

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Свердловской области
спортивная школа олимпийского резерва «Уктусские горы»

Утверждена приказом № 936/1 – ОД от 29.12.2023 г.
«Об утверждении дополнительных образовательных
программ спортивной подготовки»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СНОУБОРД»

Екатеринбург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	10
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	13
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	16
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	21
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	23
III. Система контроля.....	27
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	27
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	28
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	28
IV. Рабочая программа по виду спорта «сноуборд».....	32
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	32
4.2. Учебно-тематический план.....	43
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	47
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	48
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	48
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	51
6.3. Информационно-методические условия реализации программы.....	52

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «сноуборд» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 886 (далее – ФССП).

Программа разработана ГАУ ДО СО СШОР «Уктусские горы» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», утвержденной приказом Минспорта России от 13.11.2022 года №1117, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

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

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

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

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказ Минздрава России от 23.10.2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-

тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Краткая характеристика вида спорта «сноуборд». Сноуборд — олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде — сноуборде. Изначально считается зимним видом спорта, хотя существует такая разновидность сноуборда как сэндбординг (катание на сноуборде на песчаных склонах).

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «сноуборд».

В сноуборде выделяют основные дисциплины (виды):

1. Слалом – это умение грамотно преодолеть определенное количество вешек, расставленных по трассе, за минимальный промежуток времени.

- Супер-гигант – сноубордист должен преодолеть трассу, размеченную воротами за наименьшее время (самый быстрый вид сноуборда - скорость до 100 км/час).

- Слалом-гигант – вешки на трассе стоят чаще, чем в супер-гиганте, поэтому от обучающихся требуется больше мастерства, техники и риска.

- Параллельный слалом — два обучающихся спускаются по параллельным трассам с установленными на них флагами синего и красного цветов. Побеждает обучающийся, прошедший дистанцию быстрее.

2. Сноуборд-кросс (бордеркросс) – предполагает спуск по длинной пологой и широкой трассе, на которой расположены различные препятствия (фигуры рельефа, трамплины). Данная сноубордическая дисциплина объединяет скорость, умение поворачивать, бесстрашно прыгать с больших кочек, одновременно оглядываясь на соперников. Сноуборд-кросс не предусматривает одиночных спусков, на трассе должно присутствовать минимум четыре обучающихся. Из четверки двое лучших пробивается в следующий круг, и, таким образом, до финала доходит четверка лидеров, которые разыгрывают медали между собой. Здесь соревнуются как представители «жестких», так и представители «мягких» дисциплин. Разрешается не только подрезать соперника, но и подталкивать и придерживать его руками. Во всем мире бордеркросс считается одной из наиболее зрелищных и экстремальных дисциплин.

3. Хаф-пайп — сноубордист должен выполнять различные трюки на сноуборде во время вылетов с вертикальной части хаф-пайпа (сооружение похожее на половину трубы). Соревнования по хаф-пайпу относятся к категории технического фристайла.

4. Слоуп-стайл — соревнование, состоящее из выполнения серии акробатических прыжков на трамплинах, пирамидах, контр-уклонах, перилах и др., расположенных последовательно на трассе слоп-стайла. Требуется хорошей

технической подготовки обучающихся и точности выполнения трюков, поскольку падения на трассе приводят к потере скорости и невозможности выполнения трюка на следующем снаряде, тем самым теряются очки.

5. Биг-эйр — сноубордист выполняет какой-либо трюк во время длинного и затяжного прыжка с трамплина. Биг-эйр относят к категории технического фристайла. Выступления участников оценивают по сложности трюков, динамике, «чистоте» и красоте исполнения.

6. Квотерпайп — катание на рампе, которая похожа на одну, но большую, половину хаф-пайпа.

