



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**



**ООО «Федерация сноуборда России»**

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «СНОУБОРД»  
(этап начальной подготовки)**

**Методическое пособие**



Москва – 2022

**УДК 796.9**

**ББК 75.719.5**

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

Авторы-составители:

**Кравчук Анна Андреевна** – педагог по физической культуре и спорту, бакалавр менеджмента

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (этап начальной подготовки) (Методическое пособие) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 29 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 49987 от 9 февраля 2018 г.).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «сноуборд» на этапе начальной подготовки.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	6
1.1. Характеристика вида спорта «сноуборд» и его отличительные особенности....	8
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	12
2.1. Продолжительность начального этапа спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе НП по виду спорта «сноуборд» (приложение 1 к ФССП) .....	12
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «сноуборд» (Приложение № 2 к настоящему ФССП) .....	14
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапе НП по виду спорта «сноуборд» (приложение 3 к ФССП).....	17
2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)..	19
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам этапа НП.....	21
2.6. Предельные тренировочные нагрузки .....	23
2.7. Объем соревновательной деятельности.....	27
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	27
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапе НП	28
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки .....	30
2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	31
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	32
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований .....	32
3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки.....	32

3.1.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	36
3.1.3. Структура тренировочного занятия .....	36
3.1.4. Средства и методы тренировки.....	38
3.1.5. Общие требования техники безопасности.....	41
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок .....	43
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов .....	43
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	45
3.5. Программный материал для практических занятий на этапе НП с разбивкой на периоды подготовки.....	48
3.5.1. Физическая подготовка.....	48
3.5.2. Техническая подготовка .....	50
3.5.3. Тактическая подготовка.....	54
3.5.4. Теоретическая подготовка.....	54
3.5.5. Психологическая подготовка .....	55
3.5.6. Интегральная подготовка .....	57
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки .....	57
3.7. Планы применения восстановительных средств .....	62
3.8. Планы антидопинговых мероприятий .....	64
3.9. Планы инструкторской и судейской практики .....	64
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	65
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапе НП, с учетом возраста, влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «сноуборд» .....	65
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе НП, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	69

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....	74
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования .....	74
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	83
6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	86
6.1. Основная литература.....	86
6.2. Дополнительная литература.....	91
6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	94
7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	96
8. ПРИЛОЖЕНИЯ .....	97
8.1. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020) .....	97
8.2. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП.....	110
8.3. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	111
8.4. Методические рекомендации и материалы. Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом?» .....	112

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая (примерная) программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «сноуборд» для этапа начальной подготовки (далее – этап НП) составлена в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (далее – ФССП), утверждённого приказом Министерства спорта России от 19 января 2018 г. № 29 и зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 49987 от 9 февраля 2018 г., а также на основе нормативных правовых документов: Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и других официальных документов в области физической культуры, спорта и образования.

Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «сноуборд» (далее – Организация). Настоящая Программа рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва, центрах спортивной подготовки и других учреждениях, реализующих программы спортивной подготовки по сноуборду с юными спортсменами на начальном этапе.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации, самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки и на основании настоящей Программы, учитывая специфические особенности и условия работы своих организаций.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки в виде спорта «сноуборд».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, изложенным в ФССП по виду спорта «сноуборд»:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «сноуборд»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд».

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствие деятельности Организации принципам спортивной подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;
  - стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки сноубордистов;
  - повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
  - повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
  - рост популярности занятий спортом и, в частности, сноубордом.
- Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, т.к. именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в сноуборде. Поэтому основная цель на этапе НП – формирование у занимающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков необходимых

сноубордисту, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение основ спортивной техники сноуборда, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств.

Структура настоящей Программы построена на основе требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» и включает:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- приложения.

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» на начальном этапе, а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами, элементов планирования (примеры оформления и образцы документов учета, отчетности, контрольные упражнения, нормативные требования и т.д.).

### **1.1. Характеристика вида спорта «сноуборд» и его отличительные особенности**

Сноуборд (сноубординг) – зимний олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор, выполнении акробатических элементов (трюков) на специальной трассе или конструкции с помощью снаряда – сноуборда, представляющего собой широкую монолыжу (доску) с окантовкой, на которой установлены крепления для ног. Самые опасные и крутые спуски в данном виде

спорта покоряют как женщины, так и мужчины. Сноубордистов иногда называют райдерами или бордерами. Сноубордисты стоят на доске не лицом, а боком относительно направления движения.

Существуют следующие официально признанные спортивные дисциплины сноуборда, по которым проводятся соревнования самого высокого уровня (Олимпийские игры, Чемпионаты мира, этапы Кубка мира и Европы, Первенства мира среди юниоров по сноуборду): сноуборд-кросс, параллельный слалом-гигант, параллельный слалом, биг-эйр, хаф-пайп, слоуп-стайл, командные соревнования. Входящие в сноубординг соревновательные дисциплины подразделяются на хронометрируемые и оцениваемые.

Параллельный слалом(PSL) – являлся олимпийской дисциплиной Игр 2014 года, после чего в 2015 году по решению исполкома Международной федерации лыжного спорта (ФИС, FIS) был исключён. Два спортсмена спускаются по параллельным трассам с установленными на них флагами синего и красного цветов.

Параллельный слалом-гигант (PGS) – олимпийская дисциплина с Игр 2002 года. Сноубордист преодолевает трассу, размеченную воротами за наименьшее время.

Сноуборд-кросс(SBX) – олимпийская дисциплина с Игр 2006 года. Сноубордист спускается по длинной пологой и широкой трассе, на которой расположены различные препятствия (фигуры рельефа, трамплины).

Хаф-пайп (HP) – олимпийская дисциплина с Игр 1998 года. Сноубордист выполняет различные трюки на сноуборде во время вылетов с вертикальной части хаф-пайпа (сооружение похожее на половину трубы).

Слоуп-стайл (SBS) – олимпийская дисциплина с Игр 2014 года. Сноубордист проходит трассу с множеством снарядов для выполнения акробатических трюков.

Биг-эйр (BA) – включён в программу Игр 2018 года. Сноубордист выполняет какой-либо трюк во время длинного затяжного прыжка с трамплина.

В данный момент сноуборд продолжает развиваться, в последние годы получили широкое распространение новые дисциплины: джиббинг, фрирайд, бэк-кантри, не включенные в официальный список FIS.

В состав сборных входят команды (юношей и девушек, мужчин и женщин), которые подразделяются на сборную в гоночных (поворотных) дисциплинах (параллельный слалом, параллельный слалом-гигант, сноуборд-кросс) и акробатических (фристайл) дисциплинах (хаф-пайп, слоуп-стайл, биг-эйр).

Сноубординг считается молодым видом спорта. Первое упоминание о доске, вырезанной из фанеры, относится к 1929 году, когда австриец Джек Буртшеет прикрепил ее к ногам конскими вожжами. В 1963 году первый сноуборд сделал Том Симс, используя для этого доску от скейтборда. Современный сноуборд совершенно не похож на своих предков. Во-первых, стальной кант, позаимствованный у горных лыж, заменил киль. Во-вторых, изменилась сама форма доски – она искривилась к центру. По одним данным такой ее сделал Майк Олсон, по другим данным, нечто подобное в современной доске появилось благодаря болезни серфингиста Шермана Поппена, пропустившего летний сезон серфинга, который изобрел зимнюю разновидность серфинга, так называемый снерф, где передняя нога вставлялась в лямку, а задняя оставалась свободной и опиралась на резиновую подкладку. Только с 1970 года, когда начали выступать на досках с железными кантами, сноуборд приобрел современный вид.

Считается, что наибольшее влияние на развитие сноуборда оказали Дмитрий Милович, Джейк Бёртон (основатель компании Burton Snowboards), Том Симс (Sims Snowboards), Майк Олсон (Mervin Manufacturing).

Первые открытые соревнования по сноуборду прошли в 1981 году в Вудстоке (штат Вермонт, США). В начале 1990-х была создана Международная федерация сноуборда (ISF). В нее вошли профессиональные ассоциации Европы, Азии и Америки. В Инсбруке (Австрия) в 1993 году ISF провела первый чемпионат мира по сноуборду. В 1996 году сноуборд был признан Международной федерацией лыжного спорта, а в 1998 году в Нагано данный вид спорта дебютировал на Олимпийских играх, как «одна из дисциплин» лыжного спорта.

Впервые в СССР прототип сноуборда под названием «монолыжа» был сконструирован в середине 1970-х годов. С 90-х годов в России стали проводиться профессиональные соревнования, а в 1995 году сноуборд, как дисциплину,

включили в список зимних видов спорта, развиваемых Российской федерацией горнолыжного спорта. В России сборная команда страны по сноуборду впервые была собрана в 1996 году и стала участницей чемпионата мира. В 1997 года был проведен первый Чемпионат России по сноуборду. В 2006 году сноубордисты из России впервые выступили на зимней Олимпиаде.

С 2014 года развитием сноуборда в нашей стране занимается Общероссийская общественная организация «Федерация сноуборда России», приоритетной целью которой является укрепление позиций сноуборда, повышение престижа и конкурентоспособности российского сноуборда на международной арене.

По характеру нагрузки сноуборд может быть отнесен к физическим упражнениям субмаксимальной интенсивности, поэтому сноубордист должен иметь такие развитые физические качества, как: ловкость, быстроту, силу, выносливость, а также отличную специальную и физическую подготовку. В этой связи большое значение приобретает в дополнение к занятиям сноубордом общефизическая подготовка, которая содействует улучшению физических качеств. Философия сноуборда – это свобода и самовыражение, ярко проявляющиеся во время скоростного прохождения подготовленных и неподготовленных трасс, а также посредством совершения виртуозных трюков, когда нужно ежесекундно принимать решения.

