Министерство по физической культуре, спорту и молодежной политике Удмуртской Республики

Автономное Учреждение Удмуртской Республики
«Спортивный комплекс «Чекерил»
Спортивная школа по горнолыжному спорту и сноуборду

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АУ УР СК «Чекерил»
_____К.Г. Кремер

П Р О Г Р А М М А

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА «СНОУБОРД»

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Сноуборд», утвержденного Приказом Министерства спорта России от 18.06.2013 г. № 395)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
-начальной подготовки – 3 года;
-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
-этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
-этап высшего спортивного мастерства – без ограничений;

Разработана
Тренерским советом
СШ ГС и С АУ УР СК «Чекерил»
Протокол № от «___»_____2016

г. Ижевск, 2016 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....3

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....8

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ..... 23

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ..... 59

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ..... 70

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА 2017 г……72

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (далее Программа) разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации о физической культуре и спорту, на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта сноуборд, утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 18.06.2013 г. N 395 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта сноуборд».

Сноуборд входит в состав Международной федерации лыжного спорта (ФИС) с 1996 г., является Олимпийским видом спорта, включен во Всероссийский реестр видов спорта.

Вид спорта «Сноуборд» - часть спорта, которая признана в соответствии с требованиями Федерального закона о физической культуре и спорте РФ обособленной сферой общественных отношений, имеющей соответствующие правила, утвержденные в установленном Федеральным законом о физической культуре и спорте РФ, среду занятий, используемый спортивный инвентарь (без учета защитных средств) и оборудование.

Вид спорта «Сноуборд» включает в себя несколько спортивных дисциплин: параллельный слалом (PSL), параллельный гигантский слалом (PGS), сноуборд-кросс (SBX), хафпайп (HP), слоупстайл (SBS).

Спортивная дисциплина – часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований.

Спортивное соревнование – это состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Параллельные дисциплины (PSL, PGS)– соревнования, проводящиеся одновременно на двух рядом расположенных трассах, размеченных красными и синими флагами. Оба спортсмена стартуют одновременно, каждой на своей трассе. После первого заезда спортсмены меняются трассами. Победитель определяется по минимальному времени, затраченному на прохождение обеих трасс.

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

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

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

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

Сноуборд-кросс (SBX) -— спортивная дисциплина сноуборда, в которой на специально подготовленной трассе состязаются в скорости от четырёх до шести спортсменов одновременно. С 2006 года входит в программу зимних Олимпийских игр.

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

Все участники соревнований участвуют в квалификации — однократном или двукратном одиночном прохождении трассы на скорость. По итогам квалификации распределяются места в финальных группах (стартовый номер 1 получает спортсмен с лучшим результатом квалификации и т. д.). После проведения квалификации проводится финал в котором участвуют 48 мужчин/24 женщины/6 человек в каждом финале либо 32 мужчины/16

женщин/4 человека в каждом финале. Первые 3 спортсмена (6 спортсменов в каждом финале) или 2 спортсмена (4 в финале) переходят из круга в круг, как определено их местом на финише в каждом финале.

Хафпайп (HP) — спортивная дисциплина в соревнованиях по сноуборду. Является олимпийской дисциплиной с 1998 года. Соревнования проводятся на специальном снежном рельефе, который представляет собой в разрезе половину трубы. Место соревнований по хафпайпу представляет собой полутрубу, сделанную из плотного снега или вырытую в земле и покрытую снежным слоем. Для создания правильной геометрии и радиуса используется ратрак со специальными насадками. Это сооружение внешне напоминает рампу для скейтборда, высота стенок которой более 3 метров, а длина превышает 80 метров. Его строят на горе с уклоном, поэтому можно с одной стены разогнаться, а с другой вылететь по радиусу, сделать трюк и, вписавшись в тот же радиус, поехать обратно и совершить следующий трюк на противоположной стене.

Слоупстайл (SBS) — тип соревнований по таким видам спорта как: фристайл, сноуборд, маунтинбординг, состоящий из выполнения серии акробатических прыжков на трамплинах, пирамидах, контр-уклонах, дропах, перилах и т.д., расположенных последовательно на всём протяжении трассы.

Слоупстайл требует хорошей технической подготовки спортсменов и точности выполнения трюков, так как падение на трассе может привести к потере скорости и невозможности выполнения следующего трюка. Фигуры на трассе могут быть расположены в один, два или более рядов и, проходя трассу по тому или иному участку, спортсмен имеет возможность выбора препятствия.

Биг-эйр (BA) - Соревнования, на которых сноубордист разгоняется и прыгает с большого трамплина, выполняя в полёте разные трюки. Длина полетов — примерно от 5 до 30 метров. Олимпийская дисциплина с игр 2018 года в Пхенчхане. Для проведения соревнований готовится специальный трамплин и горка с площадкой для приземления. Прыжок тщательно рассчитывается, чтобы он был затяжным и зрелищным, но в то же время наименее опасным для спортсмена. Биг-эйр относят к категории технического фристайла. Выступления участников оценивают по сложности трюков, динамике, «чистоте» и красоте исполнения.

Специфика организации тренировочного процесса сноубордиста

Тренировочный процесс в СШ ГС и С АУ УР СК «Чекерил» (далее СШ) ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из которых 46 недель – тренировочные занятия, непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам.

Основными формами тренировочного процесса в СШ являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В основу подготовки сноубордиста положен годичный тренировочный цикл, который в соответствии с закономерностями развития спортивной формы делится на три периода: подготовительный, основной (соревновательный) и переходный. В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий, соревнований и тренировочных сборов.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности спортсменов.

В наиболее продолжительном, подготовительном, периоде (лето-осень) создают и развивают предпосылки для становления спортивной формы, для выполнения больших по объему и интенсивности тренировок и соревнований. Обычно подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. На первом

этапе отдается предпочтение ОФП – общефизической подготовке. С наступлением осени (на специально-подготовительном этапе) в тренировке преобладает специальная физическая подготовка (СФП). Также изучают и совершенствуют технику сноуборда.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участвуя в соревнованиях.

Для переходного периода, который наступает после окончания сезона, характерен спад спортивной формы. Задача этого периода состоит в устранении последствий перенапряжения и утомления, в создании условий для полноценного активного отдыха и постепенного перехода к новой ступени спортивного совершенствования. В это время существенно сокращают объем и особенно интенсивность занятий, используют такие формы физической активности, которые больше нравятся сноубордистам. Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, плавание, туризм, легкая атлетика).

Продолжительность периодов в разных группах различна. Для группы начальной подготовки и группы спортивной специализации 1-го года обучения деление годичного цикла на периоды носит условный характер, так как занимающиеся только приобщаются к спорту.

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам и примерным упражнениям в них, как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом, от погодных условий, которые в силу специфики сноуборда могут влиять на сроки начала специальной подготовки, на регулярность занятий общеразвивающего и специального характера. Однако при этом сохраняется общая направленность тренировочного процесса, предполагающая больший удельный вес физической подготовки в начале годичного цикла и увеличение объема технико-тактической подготовки во время зимнего сезона.

Тренировочный процесс в СШ планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

Программа предназначена для лиц, проходящих спортивную подготовку в группах начальной подготовки, тренировочных (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства.

Программа является нормативным локальным актом, предназначенным для тренеров, регламентирующим тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

Структура системы многолетней подготовки сноубордиста

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При осуществлении спортивной подготовки установлены следующие этапы и периоды:

1) этап начальной подготовки – НП;

Периоды подготовки:

- до одного года;
- свыше одного года;

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Периоды подготовки:

до двух лет (начальной специализации);

- свыше двух лет (углубленной специализации);

3) этап совершенствования спортивного мастерства – ССМ;

4) этап высшего спортивного мастерства – ВСМ.

Основной целью СШ является подготовка спортивного резерва, для достижения которой на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

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

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

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

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

При построении многолетнего тренировочного процесса Программа ориентирована на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добьются своих высших достижений в сноуборде. При планировании спортивных результатов по годам обучения в СШ следует соблюдать известную меру, во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2-3 года специализированной тренировки.

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное, соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревноательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Выделяют сроки сенситивных (благоприятных) периодов развития того или иного физического качества, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+

Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+			

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Для этапа начальной подготовки необходимо использовать широкий круг средств и методов разносторонней физической и технической подготовки, особенно (подвижные и спортивные игры, упражнения и виды спорта, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств).

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повышается, если тренер будет уметь сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Это осуществляется не только на этапе первоначального разучивания, но и продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупреждать.

В технической подготовке используют два методических подхода:

- целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами);
- расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности учитываются при планировании средств физической и технической подготовки.

I НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

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

Зачисление в СШ производится по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по сноуборду. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений.

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

Организация приема и зачисления поступающих для освоения программ спортивной подготовки осуществляется приемной комиссией.

СШ самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году.

В заявлении о приеме фиксируются факт ознакомления поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего с Уставом СШ, Правилами приема, Правилами внутреннего распорядка, содержанием программы спортивной подготовки по избранному виду спорта и другими локальными нормативными актами, регулирующими процесс спортивной подготовки, а также согласие на участие в процедуре индивидуального отбора поступающего и обработку персональных данных.

При подаче заявления представляются следующие документы:

- две цветные фотографии размером 3х4;
- копию документа, удостоверяющего личность поступающего (паспорт (при наличии), копию свидетельства о рождении и др.);
- справку об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для прохождения спортивной подготовки по выбранному виду спорта, выданную не более чем за три месяца до даты подачи заявления;
- копию полиса добровольного медицинского страхования (для поступающих на этап начальной подготовки);
- классификационную книжку спортсмена для поступающих на тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
- копию приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания.

