных условиях по трассам и вне трасс, по линии ската, на косом спуске и по контруклонам при наклонах более 20 градусов;

- Научить основам техники фрирайда, агрессивности спуска, плавности выполнения движения при выполнении резанного поворота и при плоском ведении сноуборда, "видению" маршрута спуска, контролю за спуском. Техника и стиль движения. Техника движения во фрирайде основывается на правильности выполнения элементов катания: стойки, поворотов и движения. Стиль формируется из способности правильно и красиво соединять элементы движения в зависимости от рельефа и состояния снега.

Подводящие упражнения: упражнение "Стойка-остановка" в свиче; упражнение "Прыжок в стойку" и "Прыжки на канте" на косом спуске и по линии ската на склоне более 20 градусов. Агрессивность спуска. Агрессивность движения складывается из скорости и уверенности спуска. Подводящие упражнения: резанные повороты с разным темпом со "срезанием" поворотов по линии ската. Плавность движения. Плавность движения во фрирайде - это постоянность направления движения. Она основывается на равномерном темпе и плавности вылетов-приземлений, а также переходов между различными участками трассы. Подводящие упражнения: свободное скольжение и упражнение "змейка" с чередованием на косом спуске и по линии ската; резанные повороты, затем свободное скольжение и "змейка", потом снова резанные повороты. Выбор и "видение" маршрута. Выбор маршрута основывается на логичности спуска. Класс райдера определяется по его способности выбирать более красивые и сложные маршруты. Сложность маршрута определяется крутизной склона маршрута, состоянием снега, естественными преградами для прыжков разной сложности, препятствиями по ходу спуска. Лавинная безопасность зависит от умения выбирать и видеть маршрут спуска.

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

Инструкторская и судейская практика Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша. Подготовка склона. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года обучения. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Проведение занятий по сноуборду для лиц пользующимися услугами проката и подъемника. Судейство соревнований по сноуборду в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по сноуборду в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера, секретаря.

На конец тренировочного этапа обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

- технику безопасности на занятиях;
- приёмы самостраховки;
- способы подготовки сноубордического инвентаря;
- виды самоконтроля;

УМЕТЬ:

- владеть всеми видами техники дисциплин сноуборда;
- в совершенстве самостоятельно выполнять разминку;
- самостоятельно выполнять основные упражнения ОФП, СФП;
- владеть подготовкой сноубордического инвентаря под наблюдением тренера;
- выполнять контрольные нормативы;
- участвовать в соревнованиях;
- показать динамику прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (СС) И ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На данном этапе формируется специализация спортсмена по дисциплинам в сноуборде при условии достижения спортсменом 18-ти летнего возраста.

На этих этапах идет повышение спортивного мастерства, тренировки проходят по индивидуальным планам. Повторение и совершенствование всего ранее пройденного материала по СНОУБОРДУ.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (СС) и этапе высшего спортивного мастерства:

1. Создание предпосылок для спортивного долголетия, повышение уровня спортивного мастерства.
2. Повышение уровня теоретических знаний.
3. Совершенствование технико-тактического мастерства в избранной дисциплине сноуборда.

Приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга. Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена рациональным сочетанием нагрузок различной направленности и большим объемом применяемых специализированных средств подготовки. 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 совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены прошедшие техническую подготовку на ТЭ. Физическая подготовленность проверяется путем сдачи нормативов, определенных Федеральным Стандартом. На этапе ССМ значительно возрастает как доля тренировочного времени, уделяемого соревновательному процессу, так и общее время тренировок. На данный этап приходится период взросления юношей и девушек, значительно, иногда скачкообразно возрастает физическая сила, масса, рост спортсменов. Вместе с этим растёт скорость прохождения трассы, нагрузка на суставы ног, спину. Возрастает вероятность получения травм, а сами травмы становятся опаснее. Очень важно на

этапе ССМ следить за физическим состоянием спортсменов, их функциональной готовностью, режимом дня, утомляемостью, психологическим состоянием.