Вид спорта «сноуборд» и его официальные дисциплины представлены определенными номер-кодами во всероссийском реестре видов спорта (табл. 1).

Таблица 1

## Дисциплины вида спорта «сноуборд» (номер-код – 0420003611Я)

Дисциплины	Номер-код
параллельный слалом-гигант	0420013611Я
параллельный слалом	0420023811Я
сноуборд-кросс	0420033611Я
хаф-пайп	0420043611Я
биг-эйр	0420053611Я
слоуп-стайл	0420063611Я

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Продолжительность начального этапа спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе НП по виду спорта «сноуборд» (приложение 1 к ФССП)

Продолжительность этапа НП составляет 3 года.

В основу комплектования групп спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (табл. 2). Возраст спортсмена определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований.

Таблица 2

Продолжительность этапа НП, возраст лиц для зачисления на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП по виду спорта «сноуборд»

Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)*	Наполняемость групп (человек)**
3	8	10-15

\* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

\*\* – максимальная наполняемость группы, проходящей спортивную подготовку под руководством 1 тренера, не должна превышать 15 человек.

Минимальный возраст указан только для зачисления в Организацию и определяется ФССП. Максимальный возраст зачисления в Организацию на этап НП определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности

данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП, т.е. для сноуборда – 10 лет.

На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься сноубордом, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков необходимых для освоения программы спортивной подготовки (определенных в положении о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «сноуборд»), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученного в порядке, установленном Минздравом России.

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы НП (далее – ГНП) спортсменами примерно равного уровня подготовленности.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки начального этапа или спортсменов этапа НП со спортсменами тренировочного этапа (далее – ТЭ) соблюдаются следующие условия:

- 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную физическую подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники и тактики сноуборда, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в спортивных соревнованиях, ознакомление с общими теоретическими знаниями и знаниями антидопинговых правил, укрепление здоровья и подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки (раздел 4 настоящей Программы).

Начальная подготовка является важным периодом перед основным этапом спортивного отбора, предусматривающим оценку способностей юных спортсменов-сноубордистов к эффективному спортивному совершенствованию (включающего

также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий), по итогам которого формируются учебно-тренировочные группы. При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, тесты и пройти собеседование, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Например, оценка уровня техники выполнения того или иного элемента осуществляется в баллах, выставленных специальной комиссией, утвержденной на тренерском совете Организации. Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета и утверждается приказом директора Организации.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

## **2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «сноуборд» (Приложение № 2 к настоящему ФССП)**

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации. Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах, смотрах и иных воспитательных

мероприятиях, проводится работа с родителями (законными представителями). Все это осуществляется по планам Организации и представляет собой формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса. Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки на этапе НП приведены в процентах в таблице 3.

Таблица 3

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «сноуборд» (%)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	25-32	26-34
Специальная физическая подготовка (%)	37-47	39-50
Техническая подготовка (%)	23-29	21-27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	2-3
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-2

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки на этапе НП приведены в часах в таблице 4.

Таблица 4

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «сноуборд» (ч)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			
	До года		Свыше года	
	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	78-99	25 - 32	121 - 159	26 - 34
Специальная физическая подготовка	115-146	37 - 47	182-234	39 - 50
Техническая подготовка	71-90	23 - 29	98-126	21 - 27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6-9	2-3	9-14	2-3
Участие в спортивных	3-6	1-2	4-9	1-2

соревнованиях				
Всего	312	100	468	100
Количество часов в неделю	6		9	

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (на этапе НП – контрольные). В годовом плане спортивной подготовки (табл. 5, 6) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды. Соотношение времени в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Таблица 5

## Годовой план спортивной подготовки первого года этап НП (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	88	10	10	6	5	5	5	5	6	6	10	10	10
Специальная физическая подготовка	130	12	12	12	12	9	9	10	10	10	10	12	12
Техническая подготовка	80	5	5	10	10	10	10	10	5	5	5	0	5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	2	0	2	0	2	0	1	0	1	0	1	0
Участие в спортивных соревнованиях	5	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0
Всего	312	29	28	30	28	27	25	27	21	22	25	23	27

На самостоятельную подготовку отводится не более 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей

(законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами на родительском собрании по итогам года.

Таблица 6

Годовой план спортивной подготовки второго, третьего года этапа НП (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	138	15	15	10	8	8	8	10	10	10	15	15	14
Специальная физическая подготовка	205	21	21	21	21	9	10	15	15	15	15	21	21
Техническая подготовка	110	7	7	13	13	13	13	13	8	8	8	0	7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	2	0	2	0	2	0	2	0	1	0	1	0
Участие в спортивных соревнованиях	5	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0
Всего	468	45	44	46	43	33	32	41	33	34	38	37	42

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапе НП по виду спорта «сноуборд» (приложение 3 к ФССП)

Соревнования в сноуборде – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Соревнования в сноуборде по своему характеру делятся на личные и командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

Основной целью соревнований на этапе НП является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки и демонстрация сформированных умений и навыков, в том числе приобретение

соревновательного опыта.

Согласно Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденной приказом № 61 Министерства спорта РФ от 31.01.2019 г. (в ред. от 11.02.2021 г. № 73), в части приложения 10, I-III спортивные и юношеские разряды выполняются с 11 лет.

Юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение норм на официальных спортивных соревнованиях любого уровня.

Для участия в спортивных соревнованиях спортивного сезона (с 1 июля по 30 июня) спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год начала спортивного сезона.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорт «сноуборд»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорт «сноуборд»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В соответствии с вышеизложенными данными и сведениями, сформированными о каждом спортсмене в процессе спортивной подготовки, тренер может прогнозировать индивидуальные и командные показатели соревновательной деятельности на данном этапе.

На этапе НП проводят только:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию

могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

#### **2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)**

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на этапе НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле (46 недель). Далее 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо готовятся самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером, поддерживают спортивную форму (переходный период или активный отдых).

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия на этапе НП представлены сборами в каникулярный период (табл. 7).

Режим тренировочной работы на этапе НП, как правило, состоит от 4 до 5 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом

Организации.

Таблица 7

Перечень тренировочных мероприятий на этапе НП по виду спорта «сноуборд»

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
1. Специальные тренировочные мероприятия			
1.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку на данном этапе

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

Расписание тренировочных занятий утверждается директором Организации по представлению ответственного за его составление должностного лица.

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать на этапе НП 3-х часов.

Основными формами тренировочной работы являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; медико-восстановительные мероприятия.

Задачи и преимущественная направленность тренировочных занятий:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям сноубордом;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники катания на сноуборде и других физических упражнений;
- формирование черт спортивного характера;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

## **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам этапа НП**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по сноуборду, может быть зачислено на этап НП в числе прочего при наличии медицинского заключения (см. раздел 2.1. настоящей Программы).

Далее Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра. Таким образом, медицинское заключение спортсмены получают ежегодно по результатам углубленного медицинского осмотра, дающего право продолжать спортивную подготовку.

Зачисление в ГНП осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, а также к продолжительности этапа НП, установленных ФССП по виду спорта «сноуборд» и указанных в таблице 2 настоящей Программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной Программы на этапе НП не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологический возраст спортсмена на данном этапе не учитывается.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку на этапе НП, предъявляются определенные психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние.

Одним из важных факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая

готовность юного спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе его психологической подготовки. Возникновение возбуждения перед соревнованиями способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая динамический стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции.

Оптимальное утомление в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверхвосстановления, следовательно, и роста тренированности. Однако оно способно существенно влиять на результат в соревнованиях. В связи с этим очень важно уметь психологически настроиться на достижение цели в соревновании. Каждый спортсмен испытывает перед соревнованиями, да и во время них, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – это все ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Состояния, возникающие у спортсмена в его специализированной деятельности представлены в таблице 8.

Таблица 8

## Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
Тренировочный период	тревожность, неуверенность
Предсоревновательный период	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
Соревновательный период	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
Послесоревновательный период	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов (раздел 3.6. настоящей Программы).

В целом по результатам медицинского обследования, на основе данных о состоянии здоровья спортсмена, через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей, принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Для лиц, занимающихся сноубордом, на этапе НП при необходимости, по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься спортом.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе НП необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

В целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления юных спортсменов, рекомендуются восстановительные средства.

## **2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Максимальный недельный объём тренировочной работы, нормативы рекомендуемого объема тренировочной нагрузки в каждом годичном периоде (спортивном сезоне) этапа НП, рекомендованное распределение тренировочной нагрузки на этапе НП по виду спорта «сноуборд» представлены в таблицах 9, 10, 11.

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к процессу обучения и воспитания детей.

**Требования к объему тренировочного процесса  
на этапе НП по виду спорта «сноуборд»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9
Количество тренировок в неделю	4	5
Общее количество часов в год	312	468
Общее количество тренировок в год	208	760

\* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

Таблица 10

**Нормативы рекомендуемого объема тренировочной нагрузки\*  
на этапе НП по виду спорта «сноуборд»**

Этап подготовки	Зимний сезон (ноябрь-март)	Весенний период (апрель-май)	Летний сезон (июнь-август)	Осенний период (сентябрь-октябрь)	Годовая часовая нагрузка
НП-1 (макс. 15 чел.)	6 ч/неделю	4 ч/неделю	3(min)/6 (max) ч/неделю	4 ч/неделю	312
НП-2 (макс. 15 чел.)	9 ч/неделю	6 ч/неделю	5(min)/9 (max) ч/неделю	6 ч/неделю	468
НП-3 (макс. 15 чел.)	9 ч/неделю	6 ч/неделю	5(min)/9 (max) ч/неделю	6 ч/неделю	468

\*Примечания:

1) В период зимних каникул режим тренировочной нагрузки может быть увеличен, согласно тренировочным планам групп и/или индивидуальным тренировочным планам.