На каждого поступающего для освоения программ спортивной подготовки заводится личная карточка спортсмена, в которой хранятся все сданные документы и материалы результатов индивидуального отбора.

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по программам спортивной подготовки, если соблюдаются следующие условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с Положением об оплате труда работников СШ ГС и С АУ УР СК «Чекерил».

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора СШ, осуществляющей спортивную подготовку и на основании решения Тренерского совета с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов и результатов промежуточной аттестации занимающихся.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом СШ, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением Тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно.

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

Таблица 2

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

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий и достижение высоких спортивных результатов.

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Рост спортивных результатов во многом зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки.

Таблица 3

Разделы подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	этап НП		этап ТСС		этап ССМ	этап ВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-32	26-34	23-29	21-27	20-26	19-25
Специальная физическая подготовка (%)	37-47	39-50	26-34	26-34	26-34	20-26

Техническая подготовка (%)	23-29	21-27	28-36	30-38	31-39	38-48
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3	1-2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-2	1-2	8-10	8-10	9-11	10-14

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «сноуборд»

Основная задача при разработке плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, календаря спортивных мероприятий, соревнований и тренировочных сборов, определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности.

Данная таблица определяет минимальный и максимальный объем соревновательной деятельности в зависимости от функциональной и возрастной подготовленности спортсмена и планируемых показателей участия в соревнованиях.

Таблица 4

Виды соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	этап НП		этап ТСС		этап ССМ	этап ВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	2-3	3-5	5-6	7-8	8-9	7-8
Отборочные	-	1-2	3-4	4-5	5-7	4-5
Основные	-	-	1-2	2-3	4-5	9-11

1.4. Режимы тренировочной работы

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

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

В СШ тренировочные занятия проводятся следующим образом:

- в группах начальной подготовки первого года обучения – 3 тренировочных занятия в неделю продолжительность 2 часа;
- в группах начальной подготовки свыше одного года обучения – 4 тренировочных занятия в неделю, из которых 3 тренировки продолжительностью 2 часа и одна тренировка 3 часа;
- в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до двух лет обучения – 6 тренировочных занятий продолжительностью 2 часа;
- в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше двух лет обучения – 6 тренировочных занятий продолжительностью 3 часа;
- в группах совершенствования спортивного мастерства – 12 тренировочных занятий в неделю, из которых 6 тренировочных занятий продолжительностью 1 час

- (зарядка) и 6 тренировочных занятий продолжительностью 3 часа. (или 2 тренировочных занятия продолжительностью 2 часа)

- в группах высшего спортивного мастерства – 12 тренировочных занятий в неделю, из которых 4 тренировочных занятий продолжительностью 2 часа и 8 тренировочных занятий продолжительностью 3 часа.

Объемы тренировочной нагрузки

Таблица 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап НП		этап ТСС		этап ССМ	этап ВСМ
	до года	свыше года	до года	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24-28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248-1456	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-760	312	468-624	468-728	468-7284

1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

СШ в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются СШ для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (период подготовки до одного года) проводится на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Сноуборд» и программой спортивной подготовки по виду спорта «Сноуборд», утвержденными Директором СШ и заключения о состоянии здоровья врача-педиатра.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами БУЗ УР «Республиканский врачебно-физкультурный диспансер» не менее 2-х раз в год.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Ведется контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:

Таблица 6

Этап начальной подготовки	**Тренировочный этап**	**Этап спортивного совершенствования**
8-10 лет	11-15 лет	15-18 лет

Психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка.

Несоответствие (по координационным признакам) спортивных навыков в сноуборде бытовым, невозможность получения какой-либо помощи со стороны во время спуска по трассе, преодоление чувства страха, связанного с движением в необычных условиях с большой скоростью и возможным получением травмы, требует наличия у спортсмена не только специальных качеств, умений и навыков, но и надежности их проявления в условиях соревнований и тренировок.

Психофизическая надежность сноубордиста определяется: умением создавать новые, зачастую противоречащие бытовым координации; способностью к преодолению необычных (некомфортных) состояний организма, вызываемых частыми изменениями направления и скорости движения, безопорными перемещениями и вибронагрузками; умением в движении ориентироваться в пространстве при постоянных раздражениях зрительного, вестибулярного и кинестезического анализаторов; своевременностью выбора и осуществления двигательного действия, адекватного ситуации; умением вести борьбу в одиночку, борьбу за результат; способностью проявлять смелость и решительность при выполнении действий в необычных условиях. Таким образом, надежность сноубордиста определяется целым рядом факторов.

При проведении тренировочных занятий, имеющих целью воспитание волевых качеств, смелости, решительности, необходимо соблюдать ряд условий и требований:

1. Подробно знакомить занимающихся со склонами, где проводятся тренировки и соревнования (длина, ширина, крутизна, рельеф, снежный покров, места остановок).
2. Обучать умениям и навыкам практического применения технических приемов в различных условиях.
3. Постепенно повышать скорость, продолжительность и техническую сложность спусков по трассам по мере улучшения подготовленности обучающихся и спортсменов.
4. Широко использовать игры-соревнования на личный и командный результат.
5. Проводить тренировочные занятия в разных погодных условиях (за исключением случаев, когда температура воздуха ниже 25°С, буран и т.п.).

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного эффекта, поэтому тренер использует большие и предельные их величины. Тренер использует большие и предельные тренировочные нагрузки на каждом новом этапе спортивной подготовки, которые предъявляют к организму спортсменов требования, близкие к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе высшего спортивного мастерства. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса:

- суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год;
- количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 12 (таблица 5);
- количество занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла увеличиваются до 5-7;
- увеличивается количество занятий избирательной направленности;
- возрастает доля тренировочной работы в «жестких» режимах, способствующих повышению специальной выносливости;
- увеличивается объем соревновательной деятельности;
- постепенно расширяется применение физиотерапевтических, психологических и фармакологических средств для повышения работоспособности спортсменов в тренировочной деятельности и ускорения процессов восстановления после нее.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают

существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к общему изнеможению.

На каждом этапе тренировки спортсмены должны многократно подвергаться предельным нагрузкам таким образом, чтобы добиваться наивысшей результативности (в отношении качества или количества) и тем самым способствовать сильной локальной усталости групп мышц и нервных центров, которые участвовали в данных упражнениях. Если же предел физических возможностей не достигается или достигается слишком редко и, если в рамках определенных отрезков времени наступление этого момента систематически оттягивается путем все возрастающих нагрузок, то результативность спортсмена остается без изменений или же прогрессирует слишком медленно. Следовательно, предельные нагрузки необходимы для роста показателей.

Если предел нагрузки все же превышается слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован спортсмен, тем медленнее доходит он до предела своих нагрузок.

Предельные нагрузки существенно способствуют воспитанию воли и развивают решающие качества мобилизации всех физических и психических резервов, в том числе и в условиях соревнований, когда начинает сказываться усталость. После каждой определенной нагрузки необходим достаточный отдых. Только спортсмены, которые знают, для чего и почему они проходят такую жесткую тренировку, будут готовы не только переносить максимальную нагрузку, но даже стремиться к ней.

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

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

1. **Контрольные соревнования** - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличатся от программы отборочных или главных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

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

3. **Основные соревнования.** В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. Так на начальных этапах многолетней подготовки планируют только контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. По мере роста квалификации спортсменов, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования. Число и роль последних возрастает на этапе спортивного мастерства.

Планируя соревнования, необходимо учитывать ряд положений:

- привлекать спортсмена к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач;
- соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;
- необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс подготовки спортсмена, и чтобы наиболее полно раскрывались возможности спортсмена в отборочных и главных соревнованиях.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения: контрольные соревнования от 2 до 8 в год, отборочные – от 1 до 7, основные соревнования от 1 до 11, согласно таблицы 4.

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 7

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество Изделий
1	2	3	4
1.	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
2.	Измеритель скорости ветра	штук	1
3.	Канат с флажками для ограждения трасс	погонных метров	1000
4.	Крепления для сноуборда	комплект	16
5.	Доска для сноуборда	штук	16
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
6.	Термометр наружный	штук	4
7.	Флаги на древках для разметки горнолыжных трасс	штук	100
8.	Бревно гимнастическое	штук	1
9.	Брусья гимнастические	штук	1
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12.	Жилет с отягощением	штук	15
13.	Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3

14.	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
15.	Конь гимнастический	штук	1
16.	Мат гимнастический	штук	10
17.	Мостик гимнастический	штук	2
18.	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг	комплект	3
19.	Перекладина гимнастическая	штук	1
20.	Помост тяжелоатлетический	штук	1
21.	Пояс утяжелительный	штук	15
22.	Сани спасательные	штук	5
23.	Скакалка гимнастическая	штук	12
24.	Скамейка гимнастическая	штук	6
25.	Скейтборд (роликовый)	штук	10
26.	Снегоход	штук	1
27.	Станок для заточки кантов сноуборда	штук	2
28.	Стенка гимнастическая	штук	8
29.	Утяжелители для ног	комплект	15
30.	Утяжелители для рук	комплект	15
31.	Штанга тренировочная	штук	1
32.	Электробур	комплект	5

Таблица 8

№п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап НП		этап ТСС		этап ССМ		Этап ВСМ	
				количество	срокэксплуатации (лет)	количество	срокэксплуатации(лет)	количество	срокэксплуатации(лет)	количество	срокэксплуатации(лет)
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
1	Крепления для сноуборда	комплект	на занимающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
2	Доска для сноуборда	комплект	на занимающегося	-	-	2	2	4	1	6	1