Тренировки на склоне на этапе ССМ в первую очередь направлены на прохождение сложных трасс на максимальной скорости, а в парке на отработку максимально сложных, красивых элементов и их комбинаций. Тренеры должны использовать современные технические средства, в первую очередь видеозапись с последующим анализом ошибок спортсменов. Расставляя трассы из различных последовательностей ворот на различных участках склона, тренеры должны следить за тем, какие элементы в каких ситуациях удаются спортсменам максимально хорошо и наименее удачно. На последующих тренировках отрабатывать элементы на которых спортсмены теряют скорость и время. На тренировках вне склонов, в спортивном и тренажерном зале, следует делать упор на развитие тех групп мышц, которые могут повлиять максимально эффективно на исправление технических ошибок, отмеченных на тренировках на склоне и соревнованиях. Для фристайлинговых дисциплин очень важно постоянно изучать видеоматериал с международных соревнований. Стараться обучаться самым новым, сложным элементам и обязательно экспериментировать. Все новые элементы необходимо оттачивать в акробатическом зале со страховкой. Некоторые трюки в сноуборде:

- 50/50: трюк, при котором сноубордист скользит по перилам на доске, развернутой вдоль перил.
- AERIAL: прыжок с гребня хафпайпа с возвращением в точку отрыва.
- AIR: все прыжки на сноуборде при которых скользящая поверхность сноуборда смотрит вверх.
- 180 AIR: райдер делает 180 в воздухе и приземляется в FAKIE. В пайпе и вылет, и приземление -- передом.
- 360 AIR (три): райдер делает 360 и приземляется передом. В пайпе вылетает передом, а входит в FAKIE.
- 540 AIR (пять): райдер делает 540 в воздухе и приземляется в FAKIE. В пайпе и вылет, и въезд в пайп будут передом.
- 720 AIR (семь): райдер делает 720 в воздухе и приземляется передом. В пайпе вылетает передом, а входит в FAKIE.
- 900 AIR (девять): райдер делает 900 в воздухе и приземляется в FAKIE. В пайпе и вылет, и приземление происходят передом
- AIR TO FAKIE: любой трюк в пайпе, когда подъезжают к стене передом, прыгают без поворота и приземляются в FAKIE.
- ALEY-OOP: любое вращение в хафпайпе, на 180 или больше, в так называемом uphill - направлении: т. е., если Вы едете лицом к стене (передняя стена) -

вращаетесь бэксайдом, если спиной (задняя стена) - фронтсайдом. Вращение фронтсайдом - передним кантом вперёд, бэксайдом - соответственно, задним.

- ANDRECHT: HANDPLANT задней рукой с грэбом передней.
- BACKSIDE (бэксайд): поворот, выполняемый лицом к склону, то есть на носковом канте, например, левый поворот для "гуфи" и соответственно правый для "регуляра". При трюках на вращение также используется термин BACKSIDE. Но в этом случае он обозначает направление вращения сноубордера вокруг вертикальной оси. BACKSIDE или BS означает, что при вращении сначала спина, а не грудь, пересекает вектор движения сноубордиста. Например, "гуфи" вылетает с трамплина в своей стойке, то есть правой ногой вперед, и вращается против часовой стрелки (если смотреть сверху).
- BACKSIDE AIR: любой AIR на задней стене пайпа.
- CHICKEN SALAD AIR: задняя рука проходит между ногами и грэбит задний кант между креплениями, передняя нога выпрямлена. К тому же, запястье выворачивается внутрь, чтобы грэб был завершённым.
- COPING: как и в скейтборде, грэбень half-pipe.
- CORKSCREW: этот термин используется для описания очень быстрого и сжатого вращения, с трамплина или в пайпе. Описывает любое вращение off-axis (со смешанной осью вращения).
- CRAWL AIR: задняя рука грэбит передний кант перед носком передней ноги, задняя нога выпрямлена.
- CRIPPLER: трюк, который делается с переворотом через голову, точнее - backflip 180. Другими словами, подъезжаем к стене пайпа передом, делаем 90, в воздухе крутим сальто назад (backflip), докручиваем ещё 90 и опять входим передом.
- CROSSBONE METHOD AIR: METHOD AIR с прямой задней ногой.
- DROITE или STRAIGHT DOWN: прямой спуск, спускаться прямо по линии склона.
- DUCKFOOT (дакфут): стойка на сноуборде, при которой задняя нога развернута под отрицательным углом. Напоминает стойку "пятки вместе - носки врозь". Эта стойка популярна среди опытных фристайлеров, потому что позволяет надежно приземляться в свитче (то есть обратной стойке) при прыжках с трамплина и катании в пайпе.
- EGGFLIP CORE: EGGPLANT, в котором райдер делает сальто вместо 180 чтобы войти в пайп. Поэтому этот трюк делается передом-на-fakie или switchstance'ом (fakie-на- перед).