7. Джиббинг — одна из дисциплин фристайла. Представляет собой катание по искусственным, сварным конструкциям из труб — рейлам. Райдер на скорости запрыгивает и, исполняя различные трюки, скользит по ним. Для джиббинга также используют различные городские постройки — лестницы, перила, скамейки, парапеты и вообще все, по чему можно скользить. В отличие от остальных дисциплин в сноубординге соревнования или показательные выступления по джиббингу можно проводить практически на любом рельефе, с минимумом снега.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится 8 лет, и лица старше 8 лет, выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам общей физической подготовки, установленных в Программе. Минимальная наполняемость групп начальной подготовки — 10 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки — 2-3 года.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится 10 лет, и лица старше 10 лет, выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам общей физической и специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации, установленных в Программе. Минимальная наполняемость групп на учебно-тренировочном этапе — 7 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки — 3-5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится 13 лет, и лица старше

13 лет, выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам общей физической и специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации, установленных в Программе. Минимальная наполняемость группы на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 человека. Длительность прохождения спортивной подготовки не ограничивается, обучающийся может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится 15 лет, и лица старше 15 лет, выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам общей физической и специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации, установленных в Программе. Минимальная наполняемость группы на этапе высшего спортивного мастерства – 2 человека. Длительность прохождения спортивной подготовки не ограничивается, обучающийся может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Объемы тренировочной нагрузки при подготовке обучающихся-сноубордистов представлены ниже.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Спортивная подготовка представляет собой грамотное использование форм учебно-тренировочных занятий, которые позволяют направленно воздействовать на обучающегося и обеспечивают необходимую степень готовности к достижениям в области спорта.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- инструкторская и судейская практика.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица № 3).

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся. Их следует планировать таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований с учетом особенностей вида спорта, задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки
------	------------------------------------

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

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «сноуборд» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам

спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» представлены в таблице 5.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6-8	10-12	12-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		7		3	2
		1.	Общая физическая подготовка (%)	25-32	26-34	23-29	21-27
2.	Специальная физическая подготовка (%)	37-47	39-50	26-34	26-34	26-34	20-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	2-3	3-5	4-6	4-6
4.	Техническая подготовка (%)	23-29	21-27	28-36	30-38	31-39	38-48
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3	1-2

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0-2	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	3-5	5-8

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

Специальная физическая подготовка - спуски по склонам различной сложности, имитационные упражнения. Спринтерский бег, упражнения с отягощением, на удержание поз для развития силовых качеств. Занятия на скейтбордах (памп-трек, скейт-рампа, скейт-парк), маунтинбордах. Гимнастические упражнения на снарядах. Использование батута для выполнения имитационных упражнений.

Соревновательная подготовка - участие в 3-6 соревнованиях по сноуборду в своей группе, внутришкольные соревнования, в городских соревнованиях.

Технико-тактическая подготовка - задачи технической подготовки:

-научить основной стойке;

-научить основам резаного поворота и плоскому ведению сноуборда.

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Успешность воспитания юных сноубордистов во многом определяется способностью тренера-преподавателя каждый день сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Эти мероприятия ставят своей целью развитие личности юного обучающегося, рост его самосознания, чувства ответственности перед командой, школой, страной.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениями спортивных судей. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- 	В течение года

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

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся	
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица №7

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

Обучающиеся	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Викторина или Веселые старты	«Честный спорт» «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Пример викторины и пример программы мероприятия Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: ответы участников на викторину в письменном виде, фото/видео
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagona.lnet
	4. Совместные мероприятия по антидопинговой	«Роль родителей в процессе формирования	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Распространение брошюр по антидопингу среди родителей.

	направленности с родителями (законными представителями) обучающихся	антидопинговой культуры»			Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»			
Тренировочный этап	1. Викторина	«Честный спорт»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Викторина Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: ответы участников на викторину в письменном виде, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagona1.net
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях региона

			РУСАДА		
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласование выделенных дат с ответственным за антидопинговое обеспечение
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagona.l.net
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласование выделенных дат с ответственным за антидопинговое обеспечение

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом обучающегося, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или подписавшая сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются международный олимпийский комитет, международный

паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, международные федерации и национальные антидопинговые организации.

ВАДА - всемирное антидопинговое агентство. Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным. Всемирный антидопинговый кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в запрещенном списке. Запрещенный список - список, устанавливающий перечень запрещенных субстанций и запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в запрещенном списке.

Персонал обучающегося - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие с обучающимся, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие обучающемуся при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

В качестве основных задач предполагается:

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

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с занимающимися на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практической и теоретической подготовки обучающегося с учетом возраста и квалификации обучающихся.