Таблица 9

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки для сноуборда	пар	16
2.	Защита для сноуборда	комплект	16
3.	Очки защитные	комплект	16
4.	Чехол для сноуборда	штук	16
5.	Шлем	штук	16

Таблица 10

Nп/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная Единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		Этап ТСС		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	рок эксплуатации(лет)	количество	срок эксплуатации(лет)	количество	срок эксплуатации(лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1.	Ботинки для сноуборда	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Брюки для сноуборда	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Защита для сноуборда	комплект	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Куртка для сноуборда	штук		-	-	1	2	1	2	1	1
7.	Носки для сноуборда	пар	на занимающегося	-	-	-	-	6	1	12	1
8.	Очки защитные	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Перчатки для сноуборда	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
11.	Чехол для сноуборда	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Шлем	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Таблица 11

Наименование Этапа	Год тренировок	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число спортсменов в группе	Максимальное количество тренировочных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года
НП	1	8-10	10	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	2	9-10	По итогам контрольных нормативов	9	
ТСС	1	11-12		10	Выполнение нормативов II - III разрядов, ОФП, СФП.
	2	12-13		12	
	3	13-14		14	
	4	14-15		16	
	5	15-16		18	
ССМ	До года	16-17		24	Выполнение нормативов I разряда, КМС
	Свыше года	17-18		26	Выполнение нормативов КМС МС.

Зачисление и перевод спортсменов на всех этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом решения Тренерского совета, основанного на стаже тренировочных занятий, выполнении контрольно-переводных нормативов, результатов промежуточной аттестации спортсменов.

Срок подготовки на этапе начальной подготовки составляет два года и определяется возрастом спортсменов в соответствии с таблицей 11.

Таблица 12

	Стаж тренировочных занятий	Результаты промежуточной аттестации Спортсменов
Этап начальной Подготовки (период подготовки до одного года)	Без предъявления к стажу тренировочных занятий	Посещаемость (не менее 90% от общего количества часов). Участие в 2-3 контрольных соревнованиях. Выполнение требований программы спортивной подготовки.
Этап начальной подготовки (период подготовки более одного года)	Не менее одного года	Посещаемость (не менее 90% от общего количества часов). Участие в 3-5 контрольных соревнованиях. Участие в 1-2 отборочных соревнованиях. Выполнение требований программы спортивной подготовки.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются только здоровые и практически здоровые спортсмены. Срок подготовки составляет пять лет и определяется возрастом занимающихся в соответствии с таблицей 11.

Таблица 13

3	Стаж тренировочных занятий	Результаты промежуточной аттестации спортсменов
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (период подготовки до двух лет)	Не менее 2-х лет на этапе начальной Подготовки	Посещаемость (не менее 90% от общего количества часов). Участие в 5-6 контрольных соревнованиях. Участие в 3-4 отборочных соревнованиях. Участие в 1-2 основных соревнованиях. Выполнение требований программы спортивной подготовки.
	Не менее одного года на тренировочном этапе	
Тренировочный этап (этап Подготовки спортивной специализации) (период свыше двух лет)	Не менее 2-х лет на тренировочном этапе	Посещаемость (не менее 90% от общего количества часов). Участие в 2-3 основных соревнованиях. Участие в 7-8 контрольных соревнованиях. Участие в 4-5 отборочных соревнованиях. Выполнение требований программы спортивной подготовки.
	Не менее 3-х лет на тренировочном этапе	
	Не менее 4-х лет на тренировочном этапе	

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта». Срок подготовки составляет весь период спортивной подготовки и определяется возрастом спортсменов в соответствии с таблицей 11.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие нормативы звания «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса». Возраст спортсмена на данном этапе может не ограничиваться, если спортсмен продолжает выступать за Учреждение на основании письменного договора и при условии подтверждения стабильно высоких результатов.

Срок подготовки составляет весь период спортивной подготовки при условии стабильно высоких результатов и определяется возрастом спортсменов в соответствии с таблицей 11.

Таблица 14

	Стаж тренировочных Занятий	Результаты промежуточной аттестации Спортсменов
Этап совершенствова-ния спортивного мастерства	Выполнение норматива спортивного разряда КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА	Посещаемость (не менее 90% от общего количества часов). Участие в 8-9 контрольных соревнованиях. Участие в 5-7 отборочных соревнованиях. Участие в 4-5 основных соревнованиях. Выполнение требований программы спортивной подготовки. разряда.

Этап высшего спортивного мастерства	Выполнение норматива спортивного звания МАСТЕР СПОРТА, МАСТЕРА СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА	Посещаемость (не менее 90% от общего количества часов). Участие в 7-8 контрольных соревнованиях. Участие в 4-5 отборочных соревнованиях. Участие в 9-11 основных соревнованиях. Выполнение требований программы спортивной подготовки. Выполнение норматива спортивного звания.

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

В спортивной деятельности индивидуальную тренировочную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки. Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов.

В сноуборде индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня его готовности в отдельных дисциплинах, составляющих сноуборд.

Выбор индивидуальных тренировочных программ в многолетней тренировке нужно осуществлять в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена, нужно находить необходимое сочетание ступени объема и степени интенсивности тренировочных средств, планировать восстановительные и закаливающие мероприятия, приемы и средства воспитания волевых качеств сноубордистов, учитывая мнение спортсмена, состояние его здоровья и спортивную подготовленность. Планы тренировок должны быть реальными для выполнения на любом занятии, в любом микроцикле, на любом этапе годового цикла тренировки. Намечать следует только конкретные задачи, для решения которых есть необходимые условия.

При выборе каждой очередной тренировочной программы годового цикла следует руководствоваться полностью выполненной тренировочной программой за прошедший год при систематическом педагогическом, медицинском и психологическом контроле. Каждая выполненная тренировочная программа за год – это подготовка к освоению тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств подготовки на более высоком уровне в следующем году. Последовательно осваивая программы ежегодных тренировочных и соревновательных нагрузок, спортсмен как бы поднимается по ступеням спортивного мастерства.

Готовность спортсмена к следующей ступени спортивного совершенствования, очередной, более напряженной годовой тренировочной программе по объему и интенсивности тренировочных средств выявляется на основе учета и анализа ранее выполненной тренировочной программы всего годового цикла, с его системой контрольных тренировок объемного и скоростного характера, основных и вспомогательных средств тренировки, системой контрольных соревнований, системой контрольных медицинских осмотров. Необходимо учитывать двигательный потенциал спортсмена, дальнейшую тренированность физических качеств, развитие функциональных возможностей организма, способность к освоению новых двигательных умений и навыков, выполнению более напряженных, чем ранее, тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности, психическую устойчивость к неизбежным трудностям на тренировках, соревнованиях, в учебе.

Переход на более высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок должен осуществляться только в том случае, когда произойдет полное приспособление всех систем организма к существующему уровню, когда возникнет объективная необходимость в

повышении нагрузки тренировочных средств по объему и интенсивности, когда данные педагогического, медицинского и психологического контроля говорят в пользу дальнейшего увеличения нагрузки.

Подтверждать правильный выбор очередной тренировочной программы должна система контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП на каждом этапе годового цикла тренировки. Система контрольно-тренировочных соревнований на этапах годового цикла тренировки – важный инструмент в руках тренера, врача, психолога, спортсмена, чтобы вовремя отступить от программы, быстро изменить характер нагрузки, более конкретно индивидуализировать нагрузку каждому спортсмену на любом этапе годового цикла тренировки, а при необходимости, изменить программу тренировки в сторону более высоких тренировочных и соревновательных нагрузок или пойти на снижение либо объема, либо интенсивности нагрузок. Такой оперативный подход к корректированию нагрузки позволяет подбирать каждому спортсмену посильную тренировочную программу по объему и интенсивности на очередной недельный микроцикл, этап в годовом цикле тренировки.

Каждая правильно выбранная, индивидуальная годовая программа тренировки, полностью выполненная по объему и интенсивности, совместно с положительными данными контрольных медицинских осмотров свидетельствует о том, что спортсмен преодолел очередную ступень спортивного совершенствования на пути к высшему мастерству.

1.11. Структура годичного цикла

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

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

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

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

Задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

Соревновательный период начинается с наступлением зимы и заканчивается последними соревнованиями. Решаются следующие задачи:

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

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

Соревновательный период разделяется на два этапа – предварительный и специальной подготовки. Их различие определяется направленностью тренировки на преимущественное решение тех или иных задач, величиной и характером нагрузки. Продолжительность этапов зависит от подготовленности сноубордиста, длительности зимы и календаря соревнований.

Переходный период начинается сразу после окончания последних соревнований и длится до конца мая, подразделяясь также на два этапа – этап снижения нагрузки и этап активного отдыха. Задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок данного макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного макроцикла. Особое внимание уделяется физическому и особенно психическому восстановлению.

Типы и задачи мезоциклов

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности сноубордиста следует решать последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности тренировочных нагрузок.

С этой целью, наряду с периодами и этапами подготовки, вводятся дополнительные структурные элементы годичного цикла – мезоциклы.