- EGGPLANT CORE: INVERT на одной руке с разворотом на 180, делается бэксайдом, передняя рука стоит на липе пайпа (лип - место, где кончается вертикаль стенки пайпа). Типа коупинга в рампе, только в сноубордическом пайпе нет трубы.
- ELGEURIAL (BFM) CORE: INVERT, на который подъезжаете в fakie, встаете на заднюю руку, делаете бэксайд 360 и съезжаете передом.
- FAKIE (фэки) или SWITCHSTANCE (свитчстэнс): катание в обратной стойке. Например, гуфи едет левой ногой вперед, и наоборот - регуляра - правой ногой вперед.
- FLYING SQUIRREL AIR: сгибаете колени и делаете грэб заднего канта обеими руками, передней рукой возле передней ноги, задней - возле задней.
- FRONTSIDE (фронтсайд): поворот, выполняемый спиной к склону, то есть на пяточном канте, например, правый поворот для гуфи и соответственно левый для регуляра. При трюках на вращение также используется термин FRONTSIDE. В этом случае он обозначает направление вращения сноубордиста вокруг вертикальной оси. FRONTSIDE или FS означает, что при вращении сначала грудь, а не спина, пересекает вектор движения сноубордиста. Например, гуфи вылетает с трамплина в своей стойке, то есть правой ногой вперед, и вращается по часовой стрелке (если смотреть сверху).
- FRONTSIDE AIR: настоящий FRONTSIDE AIR делается на передней стороне пайпа с грэбом переднего канта между креплениями. Вообще, так может называться любой AIR, сделанный на передней стороне пайпа.
- GAY TWIST: CABALLERIAL с грэбом.
- GRAB (грэб): типы трюков, при которых райдер в полете хватает рукой доску за нос, хвост или среднюю часть.
- GRIND (смит грайнд): скольжение по чему-либо (труба, стол, грань, дерево и т. д.).
- HAAKON FLIP: Inverted switchstance F/S 720. Пайповый трюк, когда райдер подъезжает к задней стене пайпа в fakie и делает фронтсайд 720, при этом переворачиваясь через голову, и приземляется передом. Изобретён Тердже Хааконсеном (Terje Haakonsen).
- HALF-CAB: не может быть сделан в пайпе. Это - фрирайдовая версия Cabal^a^, когда райдер делает 180 из fakie с трамплина.
- HALFPIPE (хафпайп или просто PIPE (пайп)): искусственная или естественная канава, расположенная вдоль по склону и покрытая плотным снегом. Длина - около 100 м, глубина 2-4 м, ширина 10-15 м. Плоское дно плавно переходит в вертикальную стенку, радиус 2,5-3 метра. Переезжая с одного берега хафпайпа на другой, райдер разгоняется и, вылетая с обреза пайпа, выполняет различные трюки.