2) В летний сезон (период летних каникул) допускается совмещение групп, при условии не превышения максимального количества спортсменов в группе и соблюдения условий возрастного (не более 3 х лет) и физического.

развития. При условии выработки недельной нагрузки по минимальной сумме часов соответствующих групп. В случае невозможности совмещения, недельная часовая нагрузка должна соответствовать максимально допустимой. Режим тренировочной нагрузки может быть увеличен, согласно тренировочным планам групп и/или индивидуальным тренировочным планам

3) Распределение тренировочной нагрузки должно отображаться в тренировочных планах групп и/или индивидуальных тренировочных планах на очередной сезон.

Таблица 11

Рекомендованное распределение тренировочной нагрузки на этапе НП по виду спорта «сноуборд»

Группа	осенний период					зимний период						весенний период			летний период				Итого часов в год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	ТМ	всего часов в период	декабрь	январь 1-10	январь	февраль	март	всего часов в период	апрель	май	всего часов в период	июнь	июль	август	спортлагерь*	
НП-1	20	20	25	-	65	27	20	18	27	33	125	15	12	27	45		56 (14 дней)	101	312
НП-2,3	34	32	38	-	104	42	25	27	38	42	174	36	27	63	67		60 (14 дней)	127	468

\* Тренировочный день в спортивном лагере не может превышать для групп НП-1 – 4,5 часа, НП-2,3 – 5,5 часов.  
 Прохождение диспансеризации принимается равным для групп НП – 2 часа.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки по сноуборду является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, теоретической, психологической и интегральной подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон подготовленности.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д. В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки.

Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном

## 2.7. Объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность (табл. 12) предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Таблица 12

Соревновательная деятельность на этапе НП по виду спорта «сноуборд»

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	2	3
Отборочные	-	1
Основные	-	-

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Каждый года на этапе НП планируются контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной подготовки спортсменов к ним, и отборочные – для третьего года данного этапа спортивной подготовки.

## 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Для обеспечения процесса спортивной подготовки с целью развития специальных физических и технико-тактических качеств сноубордистов необходим качественный инвентарь: сноуборд, крепления, ботинки, спортивная форма, а также дополнительный вспомогательный инвентарь и оборудование, и их оптимальное количество на одного спортсмена.

Спортсмен несет ответственность за используемый им инвентарь, за его соответствие спецификациям и общим требованиям безопасности: инвентарь должен быть исправен и соответствовать международным правилам FIS.

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «сноуборд» на этапе НП, не предусмотрено обеспечение инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование.

В приложении 12 к ФССП по виду спорта «сноуборд» представлены данные по обеспечению спортивной экипировкой (табл. 13).

Таблица 13

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки для вида спорта «сноуборд»	пар	16
2.	Защита для вида спорта «сноуборд»	комплект	16
3.	Очки защитные	штук	16
4.	Чехол для сноуборда	штук	16
5.	Шлем	штук	16

На этапе НП в сноуборде необходим следующий основной инвентарь и экипировка: крепления для сноуборда, доска для сноуборда, ботинки для сноуборда, защита для сноуборда (защитные шорты, наколенники, защита спины), очки защитные, чехол для сноуборда, шлем, брюки для сноуборда, костюм спортивный ветрозащитный, кроссовки легкоатлетические, куртка для сноуборда, носки для сноуборда, перчатки для сноуборда, термобелье спортивное.

## **2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапе НП**

Требования к количественному составу групп распределяются в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «сноуборд».

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с установленным порядком. Порядок и сроки комплектования групп на этапе НП определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным директором положением о порядке приема,

перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, тестов для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу ГНП по сноуборду приведены в таблице 14.

Таблица 14

#### Количественный состав группы на этапе НП

Этап подготовки	Период	Количество занимающихся в ГНП		
		Min* в соответствии с требованиями ФССП	Оптимальное в соответствии с требованиями ФССП	Max*
НП	1 год	10	13	15
	2 год	10	13	15
	3 год	10	13	15

\*Примечание: при развитии и создании условий для тренировочных занятий в отдаленных районах субъектов РФ показатель «минимальная наполняемость группы» может быть занижен, в связи с индивидуальными особенностями и характеристиками данного района:

- Инфраструктура объекта спорта (единовременная пропускная способность);
- Доля лиц в численности населения района в возрасте от 8 лет, подходящих под критерии для зачисления в спортивную школу;
- Наполняемость групп осуществляется в рамках выделяемого финансирования на выполнение государственного задания.

Требования к качественному составу групп на этапе НП разработаны в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «сноуборд» (табл. 15)

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
НП	до одного года	1-й год	выполнение нормативов по ОФП	-
	свыше одного года	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	-
	свыше одного года	3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	3-2 юношеский разряд

### 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок планируются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки, применяемая на этапах совершенствования и высшего спортивного мастерства. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

На этапе НП индивидуализация практически не используется.

### **2.11. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим на этапе НП периодизация тренировочного процесса в годовом цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним (см. раздел 2.3., 2.7. Программы).

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности имели возможность достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой вида спорта «сноуборд», модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

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.

##### **3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки**

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в течение всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического

контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе НП определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным сноубордистам путь к дальнейшему прогрессу. Применение в тренировке наиболее мощных стимулов приводит к быстрой адаптации к ним. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия, но, главное, он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли бы быть весьма эффективными, не применяй тренер ранее самых «жестких» тренировочных режимов.

В связи с этим на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

*Биологический возраст* – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

*Пубертатный период* – период полового созревания человека, охватывающий возрастную диапозон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

*Сенситивный период* – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных

способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

В таблицах 23-32 раздела 8 Программы представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно легкий костный скелет и не сильно развитые мышечные группы, что с одной стороны облегчает разучивание движений по формированию техники сноуборда, а с другой повышает риск деформации скелета, развития асимметричности тела и конечностей, возникновения плоскостопия, поэтому требуется особое внимание к организации нормальной позы детей и использованию физических нагрузок.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов.

### **3.1.2. 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 группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

### **3.1.3. Структура тренировочного занятия**

Качество занятия по сноуборду во многом зависит от того, как тренер 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,

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 занятия 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.

#### **3.1.4. Средства и методы тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на тренажерах.

Соревновательные упражнения (СУ) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований, и являющихся основой для создания условий избранного вида спорта. К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;

- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);

- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

- 1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод,

метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по сноуборду используются следующие *методы организации спортсменов*:

*Фронтальный метод.* Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения техники передвижения на сноуборде, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

*Поточный метод.* Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

*Метод групповых занятий.* Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

*Круговой метод.* Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятия, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

*Метод индивидуальных заданий.* Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

*Посменный метод.* Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса).

### **3.1.5. Общие требования техники безопасности**

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований для лиц, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера.

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, 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, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить о происшествии должностным лицам Организации.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности отстраняются от тренировки, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучше, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена.

На этапе НП объемы тренировочных и соревновательных нагрузок распределяются Организацией самостоятельно, но в пределах установленных процентных значений от общего годового объема спортивной подготовки (табл. 3, 4).

### **3.3. Рекомендации по планирование спортивных результатов**

На этапе начальной подготовки спортивные результаты и возможное занятое место на соревнованиях планируются только на предстоящий год.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте;
- опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения годового плана спортивной подготовки, контролируемого и корректируемого по необходимости тренером. На этапе НП основной задачей является помощь спортсмену в определении специализации.

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения зачётов и соревнований (раздел 4 Программы).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для ГНП проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования.

Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле (46 недель). Далее 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером, поддерживают спортивную форму (переходный

период или активный отдых).

### **3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно-обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы

избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном

состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Психологический контроль проводится по трем основным направлениям:

- 1) психолого-педагогический,
- 2) психический,
- 3) психофизиологический.

В первом случае речь идет о фиксированных наблюдениях, опросниках, тестах самооценки, беседах со спортсменами по специальной схеме, некоторых личностных тестах; во втором случае – о методиках, позволяющих диагностировать уровень психических качеств; в третьем случае – о методиках, отражающих психофизиологическое состояние спортсмена в тренировке или соревновании.

### **3.5. Программный материал для практических занятий на этапе НП с разбивкой на периоды подготовки**

Спортивный сезон сноубордистов на этапе НП состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

Независимо от периода применяются различные виды подготовки, в том числе общая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая. Кроме этого, тренер обязан уделять внимание развитию физических качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости и двигательных способностей.

#### **3.5.1. Физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка.** Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

*Задачи процесса ОФП.* Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств

создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

*Средства ОФП.* К основным средствам общей физической подготовки относятся: комплексы общеразвивающих упражнений, спортивные и подвижные игры, эстафеты и прыжковые упражнения, циклические упражнения.

**Специальная физическая подготовка.** Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

К средствам специальной физической подготовки относят спуски по склонам различной сложности, имитационные упражнения. Тренировка на тренажере балансборд. Спринтерский бег, упражнения с отягощением, на удержание поз для развития силовых качеств. Для фристайловых дисциплин катание в рампе и скейт-парке на роликовых коньках, роликовых досках: скейтборде, лонгборде. Катание на вейкборде, вейксерфе, вейкскейте на воде. Гимнастические и акробатические упражнения на снарядах. Использование батута для выполнения имитационных упражнений.

Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

## **Техническая подготовка**

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Задачи технической подготовки:

- научить начальной стойке,
- научить основам резаного поворота и плоскому ведению сноуборда.