Направленность мезоцикла зависит от конкретных задач данного промежутка времени подготовки, с продолжительностью, зависящей от возможности их полной реализации (3-12 микроциклов). По направленности решаемых задач можно выделить несколько видов мезоциклов:

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

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

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

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

Организационные основы подготовки сноубордистов

Основные задачи:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культуры, спортом и сноубордом в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов;
- обеспечение разносторонней физической подготовки и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успех в соревнованиях;
- усвоение мер безопасности и правил поведения в местах проведения соревнований;
- изучение и усвоение основных элементов техники, соединений их в единое целое, закрепление двигательных навыков до автоматизма;
- совершенствование техники и тактики, накопление опыта, участие в соревнованиях;
- совершенствование психологических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой в сноуборде;
- приобретение черт характера, необходимых сноубордисту и соответствующих нормам высокой марали, гражданской и спортивных этик;
- овладение навыками инструкторской и судейской практики;
- оптимизация тренировочного процесса при подготовке спортсменов – сноубордистов высокого класса;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для формирования сборных команд города, округа по сноуборду;
- подготовка из числа тренирующихся, судей по данному виду спорта;
- борьба с вредными привычками (алкоголизм, табакокурение, наркомания) посредством привлечения молодежи к занятиям по сноуборду;

II МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

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 обладали потенциалом для 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 ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов. Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление. Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену. Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Специальная физическая подготовка направлена на развитие и проявление специальных двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в сноуборде. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях. Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

1. Рекомендуется применение дополнительной защиты в виде специальных шорт и наколенников.
2. Выбор тренировочного склона спортсменами осуществляется только тренером, согласно плану тренировочного занятия
3. Рекомендуется постоянный мониторинг состояния снежного покрытия склона для оптимальной подготовки спортивного оборудования к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общие требования техники безопасности

1. Обязательно наличие защитного шлема.
2. Соблюдение правил безопасности поведения на подъемнике, согласно правилам данного горнолыжного центра.
3. Обязательное соблюдение правил поведения на горнолыжном склоне, регламентированных Международной лыжной федерации (FIS).

2.2. 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 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. Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице 15.

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Тренировочных занятий по горнолыжному спорту из расчета на 52 недели (час)

Таблица № 15

Разделы/ этапы подготовки	НП-1	НП-2,3	ТГ-1,2	ТГ-3,4,5	ССМ
1. Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка Теория	7	9	18	28	24
2 ОФП	96	130	152	196	250
3 СФП	144	200	180	280	400
4. Техническая подготовка	61	126	224	355	462
5. Соревновательная подготовка	3	3	50	77	112
ВЕГО ЧАСОВ	312	468	624	936	1248

2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на:

- тренировочные и соревновательные,
- специфические и неспецифические.

По величине – на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные).

По направленности, нагрузки делятся на:

- способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов;
- совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.

По координационной сложности – на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности.

По психической напряженности – на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на:

- развивающие;
- поддерживающие (стабилизирующие);
- восстановительные.

Объемы тренировочной нагрузки (таблица 5) являются максимальными для каждого этапа спортивной подготовки и определяют максимальное количество часов и тренировок (неделя, год).

Объемы соревновательной нагрузки (таблица 4) являются максимальными для каждого этапа спортивной подготовки и определяют минимальное и максимальное количество контрольных, отборочных и основных соревнований в год.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, проводятся тренировочные сборы по планам спортивной подготовки.

Направленность, содержание и продолжительность сборов, определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований, согласно представленной таблице.

Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 16

6№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам СП (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		ВСМ	ССМ	Т(СС)	НП	
1	2	3	4	5	6	7
	1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1	Тренировочные сборы по соревнованиям	21	21	18	-	
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам,	21	18	14	-	Определяется организацией,

	кубкам, первенствам России					Осуществляющей Спортивную Подготовку
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
	1. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на Определённом Этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского Обследования	до 5 дней, но не более 2-х раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня и не более 2-х сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего Профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней		-	В соответствии с правилами приёма

2.4. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в сноуборде;
- спортивную квалификацию и 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;
- 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 плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

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

Организационные основы подготовки сноубордистов

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культуры, спортом и сноубордом в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успех в соревнованиях;
- усвоение мер безопасности и правил поведения в местах проведения соревнований;
- изучение и усвоение основных элементов техники, соединений их в единое целое, закрепление двигательных навыков до автоматизма;
- совершенствование техники и тактики, накопление опыта, участие в соревнованиях; - совершенствование психологических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой в сноуборде;
- воспитание черт характера, необходимых сноубордисту и соответствующих нормам высокой марали, гражданской и спортивных этик;
- овладение навыками инструкторской и судейской практики;
- оптимизация тренировочного процесса при подготовке спортсменов
- сноубордистов высокого класса;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для формирования сборных команд по сноуборду;
- подготовка из числа учащихся судей по данному виду спорта;
- борьба с вредными привычками (алкоголизм, табакокурение, наркомания) посредством привлечения молодежи к занятиям по сноуборду;

Для планомерной подготовки высших разрядов по сноуборду выделяются следующие этапы - этап начальной подготовки; - тренировочный этап; - этап совершенствования спортивного мастерства; - этап высшего спортивного мастерства. Для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки спортсмены должны выполнить нормативы общей физической и специальной физической подготовки. В конце сезона спортсмены, проходящие спортивную подготовку, при выполнении контрольно-нормативных требований переводятся на следующий этап (период этапа). Тренировочные мероприятия проходят в соответствии с планами.

2.5.1. Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

Теоретическая подготовка

1. *Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении сноуборда и сноуборда. Сноуборд в Мире и России.*

Значение сноуборда, как средства активного отдыха. Эволюция экипировки и инвентаря для сноуборда. Популярность сноуборда в России. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования. Соревнования юных сноубордистов.

2. *Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь для сноуборда, одежда и обувь.*

Поведение на улице во время движения к месту занятия на учебно- тренировочном занятии. Поведение на склоне. Правила пользования подъемником. Правила обращения со сноубордом на занятии. Транспортировка сноуборда. Правила ухода за сноубордом и его хранение. Индивидуальный выбор снаряжения для сноуборда. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды сноубордиста при различных погодных условиях.

3. *Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.* Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви сноубордиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

4. *Характеристика техники катания на сноуборде. Соревнования по сноуборду.* Значение правильной техники для достижения высокого спортивного результата. Основные элементы техники катания на сноуборде: стойки, повороты, движение. Типичные ошибки при освоении техники поворотов. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка склона. Правила поведения на соревнованиях.

Таблица 17

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки (ч)

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1	2
1. Теоретическая подготовка			
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении сноуборда и сноуборда. Сноуборд в Мире и России	2	2
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь для сноуборда, одежда и обувь.	2	2
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	2
4	Характеристика техники катания на сноуборде. Соревнования по сноуборду.	2	3
	Итого	7	9
2. Практическая подготовка			
1	ОФП	96	130
2	СФП	144	200
3	Техническая подготовка	61	126
4	Соревновательная подготовка	3	3
	Итого	312	468

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Для развития физических качеств применяются комплексы обще развивающих упражнений, спортивные и подвижные игры, эстафеты и прыжковые упражнения, циклические упражнения.

2. Специальная физическая подготовка.

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.

3. Технико-тактическая подготовка.

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 развернутся 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 10гр, затем довести развороты до 45

гр. 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.

4. Контрольные упражнения

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнований по ОФП в годичном цикле.

5. Соревновательная подготовка

Участие в 3-6 соревнованиях по сноуборду в своей группе, внутри школьные соревнования, городские соревнования.

6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством. Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. 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.

2.5.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировки: - повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности; - углубленное изучение основных элементов техники катания на сноуборде; - приобретение соревновательного опыта; - освоение навыков в организации и проведение соревнований. На тренировочный этап зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования.

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

Таблица 18

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп тренировочного этапа (ч)

№ п/п	Тема	Год обучения				
		1	2	3	4	5
1. Теоретическая подготовка						

1	Сноуборд в Мире и России	3	3	4	4	4
2	Спорт и здоровье	3	3	6	6	6
3	Инвентарь для сноуборда, мази скольжения	3	3	4	4	4
4	Основы техники катания на сноуборде	3	3	6	6	6
5	Правила соревнований по сноуборду	3	3	4	4	4
6	Перспективы подготовки юных сноубордистов	3	3	4	4	4
	Итого	18	18	28	28	28
2. Практическая подготовка						
1	ОФП	152	152	196	196	196
2	СФП	180	180	280	280	280
3	Техническая подготовка	224	224	355	355	355
4	Соревновательная подготовка	50	50	77	77	77
	Итого	624	624	936	936	936

Теоретическая подготовка

1. Сноуборд в мире, России.

Сноуборд в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по сноуборду. Результаты выступлений российских сноубордистов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных сноубордистов. История спортивной школы, достижения и традиции.

2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды сноубордиста в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. Инвентарь для сноуборда, мази скольжения.

Выбор сноуборда, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение сноубордиста, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация мазей скольжения. Особенности их применения и хранения.

4. Основы техники катания на сноуборде.

Фазовый состав и структура движений (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники сноубордистов тренировочной группы. Типичные ошибки. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация способов поворотов, преодолений неровностей рельефа. Фазовый состав и структура движений.

5. Правила соревнований по сноуборду.

Деление участников по полу и возрасту. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения соревновательной дистанции. Финиш. Определение времени прохождения дистанции и результатов. Определение победителей. 6. Перспективы подготовки юных сноубордистов в ТГ. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства сноубордиста тренировочной группы.

Практическая подготовка

1. Физическая подготовка (для всех годов обучения на тренировочном этапе)

Развитие ловкости.