- HANDPLANT (B/S) (хэндплэнт): почти вертикальная стойка на руке с поворотом на 180 бэксайдом обеими или задней рукой на липе пайпа.
- HANDPLANT (F/S) (хэндплэнт): с разворотом на 180 фронтсайдом передней рукой на липе пайпа.
- HANDPLANT (Layback) (хэндплэнт): с разворотом на 180 фронтсайдом задней рукой позади места выезда из пайпа.
- J-TEAR: инверт с поворотом на 540 на одной или двух руках. Изобретён Майком Джекоби (Mike Jacoby).
- JAPAN AIR: передняя рука грэбит передний кант перед передней ногой (mute), задняя нога прямая, доска поднимается до уровня головы.
- JIB (джиб): катание по различным предметам - перилам, деревьям и т.п.
- IGUANA AIR: задняя рука грэбит передний кант возле хвоста. Приобрёл известность благодаря Дэмиан Сандерс (Damian Sanders).
- INDY AIR: настоящий Инди делается бэксайдом, задней рукой грэбится передний кант между креплениями, передняя нога прямая. Когда делается правильно, доска оказывается иногда даже выше головы райдера).
- IVERT: трюк, в котором голова находится ниже доски, а райдер стоит на одной или двух руках.
- IVERTED 180: см. CRIPPLER.
- IVERTED 540: см. MC TWIST
- IVERTED 720 (720 MC TWIST): прыжок через голову, когда райдер делает сальто с разворотом на 720. Другими словами, подъезжаете передом, вылетаете, делаете бэксайд 720 с передним сальто и приземляетесь в fakie.
- INSERTS (втулки): металлические втулки Т-образного профиля с глухим отверстием и внутренней резьбой. Ряды втулок расположены в средней части доски, они нужны для монтажа креплений. Большинство фирм делают втулки из нержавеющей стали, иногда встречаются варианты из высокопрочного алюминия.
- LEASH (лиш): ремешок, соединяющий доску с одной из ног, обычно передней, чтобы случайно не потерять доску. На некоторых международных соревнованиях наличие лиш обязательно.
- LIEN AIR: передняя рука грэбит задний кант, тело наклоняется над носом (доски). Назван так по имени скейтбордиста Нейла Блендера (Neil Blender. Neil наоборот - Lien).
- LIEN METHOD AIR: среднее между Методом и Лаеном.
- MC EGG: инверт на передней руке с вращением на 540 фронтсайдом.
- MC TWIST: прыжок через голову с оборотом на 540. Исполнение: подъезжаем к стене пайпа передом, вылетаем, делаем бэксайд 540 с передним сальто и

приземляемся передом. Назван по имени скейтбордиста Майка МакГилла (Mike McGill).

- MELONCHOLLIE AIR (Melancholy): передняя рука проходит за передней ногой и грэбит задний кант между креплениями, передняя нога выпрямлена.
- METHOD: передняя рука грэбит задний кант, обе ноги согнуты, доска поднимается на уровень головы. Техника такова: нужно подтянуть доску к себе и выставить ее немного вперед и в вверх задним кантом. Далее ухватиться за задний кант между носом и передним креплением передней рукой. Затем прогнуться в спине, согнуть переднюю ногу в колене, а заднюю чуть выпрямить.
- MILLER FLIP: инверт, при котором к стене пайпа райдер подъезжает передом, ставит на лип переднюю руку, делает фронтсайд 360 и въезжает в fakie.
- MISTY FLIP: 540 через голову с трамплина. Это трамплиновая версия MC TWISTS. Поэтому райдер выпрыгивает передом, а приземляется в fakie.
- MOGULS: бугры
- MOSQUITO AIR: пайповый трюк в котором передняя рука проходит за задней ногой и грэбит задний кант между креплениями. Переднее колено согнуто так, что касается доски.
- MUTE AIR: практически аналогичен INDY, но захват переднего канта выполняется передней рукой.
- NOLLIE: похоже на OLLIE, только отталкиваемся носом вместо хвоста.
- NOLLIE FRONTFLIP: отталкиваемся носом и нагибаемся вперед, что позволяет сделать фронтфлип (сальто вперед) с трамплина.
- NOSE (ноуз): нос (или носок доски) - передняя загнутая часть доски.
- NOSEBONE: полная вытяжка передней ногой - при грэбах INDY и MUTE.
- NOSE BONK: удар по чему-нибудь носом доски.
- NOSE GRAB: как следует из названия, грэб заключается в захвате передней рукой носа доски. Трюк смотрится особенно эффектно, если согнуть переднюю ногу и распрямить заднюю, доска при этом уйдет вперед
- NOSE POKE: любой трюк в котором райдер выпрямляет переднюю ногу и отводит нос доски в противоположную обычному вращению сторону, обычно с грэбом.
- NOSE SLIDE: скольжение по снегу или чему-то ещё на одном носу доски.
- NUCLEAR AIR: задняя рука проходит впереди тела и грэбит задний кант перед передней ногой.
- OLLIE (олли): один из основных трюков, заимствованный из скейтборда, который помогает перепрыгивать через предметы на ровном склоне, вылетать выше с трамплинов и в хафпайпе.
- PAT THE DOG (погладить собачку): притормаживать рукой о снег.