Подготовительные мероприятия и разминка:

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

2. Проверка снаряжения, подбор сноуборда, ботинок и регулирование углов креплений. Лучший вариант для начального обучения, когда крепление передней ноги развернуто вперед по отношению к поперечной оси на 15 градусов, а крепление задней ноги параллельно поперечной оси или развернуто назад – 15 градусов. Эта фристайловая постановка креплений дает способность двигаться в свиче и возможность совершать прыжки с трамплинов и естественных рельефов в любой стойке.

3. Обучение пристегиванию креплений. Для начала можно пристегивать сноуборд стоя, развернувшись лицом к склону. Пристегивая одну ногу, второй придерживая сноуборд, чтобы она не скользила вниз. Начинающему райдеру проще всего развернуться с одной пристегнутой ногой на 180 спиной к склону. Затем присесть и застегнуть другое крепление.

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

5. Прыжки на месте и развороты на сноуборде. На ровной площадке, подпрыгнув вверх, необходимо пытаться сначала повернуть сноуборд на 30, 45 и 90 градусов в обе стороны, а затем развернуть сноуборд на 180 и 360 градусов.

Обучение начальной стойке и остановке:

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

2. Остановка на заднем и переднем канте. Для того чтобы остановиться, необходимо развернуть сноуборд перпендикулярно склону. При этом нужно развернуть корпус и, прежде всего, плечи. Вес тела сконцентрирован на передней ведущей ноге. Задняя поворачивающая нога разворачивает сноуборд перпендикулярно линии ската. На жестком снегу необходимо немного надавить на верхний по склону передний или задний кант.

3. Упражнение «Стойка-остановка». В начальной стойке на ровной площадке до 10 градусов движение вниз по линии ската с остановками вправо и влево с помощью тренера (тренер поддерживает за одну руку). Если нет подходящего рельефа для обучения, тогда можно делать данное упражнение на косом спуске. На траверсах вправо и влево необходимо разворачивать сноуборд перпендикулярно склону, немного надавливая на верхний кант. В процессе обучения нужно тренировать надавливание на передний и задний кант поочередно. Упражнение считается до конца доработанным, когда происходит идеальная остановка, как на заднем, так и на переднем канте. В этом упражнении изначально закладывается основа правильных поворотов и не делается упор на соскальзывание. Подводящее упражнение: движение с вытянутыми руками для отработки правильной стойки.

Обучение безопасному падению:

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

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

Обучение основам резаного поворота:

1. Соединение остановок через стойку. Для соединения остановок необходимо развернуть сноуборд на 45 градусов, относительно линии ската. В процессе движения вниз нужно повернуть сноуборд  $45 + 45 + 45$  градусов, опираясь на всю скользящую поверхность («поворот на плоской доске»). Во время остановки на последнем 45 градусном развороте можно немного надавить на верхний передний или задний кант. Подводящие упражнения: инструктор уменьшает степень страховки.

2. Упражнение «Прыжок в стойку». В прыжке нужно развернуть сноуборд вниз по склону по линии ската, набрать скорость и, затем снова развернуть сноуборд, но уже перпендикулярно склону, и остановиться. Остановку необходимо делать поочередно вправо и влево.

3. Упражнение «Боковое соскальзывание». Немного уменьшается опора на верхний кант (раскантовка), и сноуборд начинает соскальзывать. Затем увеличивается опора на верхний кант (закантовка) и сноуборд останавливается. Упражнение необходимо делать спиной и лицом к склону поочередно. Не стоит акцентировать много внимания на это упражнение, так как дальнейшее обучение резаному повороту будет основано на уменьшении бокового соскальзывания.

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

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

6. Упражнение «Перекантовка».

Обучение плоскому ведению сноуборда:

1. Свободное скольжение. Для обучения свободному скольжению можно использовать упражнение «присесть-встать». Сноуборд разворачивается по линии ската. Торможение происходит за счет приседания и поворота сноуборда на всей скользящей поверхности поперек склона. Далее нужно выпрямиться и снова повернуть сноуборд по линии ската. Сноуборд поворачивает за счет выталкивания из приседа. Руки необходимо держать прямыми впереди для отработки правильной начальной стойки. Подводящие упражнения: страховка инструктора за руку и, затем инструктор уменьшает степень страховки.

2. Упражнение «Змейка». Для начала можно делать упражнение с вытянутыми руками. Стоя в начальной стойке необходимо двигаться вниз по линии ската. Нужно немного подпрыгнуть, не отрывая переднюю ведущую ногу от снега, делать повороты задней «незагруженной» ногой. Упор приходится на переднюю ногу, а толчок делается задней ногой, поворачивая эту ногу относительно передней на 10-45° (вправо и влево.) Работать нужно задней ногой в быстром темпе, приседая и тут же отталкиваясь. Подводящие упражнения: с помощью инструктора сначала развороты задней ногой на 10градусов, затем довести развороты до 45 градусов Упражнение можно для начала выполнять по линии ската, затем усложнить и делать на косом спуске.

3. Упражнение «Ромашка» вращение на всей скользящей поверхности. Это упражнение выполняется на относительно ровном и некрутом склоне (до 10 градусов). На небольшой скорости, держа туловище над сноубордом, переходить с заднего канта на передний и с переднего на задний, перенося вес тела с одной ноги на другую помогая, плечами и руками необходимо закрутить себя вначале в одну, а затем в другую сторону на 360 градусов.

После третьего года обучения занимающийся должен освоить основные элементы техники катания на сноуборде: стойки, повороты, торможения, движение, падения, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима.

### **3.5.2. Тактическая подготовка**

В сноуборде на этапе НП в основе процесса тактической подготовки лежит решение следующих задач:

- развитие физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, координационные способности, сила, выносливость, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;
- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;
- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа НП решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

### **3.5.3. Теоретическая подготовка**

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении сноуборда и сноубординга. Сноубординг в мире и России.
- 2) Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь для сноуборда, одежда и обувь.
- 3) Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
- 4) Характеристика техники катания на сноуборде. Соревнования по сноуборду.
- 5) Краткие сведения о строениях и функциях детского организма, влияние систематических занятий спортом на организм детей и подростков.
- 6) Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваний, оказание первой помощи и восстановительные мероприятия в спорте.
- 7) Основные виды подготовки юных спортсменов в процессе тренировки.
- 8) Спортивные соревнования, их планирование и проведение.
- 9) Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях по сноуборду.
- 10) Сущность спортивной подготовки.
- 11) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 12) Олимпийское движение.
- 13) Вредные привычки и их преодоление.
- 14) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го, 2-го и 3-го годов занятий.

#### **3.5.4. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка – это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики

спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию. Общая психологическая подготовка проводится в течение всего года.

Специальная психологическая подготовка на этапе НП не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления: 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки; 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

### **3.5.5. Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На этапе НП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям (технике сноуборда);
- 2) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

### **3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных

и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов.

Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годового цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера.

Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высококонрастной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований;
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию Предсоревновательная лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

### **3.7. Планы применения восстановительных средств**

Для лиц, занимающихся сноубордом, на этапе НП при необходимости, по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу. Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе НП необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся

такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

В целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления юных спортсменов, рекомендуются восстановительные средства из перечня (табл. 33 раздел 8).

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена. Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

### **3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста спортсменов на этапе НП используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23.08.2017 г.

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы (табл. 34 раздел 8).

### **3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

В виде спорта «сноуборд» на этапе НП инструкторская и судейская практики не предусмотрены.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

##### 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапе НП, с учетом возраста, влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «сноуборд»

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по сноуборду представлены в таблице 16.

Таблица 16

##### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по сноуборду

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

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Измерение уровня развития телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов – это весо-ростовые данные, которые сравнивают с желательными показателями типа телосложения.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку необходимы для того, чтобы можно было оценивать уровень усвоения программы спортивной подготовки на конкретном этапе, прогнозировать результаты, проводить отбор и ориентацию и т.д.

Отбор и ориентация спортсменов – непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю спортивную подготовку. Обусловлено это невозможностью чёткого выявления всех способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером зависимостей между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретёнными признаками, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже если есть задатки к занятию сноубордом,

свидетельствующие о природной одаренности ребенка, то они служат лишь необходимой основой для его отбора. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания и тренировки.

Задача первичного отбора – определить для каждого конкретного ребенка возможность, целесообразность и перспективность занятий видом спорта «сноуборд».

Основные критерии первичного отбора:

- 1) возраст, благоприятный для начала занятий сноубордом (8-10 лет);
- 2) отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, препятствующих занятиям видом спорта «сноуборд» (необходим обязательный медицинский допуск к занятиям спортом);
- 3) соответствие морфотипа требованиям вида спорта «сноуборд» (экспертная оценка тренера);
- 4) соответствие уровня развития двигательных способностей требованиям вида спорта «сноуборд» (экспертная оценка тренера).

Важнейший принцип первичного отбора – ориентация на качества и способности, обуславливающие достижение высоких спортивных результатов в оптимальном возрасте, а не на признаки, имеющие временный характер. Многие тренеры неоправданно большое значение уделяют качествам, имеющим явно преходящий характер и выявленным через неспецифические для сноубордистов тесты. Результаты подобных тестов не являются критериями перспективности сноубордистов. Они лишь отражают общую физическую подготовленность, необходимую для планомерной и эффективной реализации всей программы спортивной подготовки этапа НП.

Важной стороной первичного отбора является оценка профильных для сноуборда двигательных качеств и способностей, которые в значительной мере генетически детерминированы и характеризуются небольшой изменчивостью под влиянием тренировки. Важной при первичном отборе сноубордистов является оценка специфической двигательной одаренности: ничем не компенсируемого

«чувства снега и канта». Опытный тренер может оценить эти качества в течение нескольких минут наблюдения за начинающим сноубордистом.