Ловкость комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей её реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приёмов:

а) с изменением исходного положения;

б) зеркального выполнения упражнений;

в) изменение скорости, темпа движений и их пространственных границ;

г) смены способа выполнения упражнений;

д) усложнения упражнений дополнительными действиями;

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

Развитие быстроты.

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

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

2) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;

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

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

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

Развитие силы.

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

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

б) обеспечить развитие специфических для сноуборда силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательных действий сноубордиста.

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

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

Развитие выносливости.

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно хороши походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по

специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); греблю, спортивные и подвижные игры.

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

Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

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

2) Интервалы между тренировками на выносливость лимитируются скорость ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

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

Техническая подготовка (для всех годов обучения на тренировочном этапе)

Задачи технической подготовки:

1) Совершенствовать катание в парке с трамплинами рейлами и боксами, в хафпайпе, в различных снежных условиях по трассам и вне трасс, по линии ската, на косом спуске и по контруклонам при наклонах более 20 градусов;

2) Научить основам техники фристайла (слоуп-стайла, хафпайпа и биг-эйра) и фрирайда, агрессивности спуска, плавности выполнения движения при выполнении резаного поворота и при плоском ведении сноуборда, «видению» маршрута спуска, контролю за спуском, прыжкам с трамплинов и скольжению по боксам и рейлам, катание в хафпайпе. Техника и стиль движения. Техника движения во фристайле и фрирайде основывается на правильности выполнения элементов катания: стойки, поворотов, движения при подъезде к трамплинам, контроле при вылете с трамплинов, амплитуда выполнения трюка, приземление после трюка и чистого выката после приземления. Стиль во фрирайде формируется из способности правильно и красиво соединять элементы движения по разному снежному покрытию, использование рельефа. Стиль во фристайле формируется из правильного подъезда и выхода с трамплина или вылете в хафпайпе, амплитуды прыжка, захвата и удерживание греба во время исполнения трюка, чистого, уверенного приземления.

Грэб (захват): захват канта доски одной или обеими руками. Подводящие упражнения: упражнение «Стойка-остановка» в своей стойке и в свиче; упражнение «спид чек» контроль скорости перед подъездом на трамплин трамплином. Упражнение прыжки «олле» и «нолле» на плоскости в своей и свич стойке.

Олли: способ подпрыгнуть без трамплина, сначала поднимая переднюю ногу, а затем – заднюю, одновременно толкаясь хвостом доски.

Нолли: способ подпрыгнуть без трамплина, сначала поднимая заднюю ногу, а затем переднюю, одновременно толкаясь носом доски. Прыжки олли через тренажер измеряющий высоту, в своей стойке и в свиче. Скольжение на переднем или заднем канте по диагонали с прыжком, отталкивание происходит с двух ног и приземление на две ноги. Упражнение «ромашка» вращение во фронсайд и бэгсайд на 360, 540, 720, 900, 1080, 1260 градусов. Выполняется на плоской доске с перемещением веса тела с одной ноги на другую, вниз по склону.

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

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

Плавность движения.

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

между различными участками трассы. Во фристайле – это плавность подъезда к трамплину или к коупенгу хафпайпа и выхода с него в контролируемый амплитудный полет.

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

Выбор и «видение» маршрута.

Выбор маршрута основывается на логичности спуска и серии трюков. Класс райдера определяется по его способности выбирать более красивые и сложные маршруты, комбинации трюков. Сложность маршрута определяется крутизной склона маршрута, состоянием снега, естественными преградами для прыжков разной сложности, препятствиями по ходу спуска. Лавинная безопасность зависит от умения выбирать и видеть маршрут спуска. Во фристайле слоуп-стайле важен выбор сложности маршрута и использование рейла или бокса большого или маленького трамплина. И комбинации серии трюков желательно с вращениями в разные стороны и в разных плоскостях, с различными гребами. Выполнение трюка в свиче также усложняет программу райдера и показывает высокий уровень подготовки .В хафпайпе выполнение трюков должно быть с одинаковой амплитудой от простого трюка с наращиванием сложности.

Подводящие упражнения: резаные повороты и свободное скольжение по контруклонам. Прыжки с различных трамплинов от маленьких с пролетом 1-2 метра к большим с пролетом 5-7 метров.

Контроль движения.

Райдер должен уметь контролировать спуск на всем его протяжении. Уровень катания определяется способностью не терять контроль над телом и сноубордом вылетом и приземлением. Падение является окончательной потерей контроля над спуском и выполнением трюка.

Подводящие упражнения: резаные повороты и свободное скольжение в свиче. Прыжки с различными вращениями на 180, 360, 540, 720 градусов с различными гребами. Прыжки в инверт-плоскостях и через голову. Съемка на видео камеру тренировочного процесса и теоретический разбор.

Инструкторская и судейская практика

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

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

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

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТГ 1-2-го года обучения. Проведение занятий по сноуборду для лиц пользующимися услугами проката и подъемника.

Судейство соревнований по сноуборду в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по сноуборду в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера, секретаря.

2.5.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

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

Таблица 19

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп совершенствования спортивного мастерства (ч)

№ п/п	Раздел	Объем работы, ч
		ССМ-1
1	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	24
2	ОФП	250
3	СФП	400
4	Техническая подготовка	462
5	Соревновательная подготовка	112
	Итого	1248

Теоретическая подготовка

1. Подготовка спортсменов в ССМ.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства сноубордистов.

2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность сноубордиста. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

3. Анализ соревновательной деятельности. Особенности соревновательной деятельности сноубордиста. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

4. Основы методики тренировки сноубордистов. Основные средства и методы физической подготовки сноубордиста. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочной нагрузки различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

Техническая подготовка спортсменов ГСС

Оценка трассы, снежного покрова и выбора разгона на трамплин. Прыжки с различных трамплинов в своей стойки и в свич, с вращениями в разные стороны в разных плоскостях с

различными гребами. Прыжки с трамплинов в серию. Трамплины со столом от 7 до 15 метров. Катание в хафпайпе. Съемка на видеокамеру тренировочного процесса и теоретический разбор.

Технико-тактическая подготовка

Тактико-техническая подготовка (ТТП) должна вестись в соответствии с теоретическими положениями. Их необходимо использовать при изучении и освоении нового материала, соблюдая методические принципы.

Первой предпосылкой для овладения техники является курс последовательного методического обучения.

Вторая не менее важная, предпосылка – постоянный рост тренированности спортсменов и равномерное развитие наиболее важных специальных физических качеств.

Третья предпосылка совершенствования техники заключается в развитии двигательного диапазона спортсмена применением разнообразных и специализированных средств тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и недостатков в их технике.

Физическая подготовка

Физическая подготовка должна быть неотъемлемой частью специализированной подготовки, создавая ее основу, на всех этапах совершенствования спортивного мастерства.

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

- хорошую развитую мышечную систему;
- выносливость, общую и специальную;
- оптимальное сочетание напряжения и расслабления отдельных групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- точно и тонко координированные двигательные усилия;
- хорошо развитое чувство равновесия;
- высокой работоспособности в условиях гипоксии и относительной неподвижности;
- быстрое и полное восстановление после больших нагрузок.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма;
- повышение необходимых физических качеств;
- устранение недостатков в развитии;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимых во время тренировок и соревнований;
- развитие силы, скорости, выносливости, координации движений, точности действий и других менее важных жизненных навыков;
- ликвидация застойных процессов в организме;
- активный отдых для центральной нервной системы.

ОФП помогает спортсмену легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства. Средства ОФП: ежедневная утренняя зарядка, разнообразные движения из других видов спорта, серьезные отношения к урокам физкультуры в школе, участие в спортивных мероприятиях, самостоятельные игры и т. д.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств лежащая в основе ТТП. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в работе. СФП тесно связана с ОФП и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо так же качество, что и для успешного выполнение действий в сноуборде. Чем выше уровень мастерства у спортсменов, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков.

СФП должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц;

- развитие специальных качеств сноубордиста: общей выносливости, скоростно-силовой выносливости быстроты, хорошей реакции, координированности, статистической

выносливости, чувства равновесия, произвольного мышления расслабления, чувство времени и т.д.

Психологическая подготовка спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) комплексные – всевозможные спортивные и психолого- педагогические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

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

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижения в цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата.

Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности.

Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями.

Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель). Для воспитания смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать

степень риска при прохождении сложных участков дистанции с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать. Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных сноубордистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Медико-биологический контроль

1. Контроль за стоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом и специалистом врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинические и врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

Клинические и параклинические методы обследования:

- к клиническим методам обследования относят: анамнез; физическое обследование;
- параклинические методы обследования включают: антропометрию, термометрию, инструментально-функциональные (электрокардиографию, электроэнцефалографию, реовазоэнцефалографию);
- лучевые (рентгенологические, КТ, МРТ);
- ультразвуковые: эхокардиография, УЗИ внутренних органов; Лабораторные методы исследования:
- анамнез морфологического и биохимического состава крови, мочи.
- функциональное тестирование, обследование у врачей специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям сноубордом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

2. Контроль за уровнем физической подготовленности спортсмена.

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

Регистрируют:

- функциональные возможности систем организма;
- общую физическую работоспособность;
- энергетические потенции организма;
- специальную работоспособность.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированным или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основе эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключается средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

3. Самоконтроль

Самоконтроль спортсмена должен включать:

- ежедневную оценку самочувствия, активности и настроения, ЧСС;
- ежедневную оценку переносимости тренировочных нагрузок.

Восстановительные средства и мероприятия. Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характерами и особенностями построения тренировочных нагрузок.