- POSSE или PACK: группа сноубордистов, которые катаются вместе.
- PALMER AIR: разновидность Метода (METHOD), когда делается грэб возле носа, доска поднимается перед телом, нос направляется вниз. Назван по имени Шона Палмера (Shaun Palmer).
- PHILLIPS 66: иверт, когда райдер подъезжает к стене пайпа в fakie, ставит заднюю руку на лип, при этом делая переднее сальто, и въезжает передом. Назван по имени Джеффа Филлипса (Jeff Phillips).
- POP TART: вылет из fakie с въездом передом в пайпе без вращения.
- QUARTER PIPE (четверть трубы): трамплин для сноупарка. Четверть трубы, когда вылет и приземление приходится на одно место.
- RACE (рэйс): дословно - соревнования или гонка. Этот термин относится к слалому, слалому-гиганту и скоростному спуску. Рэйс - это катание на высоких скоростях в условиях специально подготовленных жестких трасс.
- RAILS (рельс): настоящие или специально устроенные перила из трубы типа водопроводной, по которой, предварительно разогнавшись, можно скользить на доске.
- REVERT: переход из fakie в переднюю стойку или наоборот, обычно без отрыва доски от снега.
- REWIND: термин, используемый для описания вращения, которое было начато, а затем остановлено и начато в обратную сторону.
- RIDER (райдер): то же самое, что и сноубордер.
- ROAST BEEF AIR: задняя рука проходит между ногами и грэбит задний кант между креплениями, задняя нога выпрямлена.
- ROCKET AIR: передняя рука грэбит передний кант перед передней ногой (mute), а задняя нога выпрямлена так, что доска перпендикулярна земле
- RODEO FLIP: фронтсайд 540 через голову. С трамплина Родео похоже на бэкфлип с приземлением в fakie. В пайпе больше напоминает 540 через голову и off-axis.
- SAD PLANT Любой хэндплэнт с прямой передней ногой.
- SEATBELT AIR: передняя рука проходит перед телом и грэбит хвост. Передняя нога прямая
- SHIFTY AIR: трюк без грэба когда плечи и остальная часть туловища поворачиваются в противоположных направлениях, а затем опять возвращаются в нормальное положение. Обычно передняя нога выпрямляется.
- SINTERED BASE (скользящая поверхность из спеченного полиэтилена): полиэтилен, получаемый методом спекания высокомолекулярного порошка. Спеченный полиэтилен имеет пористую структуру, поэтому впитывает мазь в

большем количестве, чем экструдированный полиэтилен, и поэтому скользит лучше. Спеченный полиэтилен стоит дороже экструдированного, он более стойкий к надрезам, однако его сложно ремонтировать в домашних условиях.

- **SLALOM**: Скоростной спуск с горы, огибая ворота, характеризуется короткими радиусами поворотов.
- **SLOB AIR**: передняя рука грэбит Mute, задняя нога выпрямлена, а доска параллельна земле.
- **SMITH GRIND** (смит грайнд): грайнд, когда райдер скользит по трубе перпендикулярно её направлению, передняя нога выпрямлена, а нос находится ниже хвоста.
- **SPAGHETTI AIR**: задняя рука проходит между ногами за передней ногой, чтобы загрэбить передний кант перед передней ногой, задняя нога выпрямлена.
- **SPINE** (спайн): тип фигуры из снега в сноуборд парке, которая похожа на высокое ребро с плавными заездами.
- **STALE EGG**: **EGGPLANT** со **STALEFISH**^.
- **STALEFISH AIR**: задняя рука грэбит задний кант за задней ногой между креплениями, задняя нога выпрямлена.
- **STALEMASKY AIR**: передняя рука проходит между ног и грэбит задний кант между креплениями, передняя нога выпрямлена.
- **STEP-IN** (степ-ин): крепления, которые застегиваются при наступании. Степ-ины существуют как для жестких, так и для мягких ботинок.
- **STIFFY AIR**: любой трюк, в котором обе ноги выпрямлены и делается грэб, например, Mute Stiffy.
- **SUITCASE AIR**: трюк, похожий на Method Air, только когда колени сгибаются, передняя рука проходит под доской и грэбит передний кант.
- **SWISS CHEESE AIR**: задняя рука проходит между ног за передней ногой и грэбит задний кант перед передней ногой, задняя нога прямая.
- **SWITCH STANCE** (свич стенс, обратная стойка): (т.е. регулар как гуфи, и наоборот). Трюки, выполняемые из обратной стойки, считаются более сложными.
- **TAIL GRAB**: трюк достаточно прост, а выглядит очень стильно. Необходимо схватиться за хвост доски в тот момент, когда вылетаешь с трамплина. Для большего эффекта можно согнуть заднюю ногу, а переднюю выпрямить (это называется вытяжка).
- **TAIL POKE**: любой трюк, в котором вы выпрямляете заднюю ногу и отводите хвост в сторону, обычно с грэбом.
- **TAIL SLIDE**: скольжение по снегу или чему-то ещё на хвосте доски.
- **TAIL WHEELIE**: езда на хвосте доски с носом, поднятым вверх.