Также к генетически детерминированным признаками относятся морфологические. Преимущество перед сверстниками в тренировочной и соревновательной деятельности может дать сноубордисту его телосложение. Именно с визуальной оценки морфотипа новичка начинают определять перспективность в виде спорта «сноуборд».

При первичном отборе необходимо учитывать личностно-психологические качества ребенка. У новичков необходимые для занятий психологические качества проявляются в желании во что бы то ни стало заниматься сноубордом, усердии и стремлении заслужить похвалу тренера, решительности в игровых ситуациях, смелости при выполнении незнакомых заданий. Дополнительно учитываются такие показатели, как посещаемость (отсутствие пропусков занятий без уважительной причины).

В процессе спортивной подготовки важно сопоставить паспортный и биологический возраст ребенка. Диапазон биологического возраста детей одного паспортного возраста может колебаться в широких (до 3-4 лет) пределах. Дети с ускоренным биологическим созреванием по большинству показателей физического развития, морфофункциональных показателей превосходят детей с нормальным и тем более с замедленным биологическим развитием, что должно быть учтено при многолетней спортивной подготовке. Однако по данным специалистов, влияние биологического возраста на различные функции и размеры тела юных спортсменов будет существенным после 12 лет, именно тогда необходим учёт его соответствия паспортному возрасту.

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

По итогам каждого года или этапа НП в целом Организация обязана проконтролировать уровень освоения спортсменами программы спортивной

подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (табл. 17).

Таблица 17

## Оценка реализации программы спортивной подготовки на этапе НП

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок. б) Уровень мотивации к занятиям в) Уровень освоения теоретических знаний	а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. б) Психологическое тестирование по определению мотивации (раздел 8.4. – Методические рекомендации и материалы. Опросник). в) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учета работы тренера). б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно-обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т.д. в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации. По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено». Протоколы ответов и черновики ответов спортсменов хранятся в Организации в течение 3 лет с момента прохождения собеседования
2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, всестороннее	а) Показатели ОФП и СФП (представлены в таблицах 18, 19). б) Наличие знака отличия ВФСК	а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной	а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов. Оценка уровня общей и

	гармоничное развитие физических качеств	«ГТО», соответствующей возрасту спортсмена ступени (серебряный или золотой значок)	физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НП по виду спорта «сноуборд» в соответствии с перечнем показателей тренировочного этапа. б) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО»	специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа НП. Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки этапа НП и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочный этап по виду спорта «сноуборд» б) В целях оказания содействия физическому воспитанию детей (пп. 10 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329 от 04.12.2007 г. (ред. от 02.07.2021 г.) Организации устанавливают требование о сдаче (выполнении) спортсменами норм ВФСК «ГТО» соответствующей ступени. Наличие знака отличия ВФСК «ГТО» соответствующей возрасту спортсмена ступени свидетельствует о сформированности широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничном развитии физических качеств
3.	Освоение основ техники по виду спорта «сноуборд»	Показатели освоения техники изученных упражнений	Выполнение обязательной технической программы	Оценка освоения основ техники по виду спорта «сноуборд» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных

				<p>упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации). Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл. Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений</p>
4.	Укрепление здоровья	<p>а) Присутствие/отсутствии хронических заболеваний.  б) Количество пропусков тренировок по причине болезни.  в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена  г) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра.  б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.  в) Фиксация в дневнике спортсмена функциональной пробы (измерение 3-х пульсов после 20 приседаний) в виде пульсовой кривой.</p>	<p>а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом.  б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок.  в) Пульсовая кривая (как отражение адаптационных возможностей функциональных систем организма спортсмена) в процессе роста тренированности должна становиться все более пологой, т. е. время восстановления после стандартной нагрузки должно уменьшаться.  г) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации. По итогам собеседования специально</p>

			г) Собеседование по темам теоретической подготовки	созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено». Протоколы ответов и черновики ответов спортсменов хранятся в Организации в течение 3 лет с момента прохождения собеседования
5.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	<p>а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку.</p> <p>б) Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.</p> <p>в) Уровень качества выполнения двигательных заданий.</p> <p>г) Морфологические критерии</p>	<p>а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап.</p> <p>б) Прохождение углубленного медицинского обследования.</p> <p>в) Экспертная оценка двигательной одаренности применительно к сноуборду.</p> <p>г) Экспертная оценка соответствия морфотипа требованиям сноуборда</p>	<p>При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в сумме баллов по показателям экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к сноуборду, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок.</p> <p>В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) сравниваются оценки прохождения собеседования;</li> <li>2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности;</li> <li>3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам.</li> </ol> <p>Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количество пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки</p>

### **4.3. Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля**

Контроль результативности тренировочного процесса на этапе НП осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «сноуборд».

Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, Организация рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

### **4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

Для перевода на 2-й год занятий этапа НП или зачисления на ТЭ (этап спортивной специализации) по виду спорта «сноуборд» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов для зачисления спортсменов на тренировочный этап (табл. 18, 19). Для оценки технической подготовленности спортсменов Организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при оценке уровня технической подготовленности спортсменов, в том

числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений.

Таблица 18

Перечень контрольно-переводных нормативов для оценки результатов реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» в части общей и специальной физической подготовленности на этапе НП

№ п/п	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Норматив	
				мальчики	девочки
1.	скорость	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
				6,5	6,9
2.	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	см	не менее	
				130	125
3.	скоростно-силовые	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
				20	15
4.	выносливость	Бег 800 м	мин.	не более	
				6 мин. 50 с	7 мин.
5.	сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
				12	8
6.	силовая выносливость	Подъём туловища из положения лежа на спине	раз	не менее	
				10	7
7.	координация	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
				10,3	10,9
8.	гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении	см	не менее	
				3,5	5

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении (в рамках образовательной антидопинговой программы, утверждённой Минспортом России 23.08.2017 г.), простейших правилах гигиены, самоконтроля и т.д.

Психологическая подготовленность оценивается по степени сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона. Организация самостоятельно устанавливает правила

определения лучших спортсменов по прохождению ими этапа НП при отборе в группы тренировочного этапа.

Таблица 19

Перечень контрольно-переводных нормативов для оценки общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «сноуборд»

№ п/п	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Норматив	
				мальчики	девочки
1.	скорость	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
				6,3	6,5
2.	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	см	не менее	
				160	150
3.	скоростно-силовые	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
				35	30
		Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
				4,5	4
4.	выносливость	Бег 6 мин.	м	не менее	
				1100	900
5.	сила	Подтягивание из виса на перекладине (мальчики)/ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)	раз	не менее	
				5	14
6.	силовая выносливость	Подъём туловища из положения лежа на спине	раз	не менее	
				15	10
7.	координация	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
				9,3	9,6
8.	гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении	см	не менее	
				5	7

В целях объективной оценки подготовленности спортсменов тренерским советом Организации создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры, а также представители от региональных и (или) местных спортивных федераций и другие специалисты, имеющие достаточный практический опыт в виде спорта «сноуборд». К членам комиссии предъявляются требования к образованию и обучению в соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер» и «Инструктор-методист».

Персональный состав комиссии рассматривается тренерским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до проведения контроля результативности тренировочного процесса. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

При наличии нескольких видов спорта в Организации создается соответствующее количество профильных комиссий по контролю результативности тренировочного процесса.

После выполнения контрольных упражнений, тестов и прохождения собеседования, проводимых с целью оценивания общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Организация не менее чем за месяц до проведения контрольно-переводных нормативов уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения контрольно-переводных нормативов. Уведомление направляется на официальный адрес электронной почты родителей (законных представителей), указанный в заявлении о приеме в Организацию.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

По окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической подготовленности, имеющий определенный уровень психологической подготовленности, установленный непосредственно тестированием. При

неполучении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на ТЭ не допускается.

Рекомендуется вести видеозапись выполнения контрольных упражнений, которая подлежит хранению в течение 1 суток с момента проведения результата.

Родители (законные представители), не удовлетворенные оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию в течение 1 часа с момента публичного представления оценок выполнения контрольных упражнений.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Для рассмотрения апелляции один из членов комиссии, принимавший контрольные упражнения, направляет в апелляционную комиссию протоколы с результатами их выполнения.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в случае невозможности получения достоверных результатов без данной меры, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении процедуры тестирования.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший установленное количество упражнений, не получивший зачет по теоретической подготовленности спортивной подготовки и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень психологической подготовленности, считается условно переведенным на следующий год спортивной подготовки (ТЭ) или считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки на этапе НП повторно.

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора.

Кроме практической части, в качестве контроля теоретической подготовленности, спортсмены проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках теоретической подготовки. Темы (вопросы) для собеседования ежегодно рассматриваются и утверждаются тренерским советом.

Оценка перспективности в сноуборде производится комиссией с использованием метода экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к сноуборду, где:

- 0 – морфотип не соответствует требованиям сноуборда;
- 1 – морфотип в основном соответствует требованиям сноуборда;
- 2 – морфотип полностью соответствует требованиям сноуборда;
- 0 – двигательная одарённость к сноуборду отсутствует;
- 1 – двигательная одарённость в основном соответствует требованиям сноуборда;
- 2 – двигательная одарённость полностью соответствует требованиям сноуборда.

Оценка технической подготовленности спортсмена осуществляется членами комиссии.

Обязательная техническая программа состоит из определенного количества упражнений, число которых обуславливает минимальное количество баллов для того, чтобы считать спортсмена выполнившим результат освоения основ техники и тактики по виду спорта «сноуборд».

Таким образом, минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое Организация включит в обязательную техническую программу, а спортсмен обязан набрать минимальное количество баллов, чтобы результат реализации программы спортивной подготовки был засчитан как выполненный.