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

2. Этап углубленной тренировки и спортивного совершенствования

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

Медико-биологические средства восстановления

Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33° С, души ниже 20 °С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки.

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

Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами. Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным.

Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. 72 Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин. Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Психологические средства восстановления

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

Воспитательная работа

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных сноубордистов. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности. Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий.

Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы.

Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса. Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия.

Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок. Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности. С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность. Инструкторская и судейская практика В основе любого процесса обучения лежат следующие принципы: сознательность и активность, наглядность, систематичность и последовательность, доступность, прочность.

Сознательность и активность: Обучающийся должен знать свой манёвр, видеть цель упражнения, понимать его логику. Тогда появляется активность столь необходимая при обучении.

Наглядность: Движения сноубордиста их координация несколько необычны. Чтобы уловить специфику действий при спуске, ученик должен иметь четкий двигательный образ. Поэтому показ движений приобретает первостепенное значение. Приём демонстрируется по несколько раз, так, чтобы ученик мог увидеть приём с разных точек.

Систематичность и последовательность: В рамках целостной программы предусматривается постепенное приобретение необходимых навыков для овладения в дальнейшем более сложной техникой. К этому принципу относится и понятие прогрессирование: упражнения должны усложняться, а нагрузки – постепенно возрастать.

Доступность: Приёмы техники, предлагаемые на данном этапе обучения, должны быть ему по силам. На практике этот принцип осуществляется, если инструктор неуклонно следует основным дидактическим правилам: от известного к неизвестному, от простого к сложному, от главного к второстепенному, от общего к частному, от лёгкого к трудному. Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и в группах высшего спортивного мастерства согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

2.6.4. Этап высшего спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки: - сохранение здоровья; - повышение уровня теоретических знаний; - совершенствование основных элементов техники катания на сноуборде; - приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга; На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования нормы «Мастера спорта». Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа ВСМ. Тренировочная работа в этих группах строится из расчета 32 часа в неделю.

Таблица 21

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп ВСМ (ч)

№ п/п	Тема	Объем работы, ч Весь период
1	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	33
2	Общая физическая подготовка	332
3	Специальная физическая подготовка	399
4	Техническая подготовка	668
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	232
	Итого	1664

Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Факторы, определяющие достижение высокого спортивного результата в сноуборде

Рациональное построение тренировки начинается с определения ведущих факторов, в наибольшей степени влияющих на результативность выступлений сноубордиста в соревнованиях.

Высокая спортивная работоспособность определяется суммой следующих факторов:

- морфофункциональными показателями;
- физической (функциональной) подготовленностью;
- психологической подготовленностью;
- эффективностью и экономичностью спортивной техники и тактической подготовленностью.

Обобщая научные данные, можно констатировать, что в сноуборде на этапе высшего спортивного мастерства наиболее значимыми факторами, определяющими физическую работоспособность спортсмена, являются возможности биоэнергетических систем организма, личностно-психические качества, уровень технико-тактической подготовленности и морфологические особенности строения тела спортсмена.

Важнейшим результатом длительной систематической тренировки является увеличение мощности и емкости метаболических процессов, ответственных за обеспечение организма энергией при напряженной мышечной деятельности.

Высокому уровню тренированности присуща совершенная регуляция функционирования систем организма, координация движений и большая эффективность выполнения специфической работы.

Очевидно, что высокая специальная выносливость (работоспособность) сноубордиста является интегральным качеством, включающим значительное количество компонентов физической подготовленности и функционального состояния спортсмена. Таким образом, недостаточный уровень развития любого значимого показателя может отрицательно сказываться на спортивном результате.

Принимая во внимание важность мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергосбережения, нельзя забывать, что спортсмену постоянно приходится преодолевать сопротивление внешней среды. Поэтому для сохранения и тем более для повышения соревновательной скорости необходимо на протяжении длительного времени поддерживать высокий уровень развиваемых физических усилий.

Методические принципы спортивной подготовки

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки сноубордистов на этапах высшего спортивного мастерства:

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);

- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;

- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;

- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;

- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса; - стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверхсоревновательной напряженности;

- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;

- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена. Так как длительность выступлений спортсменов на уровне высших достижений в сноуборде различна и составляет от одного до трех-четырех олимпийских циклов, при долгосрочном планировании подготовки необходим строго индивидуальный подход.

Практика показывает, что спортсмены, находящиеся на этапе высшего спортивного мастерства, хорошо адаптироваться к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия.

Как правило, ранее применявшимся вариантами планирования тренировочных нагрузок, методами и средствами тренировочного процесса не удается добиться прогресса и удержать спортивные результаты на прежнем уровне. Поэтому следует варьировать средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений, не использовавшиеся ранее, а также новые тренажерные устройства, дополнительные средства, стимулирующие работоспособность.

Техническая подготовка

На этапе высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки сноубордиста, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности сноубордиста;

2) обеспечение максимальной согласованности двигательной вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.);

3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе соревнований. На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями. С выходом на снег совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающий 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях трассы с различным профилем.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Психологическая подготовка

Основной задачей психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. В настоящее время тренеры и спортсмены нередко стали решать психологические задачи сами, руководствуясь различными источниками информации.

Врачебно-педагогический контроль

Педагогический контроль

Педагогический контроль используется в этапном и текущем обследованиях. Как правило, в процессе педагогического контроля подготовленности сноубордистов регистрируются следующие показатели:

- время прохождения дистанции на контрольных тренировках и соревнованиях;
- время преодоления стандартных отрезков тренировочной или соревновательной дистанции;
- скорость движения, пульсовая, кислородная и энергетическая стоимость метра пути на стандартных отрезках дистанций;
- уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом ЦСП и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает:

1. Врачебный осмотр специалистов – терапевта, хирурга, травматолога, невропатолога, отоларинголога, окулиста, дерматолога, эндокринолога, гинеколога, стоматолога, педиатра, уролога.
2. Лабораторные исследования: клинический анализ крови, клинический анализ мочи.
3. Функционально-диагностическое исследование: антропометрическое обследование, ЭКГ-исследование, ультразвуковое исследование сердца и внутренних органов (по показаниям), расширенный биохимический анализ крови (по показаниям).

Восстановительные средства и мероприятия

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

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание.

Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований. Основные принципы питания спортсменов:

1. Снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок.

2. Соблюдение сбалансированности питания применительно к объему и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое изменяется в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям.

3. Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления.

4. Использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях.

5. Создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов, циклических нуклеотидов и др.).

6. Разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами.

7. Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт

. 8. Индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

Психологические средства восстановления

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

Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах высшего спортивного мастерства согласно типичному учебному плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований. Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы отделения сноуборда;
- проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го годов обучения и совершенствования спортивного мастерства;
- составление положения о соревнованиях, практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в ЦСП, на городских соревнованиях;
- организация и судейство районных и городских соревнований по сноуборду.

2.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

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

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

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель).

Для воспитания смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать.

Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у сноубордистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Психологическая подготовка к соревнованиям

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводиться в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность послетренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. с этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях групп начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к тренеру, требовательность к самому себе и др.)

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие мышления и памяти, специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

На занятиях групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание к подготовке уделяется совершенствование волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизаций межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовке упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психологического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их тренировочных занятий.

2.8. План применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов спортивной школы необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном сноуборде вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) – в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 минут);
- ультрафиолетовое облучение (по схеме);

- отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);
- обед;
- послеобеденный сон (1,5-2 часа).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 часов.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 часов.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 часов. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 часов. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 часов.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается, увеличивается риск получения травмы. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, то есть рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще сноуборда, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса. Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах, факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий.

Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

-рациональное планирование тренировки, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям;

- рациональное сочетание общих и специальных средств;

- оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов;

-волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

-правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;

- создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма сноубордиста имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц и на быстроту. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем в целях развития выносливости, восстановительных процессов и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические и т.д.

- Среди медико-биологических средств, используемых в сноуборде, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов.

Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в сноуборде.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в сноуборде должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

2.9. План антидопинговых мероприятий

Планы профилактических мероприятий должны быть составлены в соответствии с требованиями ВАДА, РУСАДА, МОК и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов.

Общие основы фармакологического обеспечения в спорте.
Основы управления работоспособностью спортсмена

Теоретические занятия

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения.

Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

1) недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы;

2) нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме;

3) блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах;
4) снижение энергообеспечения в мышцах;
5) запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок;
6) нарушение микроциркуляции;
7) снижение иммунологической реактивности;
8) угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Органные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

1) снижение сократительной способности миокарда;
2) ослабление функции дыхания;
3) снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

1) режим и его нарушение;
2) соблюдение режима питания;
3) гиповитаминоз;
4) интоксикации различного происхождения;
5) соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования;
6) факторы окружающей среды;
7) ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

Практические занятия

Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки.

Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.

Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике

Теоретические занятия

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.

Анаболизирующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормонально-активные препараты; коферменты, витаминоподобные вещества; ноотропы и психоэнергизаторы; антигипоксанты; растительные препараты, обладающие анаболическим действием: кристаллические аминокислоты (Ь-формы); актопротекторы.

Фосфагены. Иммуномодуляторы. Гепатопротекторы. Регуляторы нервно-психического качества. Аминокислоты.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами. Семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям
Теоретические занятия

Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления: срочное восстановление – пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной задолженности; ликвидация роста количества свободных радикалов; восстановление после соревнований – выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

Практические занятия

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств. Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация спортсменов.