- TAIPAN AIR: передняя рука проходит за передней ногой и грэбит передний кант между креплениями. Затем переднее колено сгибается, касаясь доски.
- TAILBONE: полная вытяжка задней ногой - при грэбах INDY и MUTE.

Недаром терминология приведена на английском языке. На этапе ССМ сноубордистам необходимо изучать международный опыт, использовать возможности для участия в международных соревнованиях и тренировочных сборах. Фристайлинговый сноуборд - очень молодой и активно развивающийся вид спорта, в котором Россия не является законодателем мод.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ):

На этапе высшего спортивного мастерства тренировочный процесс строится под конкретные соревнования. Основная цель - подвести спортсмена в лучшей форме к главным соревнованиям сезона. Тренер составляет тренировочный план, исходя из графика стартов. Перед каждым стартом тренер вместе со спортсменом готовится к конкретной трассе, подробно изучают склон, отмечают участки, где можно набрать скорость, где есть опасность ее потерять. Разрабатывают стратегию на спуск, на вход в повороты и выходы из них, на траекторий прохождения ворот. Тренировки, в основном, становятся подготовительными и восстановительными. На этом этапе как никогда становится важным психологическое состояние спортсмена.

Восстановительные средства и мероприятия, организация психологической подготовки

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов. Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки.

В современной системе восстановления спортсменов выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления.

- Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей тренировочной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т. п.
- Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.
- Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.
- Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.
- Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.
- Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.
- Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов.

Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки занимающихся.

Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное

восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям. Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов.

Применение гигиенических средств при подготовке спортсменов для оптимизации тренировочного процесса, ускорения восстановления, предупреждения переутомления и повышения работоспособности физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий. При этом речь идет не о предельной мобилизации функциональных резервов организма, а, наоборот, о восполнении затраченных при больших тренировочных и соревновательных нагрузках нервных, энергетических, пластических ресурсов и создания их необходимого запаса в организме. В связи с этим они могут рассматриваться как единственная и наиболее разумная альтернатива применению различных допингов.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Вместе с тем имеются специальные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности, среди которых, прежде всего надо отметить следующие:

- Гидропроцедуры — теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание;
- Различные виды спортивного массажа — общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж;
- Различные методики приема банных процедур — баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами; ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.

Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия.

Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект.

Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц.

Вид и способ использования гигиенических средств восстановления в подготовке спортсменов должны выбираться совместно с тренером и врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена, степени его утомления и др.

Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности являются весьма эффективными и самое главное доступными для спортсменов и тренеров, так как их применение не требует дорогостоящего оборудования и они могут применяться спортсменами в любых условиях.

**Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы:
фармакологические средства восстановления, кислородотерапию,
теплотерапию.**

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии. Кислородные коктейли — витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Широко применяются различные адаптогены — лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Психологические средства восстановления.

Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

- Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).
- Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.
- Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности. Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять

средства общего воздействия, а затем — локального. В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

4.6. Учебно-тематический план:

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 судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈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 подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈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/неотренированность	≈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	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной

деятельности, самоанализ обучающегося			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 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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «сноуборд» основаны на особенностях вида спорта «сноуборд» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных

образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «сноуборд», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «сноуборд» учитываются в МАУДО «СШОР «РГШ-Магадан», реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного 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);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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.