Оценивание выполнения результата прохождения программы спортивной подготовки по оценке технической подготовленности проводится ежегодно по балльной системе оценивания, где:

- 0 – исполнение не соответствует стандарту выполнения (наличие грубых ошибок);
- 1 – исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);
- 2 – исполнение соответствует стандарту и в некоторых отношениях превосходит его (отсутствуют грубые ошибки, наличие мелких недочетов);
- 3 – исполнение полностью превосходит стандарт и оценивается как отличное (допускаются незначительные погрешности в технике выполнения контрольного упражнения).

Организация самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности).

Таким образом, спортсмен считается выполнившим результат реализации программы по году этапа НП в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технической программы. Соответственно, по году этапа НП спортсмен может не выполнить одно и (или) несколько контрольных упражнений обязательной технической программы,

но обязан набрать минимальное количество баллов. Тем не менее по итогам прохождения этапа НП спортсмен обязан выполнить полный перечень контрольных упражнений как минимум на 1 балл.

Оценивание выполнения контрольных упражнений осуществляется как минимум тремя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения оценок экспертов более чем на 1 балл, экспертам необходимо вынести оценку данного упражнения на обсуждение и устранить расхождение. Иными словами, оценки выполнения контрольных упражнений должны находиться в пределах 1 балла. Например, 2 – 3 – 2 или 0 – 1 – 0.

Необходимо учитывать, что превышение минимальной оценки влияет на общий минимальный результат спортсмена по году прохождения этапа НП, и он считается переведенным на следующий год этапа НП. Ниже (табл. 20, 21) приведены примеры оценивания контрольных упражнений (от трех до пяти) тремя членами комиссии.

Таким образом, в примере 1 (табл.20) спортсмен набрал более установленного минимального количества баллов (каждое из 5 упражнений должно быть оценено минимум в 1 балл). Поэтому в этом примере 1 спортсмен считается перешедшем на следующий год этапа НП. Однако, чтобы считаться переведенным на тренировочный этап, по всем упражнениям спортсмен обязан получить положительный балл – пример 2 (табл.21).

Таблица 20

Пример оценки технической программы экспертной комиссией  
при переводе на 2 год ЭНП (пример 1)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	0	1	0	0
4	4 упражнение	2	2	2	2
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Пример оценки технической программы экспертной комиссией  
при переводе на ТЭ (пример 2)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	1	1	0	1
4	4 упражнение	2	1	1	1
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Таким образом, в примере 2 спортсмен набрал положительные оценки по всем контрольным упражнениям, считается выполнившим контрольные упражнения и достигшим положительного результата по технической подготовленности.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, установленным настоящим ФССП.

В целях качественного построения тренировочного процесса Организация должна самостоятельно и (или) 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, обеспечить наличие в оперативном управлении:

- трассы для вида спорта «сноуборд»;
- тренировочного спортивного зала;
- специализированного акробатического зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н;
- оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки (табл. 22).

Уровень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем в Организации, предусмотренный ФССП по виду спорта, является минимальным и не зависит от количества спортсменов, проходящих на ее базе спортивную подготовку.

В целях повышения качества тренировочного процесса Организация имеет право пополнять перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд».

Дополнение установленного перечня возможно только при условии абсолютной укомплектованности Организации оборудованием и спортивным инвентарем в минимально установленных объемах.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Брусья гимнастические	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
6.	Гусеничный трактор - снегоуплотнительная машина с комплектом приспособлений для прокладки трасс для вида спорта «сноуборд»	штук	1
7.	Дорожка акробатическая	штук	2
8.	Сноуборд	штук	16
9.	Жилет с отягощением	штук	15
10.	Измеритель скорости ветра	штук	1
11.	Канат с флажками для ограждения трасс	погонных метров	1000
12.	Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3
13.	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
14.	Конь гимнастический	штук	1
15.	Крепления для сноуборда	комплект	16
16.	Лонжа переносная	штук	2
17.	Лонжа универсальная	штук	2
18.	Мат гимнастический	штук	10
19.	Мини-рампа для скейтборда	штук	1
20.	Мостик гимнастический	штук	2
21.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
22.	Надувная наклонная подушка для имитации приземления	штук	1
23.	Памп-трек для скейтборда	штук	1
24.	Перекладина гимнастическая	штук	1
25.	Помост тяжелоатлетический	штук	1
26.	Пояс утяжелительный	штук	15
27.	Рампа для скейтборда	штук	1
28.	Сани спасательные	штук	5
29.	Скакалка гимнастическая	штук	12
30.	Скамейка гимнастическая	штук	6
31.	Скейтборд (роликовый)	штук	10
32.	Снегоход	штук	1
33.	Станок для заточки кантов сноуборда	штук	2
34.	Стенка гимнастическая	штук	8

35.	Термометр наружный	штук	4
36.	Утяжелители для ног	комплект	15
37.	Утяжелители для рук	комплект	15
38.	Фигуры для скольжения на скейтборде	комплект	1
39.	Флаги на древках для разметки трасс для вида спорта «сноуборд»	штук	100
40.	Штанга тренировочная	комплект	1
41.	Электробур	комплект	5

## 6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 6.1. Основная литература

1. Адамов Ю.В. Совершенствование «чувства снега и канта»// Лыжный спорт: сборник. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – Вып. 2. – С. 43-44.
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.
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
4. Андриашина А.М. Методика развития координационных способностей юных сноубордистов на этапе начальной спортивной подготовки/ Андриашина А.М., Гилев Г.А. // Сборник по итогам III очно-заочной научной конференции молодых учёных «Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики», состоявшейся 19 декабря 2018 г. Москва. – С.14-19.
5. Андриашина А.М. Развитие двигательных-координационных способностей юных сноубордистов на этапе начальной спортивной подготовки/ Андриашина А.М., Гилев Г.А.// Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: научные труды XXIX Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. 20-21 апреля 2018 г. – Ростов н/Д : Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2018. – С. 11-14.

6. Барр М. Сноубординг. Серия «Экстремальные виды спорта». – М.: Мнемозина, 2009. – 32 с.
7. Бонез О., Можуа Ж. Лыжи по-французски. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 207 с.
8. Бочавер К.А. Психология детско-юношеского спорта: книга для родителей спортсмена и тренеров : научно-популярное издание. – М.: Спорт, 2021. – 272 с.
9. Варинов В.В. Возрастные особенности норм общей физической подготовленности юных сноубордистов/ Варинов В.В., Миронович А.В.// Вестник Кузбасской государственной педагогической академии. – 2013. – № 1 (26). – С. 71-74.
10. Варинов В. В. Возрастные особенности норм общей физической подготовленности юных сноубордистов/ В. В. Варинов// Проблемы и перспективы развития естественнонаучного образования на современном этапе. – 2017. – №1 (46). – С.35-39.
11. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 330 с.
12. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 2005. – 342 с.
13. Веселова Л. В. Основы антидопингового обеспечения спорта: учебное пособие/ под ред. Э.Н. Безуглова, Е.Е. Ачкасова. – М.: Человек, 2019. – 288 с.
14. Волков И. П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: Учебное пособие. – Минск: РИПО, 2015. – 196 с.
15. Германов Г. Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ/ Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин. – Минск, 2018. – 250 с.
16. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

17. Голдман Г. Сноубординг. Полное руководство по снаряжению и техническим приемам. – М.: ФАИР, 2006. – 96 с.
18. Горяйнов А.Г. Горные лыжи и сноуборд / карвинговая техника. – М.: РИПОЛ классик, 2004. – 212 с.
19. Губа В. П. Теория и методика современных спортивных исследований: Монография/ под ред. Губа В.П., Маринич В.В. – М.: Спорт, 2016. – 232 с.
20. Гужаловский А. В. Воспитание физических качеств. – М.: ФиС, 2006. – 340 с.
21. Гуц Д. С. Самоприобщение личности к экстремальной деятельности: Монография / под ред. Гуц Д.С., Нургалеев В.С. – Краснояр.: СФУ, 2016. – 220 с.
22. Данилин В.И., Макеева В.С.Классификация, безопасность и качество обучения технике катания на горных лыжах и сноуборде. Учебное пособие. – М.: LAP, 2021. – 160 с.
23. Данилин В.И.Обучение и совершенствование техники катания на горных лыжах и сноуборде. Учебно-методическое пособие по подготовке и аттестации инструкторов-методистов по горным лыжам и сноуборду. – М.: Альт Консул, 2017. – 240 с.
24. Диагностика, оценка и коррекция физической подготовленности юных спортсменов: уч. пособие / В. И. Харитонов, А. О. Халабов, Ю. Г. Мартемьянов, В. Г. Харитонова. – УралГАФК. – Челябинск, 2014. – 122 с.
25. Дорохов Р. Н., Губа В. П. Морфобиомеханическая оценка юного спортсмена: Учебное пособие. – Смоленск, 1995. – 100 с.
26. Еркомайшвили И. А. Спортивная ориентация и отбор. Учебное пособие для СПО / под ред. Еркомайшвили, И. А., Семенова Г.В. - Litres, 2019. – 102 с.
27. Жубер Ж. Горные лыжи: техника и мастерство. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 397 с.

28. Зырянов В. А. Подготовка горнолыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 191 с.
29. Иванченко Е. И. Теория и практика в спорте: учебно-методическое пособие/ Е. И. Иванченко. – Минск: Физическое воспитание и спорт, 2007. – 240 с.
30. Кац Я. М. Физиология мышечной деятельности. Учеб. пособие. – М.: Дрофа, 2012. – 127 с.
31. Кечетжиева А., Банкова М., Чиприянова М. Обучение детей в сноуборде. – М.: Физкультура и спорта, 2015. – 129 с.
32. Клочкова М. Сноуборд. Первые шаги. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 188 с.
33. Кожевникова Е. Горные лыжи с самого начала. – М.: Орбита, 2019. – 153 с.
34. Кузнецов А.Ф. Специальная физическая подготовка сноубордистов в осенне-летнем периоде // Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1982. Вып. 2. – с. 51-55.
35. Курамшин Ю. Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физической культуры: теория и технология применения: учеб. пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 453 с.
36. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – М.: Советский спорт, 2008. – 244 с.
37. Лапшина Н.Ю. Зависимость стиля катания сноубордиста от его психических свойств и физических качеств// Казанский педагогический журнал. – 2015. – № 5-1 (112). – С. 189-195.
38. Лисовский А.Ф. Техника и тактика горнолыжного спорта: рассмотрение понятий с позиций системного подхода// Теория и практика физической культуры. 2005, № 11, с. 31-34.

39. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
40. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977. – 280 с.
41. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и. доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
42. Никитушкин В. Г. Теория и методика детско-юношеского спорта: учебник. – М.: Спорт, 2021. – 328 с.
43. Орехов Л.И., Дельвер П.А. Тренировка сноубордистов: Учебное пособие. – АлмаАта.: КазГИФК, 1983. – 91 с.
44. Орехов Л.И., Лисовская Н.И., Герасименко В.Г. Контроль скоростно-силовой подготовленности сноубордистов// Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных спортсменов. – М.: ВНИИФК, 1989. – с. 98-99.
45. Петров В.А. Механика спортивных движений / под ред. В.А.Петров, Ю.А. Гагин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
46. Порядок организации медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом/ под ред. Поляева Б.А. – М.: Спорт, 2017. – 108 с.
47. Ремизов Л.П. Обеспечение безопасности в горнолыжных туристических центрах. – М.: Турист, 2009. – 75 с.
48. Речкалова О. Л. Особенности психологической подготовки в различных видах спорта: учебное пособие. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2014. – 84 с.
49. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте. – М.: Человек, 2011. – 160 с.
50. Солодков А.В., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник. – М.: Спорт, 2020. – 620 с.

51. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / под ред. Ю. Ф. Буйлина, Ю. Ф. Курамшина. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.
52. Тихонова И.В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники. – М.: Лань, 2021. – 36 с.
53. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
54. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебн. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
55. Хрущев С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. – М.: Медицина, 1977. – 216 с.
56. Ценин Ю.К. На лыжах с гор: учебн. пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 223 с.
57. Ялакас С. И. Школа горнолыжника. – М.: ФиС, 1973. – 119 с.

## **6.2. Дополнительная литература**

58. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М., Академия Проект, 2001. – 811 с.
59. Алябышев А.П. Стандартная программа определения способностей детей к сложно-координированным движениям на этапе начальной спортивной подготовки: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04/ Алексей Павлович Алябышев. – Омск, 1986. – 20 с.
60. Ахапкин В. Н. Начальная спортивная подготовка школьников 10-12 лет с целью отбора и ориентации в виды спорта скоростно-силовой направленности: диссертация. кандидата педагогических наук: 13.00.04/ Ахапкин Василий Николаевич; [Место защиты: Моск. гор. пед. ун-т]. – Москва, 2015. – 135 с.

61. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987. – 177 с.
62. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. – М.: Советский спорт, 2005. – 348 с.
63. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
64. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 2005. – 219 с.
65. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1986. – 398 с.
66. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 157 с.
67. Брукс Д. Умный тренинг. – М.: АСТ, 2010. – 381 с.
68. Былеева Л.В., Коротков, И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 24 с.
69. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 150 с.
70. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.
71. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Шаг, 1993. – 144 с.
72. Граховская, А.В. Алгоритм первичного психологического отбора детей для занятий спортом: выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) / А.В.Граховская; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2019. - Электрон. данные. (1 файл).

73. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. – М.: Terra-Спорт, 2003. – 208 с.
74. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: Высшая школа, 1980. – 255 с.
75. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 238 с.
76. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. – М.: Совет, спорт, 2009. – 199 с.
77. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Terra-спорт, 2000. – 367 с.
78. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 2010. – 230 с.
79. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. – М.: АСТ, 2012. – 863 с.
80. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография/ под ред. В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М. : Совет.спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.
81. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005. – 807 с.
82. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. – М.: Советский спорт, 2006. – 278 с.
83. Хвацкая, Е.Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Е.Е. Хвацкая; Санкт-Петербургский государственный университет. - СПб., 1997. - 18 с.

### **6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

84. Официальный интернет-сайт Ассоциации лыжных видов спорта России (RSA) [электронный ресурс] URL: <https://www.rsaski.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

85. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] URL: <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).

86. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

87. 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/> (дата обращения: 17.11.2021).

88. Официальный интернет-сайт Международной федерации лыжного спорта(FIS) [электронный ресурс] URL: <https://www.fis-ski.com/> (дата обращения: 17.11.2021).

89. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] URL: <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

90. Официальный интернет-сайт Общероссийской общественной организации «Федерации сноуборда России» (ФСР) [электронный ресурс] URL: <http://www.russnowboard.com/> (дата обращения: 17.11.2021).

91. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] URL: <https://olympic.ru/>(дата обращения: 17.11.2021).

92. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] URL: <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

## **7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (далее – Календарный план) формируется Организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарного плана муниципальных образований.

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки сноубордистов. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы сноубордист приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность двигательных навыков и уровень технико-тактической подготовленности.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» формируется ежегодно, в течение 30 дней с момента утверждения Календарного плана. При изменении физкультурных и спортивных мероприятий Организация обязана изменить сроки проведения (участия) в течение 30 дней с момента изменения в календарном плане. На начальном этапе подготовки контрольные соревнования проходят в рамках тренировочных занятий в конце года. Также могут проводиться праздничные массовые развлекательные мероприятия 1-3 раза в год.

## 8. ПРИЛОЖЕНИЯ

### 8.1. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020)

Таблица 23

Сенситивные периоды развития показателей абсолютной<sup>1</sup> силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей				
Мальчики					
8	Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок развития силы.	Становая сила увеличивается на 11%.	Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава.	Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканых образований.	До 15 лет в тренировках необходимо развивать мускулатуру тела в целом. С 15 лет – избирательно воздействовать на группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических элементов.
9					
10					
11	Зона интенсивного роста силы.	Период наибольшего роста абсолютной силы.	Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400–500%).		
12					
13	Доступны значительные силовые напряжения.	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека.	Период наибольшего роста абсолютной силы.	Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400–500%).	
14					
15					
16					
17	Настоящая силовая подготовка.				
Девочки					
8	Зона интенсивного роста силы.	Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук.	Становая сила увеличивается на 36%.	Рекомендовано развивать силу мышц ног.	
9					
10					
11		Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук.			
12					
13		Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте.			
14					
15					
16	Рекомендуемая зона развития силовых качеств.				
17					

<sup>1</sup> Сила, проявляемая спортсменом в каком-либо движении безотносительно к собственному весу, называется абсолютной силой.

Сенситивные периоды развития показателей относительной<sup>2</sup> силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей	
Мальчики		
8	Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых.	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей.
9		
10		
11	Прирост относительной силы составляет 2–3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину.	Наибольший рост относительной силы.
12		
13		
14		
15		
16	Снижение роста относительной силы	
17	Рост относительной силы	
Девочки		
8	Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых.	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей.
9		
10		
11	Рекомендуемая зона развития относительной силы.	Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении.
12		
13		
14		
15		
16		
17		

<sup>2</sup> Максимальная сила в пересчете на 1 кг веса спортсмена называется относительной силой.

Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей быстроты					
Мальчики						
8	Темп прироста скоростных качеств – высокий (за 3 года 10%). Объём нагрузки меньше, чем у девочек.	Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет. Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет.	Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна 6–8 с.	Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей. Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Темп развития скорости движений особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме.	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к показателям взрослых.
9						
10	Мальчики в этот период значительно опережают девочек в темпах развития быстроты.	Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%.	Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения.	Стабилизация.	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду.	Зона наибольшего роста скоростных качеств.
11						
12						
13	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (до 26%).	Объёмы нагрузок большие.	Наибольший прирост скорости одиночного движения. Наибольшее уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых).	Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным.		
14						
15	Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей.		Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости.		Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно.	Тенденция к стабилизации.
16						
17						

Девочки						
8	Темп прироста скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объем нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков.	1-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Резко возрастает способность к быстроте движений. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей. Интенсивно растёт темп движений.	Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме.	Зона достоверного прироста скоростных качеств. Рекомендуется увеличение объёма средств.	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза).
9						
10	Девочки в этот период значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объем нагрузки меньше, чем у мальчиков.			Прирост темпа движений у девочек и мальчиков выравнивается.		
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Достигает 11 %.	Зона достоверного прироста скоростных качеств.	Объёмы нагрузок большие.	2-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 14-15 лет прирост прекращается.	
13						
14						
15			Объёмы нагрузок средние.			
16	Рекомендуется большой объём упражнений.					Наблюдается уменьшение скоростных способностей.
17						

## Сенситивные периоды развития показателей скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей				
Мальчики					
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 44%. 8-9 лет-22%, 9-10-4%, 10-11-лет-18%. У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет.	Зона активного прироста скоростно-силовых качеств.		Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются у мальчиков на 44%.	Наибольший рост прыгучести. Просматривается зависимость от темпов индивидуального биологического развития. Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь подростковый период равен 31%.
9		В 11-12 лет показатели прироста скоростно-силовых качеств составляют 10%. Зона достоверного прироста взрывной силы. Показатели прироста до 10 %. 12-13 лет-зона самого активного прироста скоростно-силовых качеств. Зона увеличения результатов в прыжках в длину и вверх с места. Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%.	Зона активного прироста. В 10-11 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени приходится на возраст от 10 до 12 лет.	Самый значительный прирост прыгучести (увеличение высоты прыжка на 12,5 см).	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы.
10	Резкий скачок силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений.				
11		Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11 %.	В период с 10 до 18 лет уровень развития прыгучести повышается в среднем на 48,6 см (в год в среднем на 6,07 см).		
12	13				