Профилактика применения допинга среди спортсменов
Характеристика допинговых средств и методов

Теоретические занятия

Допинг – лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

1) стимуляторы;
2) наркотики;
3) анаболические агенты;
4) диуретики;
5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

1) кровяной допинг;
2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики – лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Практические занятия

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов
Теоретические занятия

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта – описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций

Теоретические занятия

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта – обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Антидопинговая политика и ее реализация. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

Теоретические занятия

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс – универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы:

уровень 1. Кодекс;

уровень 2. Международные стандарты;

уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.

Практические занятия

Семинар, обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.

Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля

Теоретические занятия

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля. Допинг-контроль для животных, участвующих в спортивных соревнованиях.

Практические занятия

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Руководство для спортсменов
Теоретические занятия

Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции.

Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями.

Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Практические занятия

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс
2. Антидопинговые правила
3. Субстанции, запрещенные в виде спорта
4. Процедурные правила допинг-контроля.
5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

2.10. План тренерской и судейской практики

Одной из задач СШ является подготовка обучающихся и спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно

проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта сноуборд

Таблица 22

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.

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:
1. На этапе начальной подготовки:
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта сноуборд;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта сноуборд.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышение уровня обшей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта сноуборд;
- формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой

целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта сноуборд;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:

- контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке;
- контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке;
- промежуточная аттестация (контрольные испытания или тесты);
- комплексный контроль.

Основным источником получения информации при подготовке спортсменов к соревнованиям является комплексный контроль их состояния после выполнения определенных нагрузок, который включает в себя: оперативный, текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие – непосредственно в процессе тренировки.

Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже – показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения:

а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:

- массы тела;
- функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
- функционального состояния системы внешнего дыхания;
- морфологического состава крови;
- биохимического состава крови;
- кислотно-щелочного состояния крови;
- состав мочи;

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата;

в) при выполнении сложно координационных нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата;
- функционального состояния максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок анализаторов.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после

предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Текущий контроль может осуществляться:

- ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок – утром и перед второй тренировкой);
- три раза в неделю (1 – на следующий день после дня отдыха, 2 – на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 - на следующий день после умеренной тренировки);
- один раз в неделю – после дня отдыха.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечнососудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами подготовки- периодами, макроциклами. На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах ив деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий. Его задачами являются:

1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;

2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;

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

Назначение этого вида контроля – интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершенного этапа, периода, цикла контролируемого процесса, сверить намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий.

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий.

Регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенции организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Ниже приведены таблицы контрольно-переводных нормативов для каждого этапа спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 23

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин. 50 с)	Бег 800 м (не более 7 мин. 00 с)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)

Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 24

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,3 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,0 м)
Выносливость	Бег 6 мин (не менее 1100 м)	Бег 6 мин (не менее 900 м)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 25

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14,0 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 38 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,5 м)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1400 м)	Бег 6 минут (не менее 1250 м)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на	Подъем туловища лежа на

	спине (не менее 30 раз)	спине (не менее 27 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8,0 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 8,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	Кандидат в мастера спорта

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица 26

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 14,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 55 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 30 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 45 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 40 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 8,0 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 8 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

3.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена. Условно ее можно подразделить на общую и специальную. Тестирование (контрольные упражнения) по общей физической подготовленности проводится два раза в год (май, октябрь) и включает в себя:

Бег 30 м, 60 м, 100 м с ходу.

Выполнение: испытуемый в высокой стойке становится в начале коридора разгона (5-10 метров). По команде начинает движение, набирая скорость. На максимальной скорости пересекает линию старта, пробегает заданную дистанцию и финиширует. Результат определяется временем преодоления дистанции.

Оборудование и материалы: свисток, секундомер, мел (или конусы), система электронного хронометража.

Бег 800 метров, 1000 метров, 3000 метров

Выполнение: по команде «На старт!» испытуемый становится к линии старта, ставит толчковую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад. По команде «Внимание!» испытуемый сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги. Руки сгибаются в локтевых суставах и одну, разноименную ноге, выставляют вперед. По команде «Марш!» бегун отталкивается от грунта впереди стоящей ногой маховая нога (сзади стоящая) активно выносится вперед от бедра, руки работают перекрестно, бежит вперед, пробегает всю дистанцию и пересекает линию финиша. Результат определяется временем преодоления дистанции.

Оборудование и материалы: секундомер, мел (или конусы), система электронного хронометража.

Бег 6 минут

Выполнение: До начала тестирования в спортивном зале расставляется разметка (кубы, флажки на подставках) или наносится разметка, обозначающая дорожку шириной 30 см. Место старта обозначается линией или флажком. Испытуемые (не более 10 человек) выстраиваются на линии и по команде (свистку) начинают бег каждый в своем темпе. За каждым испытуемым закрепляется судья-«счетчик», который, как и сам участник бега, подсчитывает круги, отмечая прохождение на листке. Через 5 минут после начала бега сообщается: «Пошла последняя минута». По истечении 6-ти минут, подается команда: «Стоп». Все спортсмены останавливаются на том месте, где их застала команда. В расчет принимается количество полных кругов, плюс полкруга или круг в зависимости от того, где находится испытуемый, к какой отметке он ближе. Затем количество кругов умножается на длину дорожки, измеренную тренером заранее. Этот тест проводится с предварительной тренировкой, чтобы спортсмены могли правильнее рассчитать свои силы.

Оборудование и материалы: секундомер, свисток, мел (или конусы), система электронного хронометража, рулетка.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств спортсменов:

Прыжок в длину с места

Выполнение: спортсмен встаёт на стартовую линию, не наступая на неё, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз сгибая ноги, делает махи руками вперёд-назад, затем, выполняя мах руками вперёд-вверх, совершает прыжок вперёд как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Результат определяется расстоянием от стартовой линии до ближайшей точки касания любой частью тела участника. Фиксируется лучший результат из трёх попыток.

Оборудование и материалы: рулетка, прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой (также прыжок в длину можно выполнять в спортивном зале на резиновой дорожке или на полу, где сделана разметка).

Прыжок в высоту с места

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

Оборудование и материалы: коврик резиновый, пртягивающее устройство, сантиметровая лента, пояс.

Тройной прыжок в длину с места

Выполнение: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч. Отталкивание с двух ног выполняется, как и в прыжке, в длину с места. После отталкивания прыгун выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее прыгун, «загребающей» постановкой ставит впереди находящуюся ногу на грунт, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой. После второго отталкивания выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги. Так же совершается и третье отталкивание, за счет «загребающего» движения ноги. В третьем полете прыгун к маховой ноге присоединяет толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление на две ноги

Оборудование и материалы: прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой рулетка.

Тесты для определения силовых качеств спортсменов:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Выполнение: Исходное положение – упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью
мягкого кубика, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения за 30 секунд.

Оборудование и материалы: секундомер, мягкий кубик.

Подтягивание на перекладине

Выполнение: высота перекладины должна быть такой, чтобы спортсмен не касался ногами пола (или земли). Подтягивания выполняются прямым хватом на ширине плеч за счет силы мышц, без инерции и раскачивания тела. Подбородок поднимаем выше перекладины. Необходимо сделать максимальное количество раз за 30 сек.

Оборудование и материалы: перекладина, турник, секундомер.

Тесты для определения силовой выносливости спортсменов:

Подъем туловища лёжа на спине (пресс)

Выполнение: исходное положение – лёжа, ноги зафиксированы, руки за головой. Спортсмен поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в исходное положение. Учитывается количество правильных повторений.

Оборудование и материалы: секундомер, коврик или гимнастический мат.

Тесты для определения координации спортсменов:

Челночный бег 3х10 м

Выполнение: В зале или на беговой дорожке отмечается отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и ставит вперёд толчковую ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперёд и берёт один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладёт его за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком и также бежит и кладет его за линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда второй кубик коснётся пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается.

Оборудование и материалы: секундомер/система электронного хронометража.

Тесты для определения гибкости спортсменов:

Наклон вперед из положения стоя на возвышении

Выполнение: из исходного положения стоя на гимнастической скамье (тумбе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Оборудование и материалы: скамейка или тумба, линейка.

Наклон вперед из положения сидя

Выполнение: На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Касание пальцами разметки до центровой линии (на которой размещены пятки) записывается в протокол со знаком «–» (недостаточная гибкость касания); касание на центральной линии – «0»; результат за центровой линией записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания). Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава.

Оборудование и материалы: коврик, линейка, мел.

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

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

Тесты должны отвечать специальным требованиям:

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

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

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

Стабильность теста основывается на зависимости между первой и второй попытками, повторенными через определенное время в одинаковых условиях одним и тем же экспериментатором. Способ повторного тестирования на определение надежности называется *ретестом*. Стабильность теста зависит от вида теста, возраста и пола испытуемых, временного интервала между тестом и ретестом.

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

Надежность тестов определяют также по сопоставлению средних оценок четных и нечетных попыток, входящих в тест. Например, среднюю точность бросков в цель из 1, 3, 5, 7 и 9 попыток сравнивают со средней точностью бросков из 2, 4, 6, 8 и 10 попыток. Такой метод оценки надежности называется методом удвоения, или расщеплением.