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Брусья гимнастические	комплект	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Гусеничный трактор - снегоуплотнительная машина с комплектом приспособлений для прокладки трасс для вида спорта "сноуборд"	штук	1
6.	Жилет с отягощением	штук	10
7.	Измеритель скорости ветра	штук	1
8.	Канат с флажками для ограждения трасс	пог. м	1000
9.	Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3
10.	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
11.	Конь гимнастический	штук	1
12.	Крепления для сноуборда	комплект	10
13.	Мат гимнастический	штук	10
14.	Мостик гимнастический	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
16.	Перекладина гимнастическая	штук	1
17.	Помост тяжелоатлетический	штук	1
18.	Пояс утяжелительный	штук	10
19.	Сани спасательные	штук	5
20.	Скакалка гимнастическая	штук	12
21.	Скамейка гимнастическая	штук	6
22.	Скейтборд (роликовый)	штук	10
23.	Сноуборд	штук	10
24.	Снегоход	штук	1
25.	Станок для заточки кантов сноуборда	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	8
27.	Термометр наружный	штук	4
28.	Утяжелители для ног	комплект	10
29.	Утяжелители для рук	комплект	10
30.	Флаги на древках для разметки трасс для вида спорта "сноуборд"	штук	100
31.	Штанга тренировочная	комплект	1
32.	Электробур	комплект	5

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ 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	на обучающегося	-	-	2	3	4	3	6	3

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	Единиц а измерен ия	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплу тации (лет)	количес тво	срок эксплу тации (лет)	количе ство	срок эксплу тации (лет)	количес тво	срок эксплу тации (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	-	-	1	2	1	2	1	2

			обучающегося								
12.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность МАУДО «СШОР «РГШ-Магадан» 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).

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников «МАУДО «СШОР «РГШ-Магадан», осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021г., регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019г., регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022г., регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011г., регистрационный № 22054) непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей «МАУ СШОР «РГШ-Магадан».

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

6.3.1. Адамов Ю.В. Совершенствование «чувства снега и канта»// Лыжный спорт: сборник. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – Вып. 2. – С. 43-44.

6.3.2. Акатова А.А. Влияние занятий сноубордом на состояние здоровья детей школьного возраста/ Акатова А.А., Старкова Е.В., Слудковская Е.А.// В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Редакционная коллегия: Е. В. Старкова (главный редактор); Т. А. Полякова (научный редактор). – 2014. – С. 3-6.

6.3.3. Акопян А.О. Организация контроля централизованной подготовки в олимпийских видах спорта/ Акопян А.О.// В сборнике материалов всероссийской научно-практической конференции по итогам прошедшего сезона «актуальные проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации в зимних олимпийских видах спорта (бобслей, санный спорт, сноуборд, горнолыжный спорт, фристайл, конькобежный спорт, хоккей)». – Москва, 20-02 июня 2016. – С. 26-30

6.3.4. Веселова Л. В. Основы антидопингового обеспечения спорта: учебное пособие/ под ред. Э.Н. Безуглова, Е.Е. Ачкасова. – М.: Человек, 2019. – 288 с.

6.3.5. Волков И. П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: Учебное пособие. – Минск: РИПО, 2015. – 196 с.

6.3.6. Германов Г. Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ/ Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин. – Минск, 2018. – 250 с.

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

6.3.8. Кечетжиева А., Банкова М., Чиприянова М. Обучение детей в сноуборде. – М.: Физкультура и спорта, 2015. – 129 с.

6.3.9. Ключкова М. Сноуборд. Первые шаги. Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 188 с.

6.3.10. Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 886 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "сноуборд".

6.3.11. Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1117 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "сноуборд"

6.3.12. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Кравчук А.А.– М.: ФГБУ «ФЦПСП», 2021. – 116 с.

6.3.13. Приказ Министерства спорта РФ от 26 апреля 2022 г. № 386 "Об утверждении правил вида спорта "Сноуборд".

6.3.14. Официальный интернет-сайт Ассоциации лыжных видов спорта России (RSA) [электронный ресурс] URL: <https://www.rsaski.ru/>

6.3.15. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] URL: <https://www.wada-ama.org/>

6.3.16. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/>

6.3.17. Официальный интернет-сайт Образовательной платформы «Юрайт». Библиотека. Психология физической культуры и спорта /под ред. Ловягиной А.Е. – Дополнительные материалы [электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/book/psihologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-433223/>

6.3.18. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

6.3.19. Антидопинговые программы РАА «Русада» <https://www.rusada.ru/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 162597629024552560771860534290451572951297962831

Владелец Вылков Алексей Анатольевич

Действителен с 04.10.2024 по 04.10.2025