1	2					
14	То-же что и в 13 лет	С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести снижаются.	То-же что и в 13 лет	То-же что и в 12-13 лет	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы.	То-же что и в 10-13 лет
15						
16						
17	Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени.				Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростно-силовых способностей.	
Девочки						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %. 8-9 лет-11%, 9-10-5%, 10-11-18 %.	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется направленная работа с увеличением средств скоростно-силовой направленности.	Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места наблюдается с 9 до 10 лет (20%). Прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 9-10 лет.	Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь период равен 12 %.	Наибольший рост прыгучести. Зависит от темпов индивидуального биологического развития.	Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются на 34%.
9						
10						
11		Прирост скоростно-силовых качеств увеличение 7%.				Прирост результатов в прыжках в длину с места составляет 5%. Дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки.
12						
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объёма.	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростно-силовой направленности.			Замедление темпов прироста качества прыгучести.	
14						
15						
16	Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей. Рекомендуется использовать средний объём нагрузок.				Рекомендуется большой объём упражнений.	
17						

## Сенситивные периоды развития показателей аэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей аэробной выносливости		
Мальчики			
8	Оптимальные периоды развития аэробных возможностей.	Наиболее выносливыми являются сгибатели и разгибатели предплечья, сгибатели кисти и икроножные мышцы.	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости).
9			
10			
11	Рост общей выносливости ярко выражен и составляет 24,8 %.	Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%.	
12			
13	Темп развития выносливости составляет 12%.	Наблюдается активное развитие выносливости.	
14	Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости.		
15	Планируется наибольший объём средств, направленных на воспитание выносливости.		
16		Рост уровня общей выносливости – 23,3 %.	
17			
Девочки			
8	Начало проявления способностей к формированию выносливости.	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости).	Значительно повышается выносливость икроножных мышц.
9			
10			
11	Темп развития выносливости составляет 3,7%.		
12			
13	Рекомендуется использовать средний объём нагрузки, средств, направленных на воспитание выносливости в 13-14 лет, с незначительным увеличением в 14-15 лет. Зона активного развития выносливости.		
14			
15			
16-17	Рекомендуемая зона развития выносливости. Объём средний.		

## Сенситивные периоды развития показателей скоростной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростной выносливости
Мальчики	
8-9	
10-12	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменов.
13	
14-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости.
Девочки	
8-9	
10-13	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменок.
14	
15-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости.

## Сенситивные периоды развития показателей анаэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей анаэробной выносливости	
Мальчики		
8	Сенситивная зона развития анаэробных возможностей. Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода.
9		
10		
11		
12		
13-15	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	
16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	
17		
Девочки		
8-9	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. Зона наименьшей функциональной устойчивости к недостатку кислорода.	
10-12		
13-14	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	
15-16		
17		

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости) у детей школьного  
возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (ловкости)				
Мальчики					
8	Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки.	Значительный достоверный прирост в развитии ловкости. Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости.	Основной характеристикой координационных способностей является точность движений.	Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений.	Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%.
9					
10					
11					
12	Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуются средний объём нагрузки	Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии ловкости. Процесс развития ловкости завершается к 14 годам	Зона нарушения гармонии движений.	10-13 лет-благодатный возраст для развития ловкости.	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта.
13					
14					
15					
16	Возраст, в котором точность координации движений приближается к показателям взрослых.	В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости.	Зона нарушения гармонии движений.	Стабилизация. С 12 лет наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет.	
17					

Девочки				
8	Увеличение способностей на 15 %. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений.	Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%.	Большее внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля.	Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений.
9				
10				
11	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей.	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов.		Стабилизация.
12				
13	В этот период планируются малые объёмы нагрузок.			
14	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей.			
15				
16				
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %.			

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у детей школьного  
возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (равновесия)			
Мальчики				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.	Зона активного формирования функции равновесия.	Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия.	Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве.
9				
10				
11	Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития.			
12				
13	Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена.			
14				
15	Стабилизация с незначительным снижением.			
16				
17				
Девочки				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.	Зона активного формирования функции равновесия.	Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам.	
9				
10				
11				
12	Зона активного формирования функции равновесия.			
13				
14				
15				
16	Стабилизация с незначительным снижением.			
17				

Сенситивные периоды развития показателей гибкости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей гибкости			
Мальчики				
8	В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость.	Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба.	Наибольшая подвижность позвоночного столба.	Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.
9				
10				
11		Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация.	Увеличение подвижности плечевого сустава.	
12				
13				
14		Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°.	Снижение.	
15				
16	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость			
17	Снижение темпов развития гибкости			
Девочки				
8	Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет.	Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости.	Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет составляет 1%, в 10-11 лет-3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков.	Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.
9				
10				
11	В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок.	Активная гибкость достигает максимальных величин.		
12				
13	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость.			
14				
15	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости.			
16				
17	Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение.			

## 8.2. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП

Таблица 33

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Оптимальный план тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;</li> <li>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>- вариативность нагрузки;</li> <li>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</li> </ul> <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня;</li> <li>- средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);</li> <li>- положительный психологический климат в группе;</li> <li>- умеренная мышечная деятельность;</li> </ul> <p>Рациональное планирование тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для быстрого снятия утомления;</li> <li>- специальные упражнения для расслабления;</li> <li>- выбор места тренировочного занятия;</li> <li>- рациональная разминка перед тренировкой</li> <li>рациональная заминка после тренировки</li> </ul>	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>- полноценный отдых и сон;</li> <li>- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;</li> <li>- состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul> <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баня;</li> <li>- гидропроцедуры;</li> <li>- и др.</li> </ul> <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансированность по составу;</li> <li>- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li> <li>- соответствие климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- витамины и минеральные вещества.</li> </ul>	<p>Психологические:</p> <p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический климат в команде;</li> <li>- взаимопонимание с тренером;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- комфортные условия для тренировки и отдыха;</li> <li>- и др.</li> </ul>

### 8.3. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 34

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственный
1.	Мониторинг действующего антидопингового законодательства.	В течение года	Инструкторы-методисты
2.	Оформление антидопингового стенда учреждения.	В течение года	Инструкторы-методисты
3.	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса.	Январь	Инструкторы-методисты
4.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу.	При поступлении	Инструкторы-методисты
5.	Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах.	В течение года	Инструкторы-методисты
6.	Контроль за прохождением онлайн обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов тренерами.	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
7.	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)».	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
8.	Проведение легкоатлетических эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие».	Октябрь	Инструкторы-методисты, тренеры

#### **8.4. Методические рекомендации и материалы. Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом?»**

Определение психологической готовности ребёнка к занятиям спорта – требует детальной разработки, но в качестве диагностики ее мотивационной составляющей целесообразно добавить методику «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом» (Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е.), которая позволяет определить выраженность групп мотивов и определить наличие/отсутствие наиболее благоприятного комплекса для начала спортивной деятельности, включающего процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения.

Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься?» (Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е.) является «рабочей» в течение более 20 лет, содержание стилистически совершенствовалось [72, 83, 87].

С учётом того, определенная часть участников проекта «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» может быть уже занимается каким-либо видом спорта, методика имеет два бланка: для потенциальных и реальных юных спортсменов (Бланк А и Б соответственно).

Цель – изучение мотивации юных спортсменов. Мотивы сгруппированы в 7 групп (табл. 35):

- 1) мотивы здоровья;
- 2) познавательные мотивы;
- 3) мотивы самоутверждения или результативные;
- 4) коммуникативные мотивы;
- 5) мотивы команды, которые тесно связаны с предыдущей группой;
- 6) процессуальные мотивы;
- 7) мотивы родителей.

Обработка и интерпретация.

Для детей дошкольного возраста данная методика предлагается в устной форме с градацией ответов по принципу «светофора»: «не важно» (красный), «важно» (жёлтый) и «очень важно» (зеленый), что соответствует низкому (1-3

балла), среднему (4-7 баллов) и высокому уровню (8-10 баллов). Как вариант, можно использовать смайлы или картинку «светофор».

Таблица 35

Ключ для подсчёта баллов отдельно по каждой группе мотивов (бланк)

№ п/п	Группа мотивов	Номера вопросов	Кол-во вопросов	Средняя выраженность, (сумма баллов / кол-во вопросов)
1.	Мотивы здоровья	1-4	4	
2.	Познавательные мотивы	5-7	3	
3.	Коммуникативные мотивы	8-10	3	
4.	Мотивы самоутверждения/ результативные мотивы	11-16	6	
5.	Мотивы команды	17-20	4	
6.	Процессуальные мотивы	21 -24	4	
7.	Мотивы родителей	25	1	

При интерпретации важно обратить внимание на:

1) наличие «пиков»: если один или два, то можно предполагать определенную «уязвимость» мотивации; требуется расширение привлекательных моментов для ребенка;

2) среднюю выраженность «мотивов самоутверждения/результативные» целесообразно представлять с учетом значимости мотива «хочу нравиться сверстникам противоположного пола», т.к. этот мотив часто имеет минимальные значения у детей младшего школьного возраста;

3) «мотивы команды»: если представитель индивидуального вида спорта, то можно пояснить «а хотелось бы тебе ...»; или убрать эту группу мотивов из оценки

4) наиболее благоприятный комплекс для начала спортивной деятельности включает процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения;

5) при тотальном варианте ответов «очень важно» (генерализованность мотивации, т.е. «размытость») можно предложить ситуацию выбора, но с учётом временного лимита для проведения диагностики, возможно, это будет затруднительно.