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

Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста:

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

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

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

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

При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

- тест должен соответствовать анатомо-физиологическим и функциональным возможностям испытуемого;
- необходимо использовать простые по биомеханической структуре тесты;
- перед выполнением тестов у испытуемых должна создаваться хорошая мотивационная установка;
- оценке физической подготовленности должно предшествовать ее тестирование;
- выполнение тестов (их реализация) должно занимать от одного до трех учебных занятий.

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

Методы и организация медико-биологического контроля

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности. В скоростно-силовых видах спорта, в частности в беге на короткие дистанции, комплексный контроль предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ, СДЮШОР, училищ олимпийского резерва, ЦСП и лечебно-профилактических учреждений в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

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

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

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

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-половой

группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC170.

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

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

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

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

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

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

Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются лишь спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

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

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

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

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

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

Итак, наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки сноубордистов, что будет способствовать повышению качества тренировочного процесса.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Источники

Опубликованные

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждённые Приказом Минспорта России от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554.
2. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «сноуборд», утверждены приказом Минспорта России от 26 декабря 2014 года № 1082.
3. Приказ Минспорта России от 18 июня 2013 года N 395 «Об утверждении федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта сноуборд (Зарегистрирован Минюстом России 13 августа 2013 г. N 29375).

Литература

1. Бонеэ О, Можуа Ж. Лыжи по-французски. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 207 с.
2. Бунчук, М. Ф. Организация физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
3. Былеева, Л.В., Коротков, И.М. Подвижные игры [Текст]: Учебное пособие для институтов физической культуры / Л.В. Былеев, И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 24 с.
4. Волков, В.М. Тренеру о подростке. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
6. Жубер, Ж. Горные лыжи: техника и мастерство. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 397 с.
7. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 199 с.
8. Зимкин, Н.В. Физиология человека. Учебник. – 5-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 496 с. – (Учебник для институтов физической культуры).
9. Зырянов, В. А. Техника горнолыжного спорта / В. А. Зырянов, Л. П. Ремизов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 192 с.
10. Зырянов, В. А. Подготовка горнолыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 191 с.
11. Карлышев, В. М. Использование данных текущего контроля в тренировке квалифицированных сноубордистов // Научные основы управления подготовкой спортсменов. – Л.: ЛНИИФК, 1982. – с. 42-46.
12. Карлышев, В. М. Комплексный текущий контроль в подготовке сноубордистов старших разрядов // Комплексный контроль и индивидуальная подготовка спортсменов старших разрядов. – Л.: ЛНИИФК, 1983. – с.17-20.
13. Килли, Ж.-К. На лыжах вместе с Килли. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 217 с.
14. Кузнецов, А.Ф. Специальная физическая подготовка сноубордистов в осенне-летнем периоде // Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1982. Вып. 2. – с. 51-55.
15. Лебединский, Ю.В. Игры на лыжах / Ю. В. Лебединский и др. – Горький, 1973.
16. Лисовский А.Ф. Техника и тактика горнолыжного спорта: рассмотрение понятий с позиций системного подхода // Теория и практика физической культуры. 2005, № 11, с. 31-
17. Макарова, Г.А.Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480
18. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977. – 280 с.
19. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и. доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
20. Международные правила лыжных соревнований (FIS).
21. Межоха, Т. С. Белые звезды Альп. – М.: Советская Россия, 1972.
22. Озеров, В. П. Психомоторное развитие спортсменов. – Кишинев-Штиинца, 1983.
23. Орехов Л.И., Дельвер П.А. Тренировка сноубордистов: Учебное пособие. – Алма-Ата.: КазГИФК, 1983. – 91 с.
24. 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.

25. Пернич, Г., Штаудахер А. Общефизические тренировки в горнолыжном спорте: От базового этапа до этапа совершенствования мастерства / Серия специализированных публикаций Австрийской федерации лыжного спорта.
26. Петров, В.А. Механика спортивных движений / В.А.Петров, Ю.А. Гагин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
27. Пуни, А.Ц. О психологических особенностях соревновательной борьбы в различных видах спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
28. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям / А. Ц. Пуни. - М.: ФиС, 1969.
29. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / [Ю. Ф. Буйлин, З. И. Знаменская, Ю. Ф. Курамшин и др.]; Под общ. ред. Ю. Ф. Буйлина, Ю. Ф. Курамшина. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.: ил.
30. Теория и методика физического воспитания / под общей ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. Том 2, 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
31. Фарфель, В.С. Физиология спорта. – М.: Физкультура и спорт, I960. – 284 с.
32. Фарфель, В.С., Коц Я.М. Физиология человека (с основами биохимии). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 288 с.
37. Фарфель, В.С.Управление движениями в спорте.–М.:Физкультура и спорт, 1975.
38. Филин, В.П. Становление и развитие теории и методики юношеского спорта // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М., 1998. – Т. 2. – с. 50-56.
39. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
40. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
41. Хрущев, С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. – М.: Медицина, 1977.
42. Ялакас, С. И. Школа горнолыжника. – М.: ФиС, 1973. – 119 с.

Интернет-ресурсы

43. http://www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации.
44. http://murmansport.ru – Комитет по физической культуре и спорту Мурманской области.
45. http://www.fgssr.ru – Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России.
46. http://russnowboard.com/– Федерация сноуборда России.
47. http://www.fis-ski.com – Интернациональная лыжная Федерация.
48. http://fassmr.wix.com/fassmr – Федерация горнолыжного спорта и сноуборда Мурманской области.
49. http://pashasurf.narod.ru/skibook.htm – Книги, учебники, самоучители и видео по горным лыжам и сноуборду.
50. www.sportizdorove.ru – Спорт и здоровье.
51. www.lib.sportedu.ru – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
52. www.fizkulturaisport.ru – Теория и методика физической культуры и спорта.
53. www.ns-sport.ru – Спортивный обозреватель.
54. http://www.fismag.ru – Журнал «Физкультура и спорт».
55. http://www.teoriya.ru – Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
56. http://www.rusada.ru – Российское антидопинговое агентство.
57. http://www.wada-ama.org – Всемирное антидопинговое агентство.
58. http://www.roc.ru – Олимпийский комитет России.
59. http://www.olympic.org – Международный олимпийский комитет

Приложение № 1

ПЛАН

участия в физкультурных и спортивных мероприятиях лицами, проходящими спортивную подготовку

в СШ ГС и С АУ УР СК “Чекерил” на 2017 г

№ п/п	Наименование спортивного мероприятия	Спортивная дисциплина, группа спортивных дисциплин, программа	Возрастная группа в соответствии с ЕВСК	Сроки проведения
1. На СК “Чекерил”				
1	Открытые Чемпионат и Первенство Удмуртской Республики	Сноуборд: PGS, PSL, BA	Все	13-15.01.17
2	Этап Кубка России	Сноуборд: BA	Мужчины, женщины	20-22.01.17
3	Республиканские соревнования “Олимпийские надежды Удмуртии”	Горнолыжный спорт: слаломная комбинация и слалом-гигант	Юноши, девушки	27 – 29.01.17
4	ВС (детские)	Сноуборд: PGS, PSL	Юноши, девушки	14-17.02.17
5	Республиканские соревнования “Кубок Минспорта УР”	Горнолыжный спорт: GS, SL	Все	22-25.02.17
6	Открытые Чемпионат и Первенство УР	Горнолыжный спорт: GS, SL	Все	10-13.03.17
7	Открытые Чемпионат и Первенство ПФО	Сноуборд: PGS, PSL, BA	Все	18-21.03.17
8	Этап Кубка России	Сноуборд: PGS, PSL	Мужчины, женщины	17-20.12.17
9	Республиканские соревнования “Покори вершину”	Горнолыжный спорт: SL	Юноши, девушки	22 – 24.12.17
2. Выезды				
1	Всероссийские соревнования (г. Уфа)	Сноуборд: PGS, PSL	Юноши, девушки	I квартал
2	Чемпионат России (г. Казань)	Сноуборд: PGS, PSL	Мужчины, женщины	I квартал
3	Первенство России (Шуколово)	Сноуборд: PGS, PSL	Юноши, девушки, юниоры, юниорки	I квартал
4	Чемпионат России (Миасс)	Сноуборд: BA, HP, SBS	Мужчины, женщины	I квартал
5	Всероссийские соревнования (г. Казань)	Сноуборд: PGS, PSL	Юноши, девушки	I квартал
6	Первенство ПФО (г.УФА)	Горнолыжный спорт: GS, SL	Юноши, девушки, юниоры, юниорки	I квартал
7	Этап Кубка России (г. Сочи)	Сноуборд: PGS, PSL	Мужчины, женщины	I квартал
8	Финал VIII Зимней Спартакиады Молодежи России (г. Миасс)	Сноуборд: PGS, PSL	Юниоры, юниорки	I квартал
9	Всероссийские соревнования (г. Куса)	Сноуборд: PGS, PSL	Юноши, девушки	I квартал
10	Этап Кубка России (Абзаково)	Сноуборд: PGS, PSL	Мужчины, женщины	IV квартал
11	Этап Кубка России (Новосибирск)	Сноуборд: BA, HP, SBS	Мужчины, женщины	IV квартал
12	Этап Кубка России (г.	Сноуборд: PGS, PSL	Мужчины,	IV квартал

	Белорецк)		женщины	
13	Всероссийские соревнования (Абзаково)	Сноуборд: PGS, PSL	Юноши, девушки	IV квартал
14	Всероссийские соревнования (Новосибирск)	Сноуборд: PGS, PSL	Юноши, девушки	IV квартал
15	Всероссийские соревнования (г.Белорецк)	Горнолыжный спорт: GS, SL	Юноши, девушки,	IV квартал