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

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

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики обучающиеся групп спортивного совершенствования должны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с занимающимися начальной подготовки и групп учебно-тренировочного этапа. Обучающиеся должны самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимся, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий

для различных частей учебно-тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом занимающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждению травматизма.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли помощника судьи, помощника секретаря.

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

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат) фармакологическое обеспечение).

Медицинское сопровождение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год для групп ССМ и ВСМ, имеющих спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», спортивное звание: «мастер спорта РФ», «мастер спорта международного класса», «заслуженный мастер спорта РФ», а также вошедшие в состав кандидатов спортивной сборной команды Свердловской области по сноуборду;

- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее одного раза в год для групп НП и УТЭ; а также групп ССМ (имеющих спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», но не вошедшие в состав кандидатов спортивной сборной команды Свердловской области по сноуборду);

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Основанием для допуска обучающегося к учебно- тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения о допуске к занятиям по избранному виду спорта с указанием группы здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающегося к учебно- тренировочным занятиям начиная с учебно- тренировочного этапа (этап спортивной специализации) является наличие у него медицинского заключения о допуске к участию в тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

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

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, которое наблюдается в течении длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;

- стресс – восстановление – восстановление перенапряжений.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается, как фаза супер - компенсации.

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

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно - тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно - тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно - тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро, мезо и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно - тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно- тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психологические средства включают: специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо - и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон — отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно - тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются: игры (бадминтон, футбол), купание, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла, необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления включают психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон, отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 8

Таблица 8

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно — педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико — биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-	Врачебно-педагогические	В течение года

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	наблюдения	
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико — биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно — педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико — биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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 обучающихся;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта сноуборд.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнования по виду спорта сноуборд;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- 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 обучающихся.

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.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется проведением комплекса контрольных испытаний. На каждом этапе спортивной подготовки обучающиеся выполняют контрольно-переводные нормативы, по результатам которых производится перевод на следующий год (или этап).

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «сноуборд».

Таблица № 9

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

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

Таблица № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «сноуборд»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			32	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	–
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1100	900
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	4
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30
3. Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,0	14,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	8,5

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	200
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	раз	не менее	
			30	27
1.6.	Подтягивание из виса на перекладине	раз	не менее	
			10	–
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1400	1250
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,0	6,5
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100м	с	не более	
			13,5	14,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,5	8,0
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	215
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	раз	не менее	
			45	40
1.6.	Подтягивание из виса на перекладине	раз	не менее	
			15	–
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			-	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	

			7,5	7,0
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			55	45
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа

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

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.

Для планомерной подготовки высших разрядов по сноуборду выделяются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап;
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- 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

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении сноубординга. Сноубординг в Мире и России. Порядок и содержание работы отделения. Значение сноубординга, как средства активного отдыха. Эволюция экипировки и инвентаря для сноуборда. Популярность сноубординга в России. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования. Соревнования юных сноубордистов.

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.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль обучающегося.

Личная гигиена обучающегося. 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 сердечно-сосудистую системы организма. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

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 обучающегося. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка склона. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

Специальная физическая подготовка. Спуски по склонам различной сложности, имитационные упражнения. Спринтерский бег, упражнения с отягощением, на удержание поз для развития силовых качеств. Занятия на скейтбордах (памп-трек, скейтрампа, скейт-парк), маутинбордах. Гимнастические упражнения на снарядах. Использование батута для выполнения имитационных упражнений.

Технико-тактическая подготовка.

Задачи технической подготовки:

-научить основной стойке;

-научить основам резаного поворота и плоскому ведению сноуборда.

Контрольные упражнения.

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

Соревновательная подготовка.

Участие в 3-6 соревнованиях по сноуборду в своей группе, внутришкольные соревнования, в городских соревнованиях.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с юными обучающимися, 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 обучающимися, 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 обучающегося, задач и направленность тренировочного занятия.

2. УЧЕБНО-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.

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой катания на сноуборде и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем

отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Теоретическая подготовка

Сноубординг в мире, России, НСО

Сноубординг 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.

Спорт и здоровье.

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

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.

Основы техники катания на сноуборде.

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

Правила соревнований по сноуборду.

Деление участников по полу и возрасту. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте, прохождения соревновательной дистанции. Финиш. Определение времени прохождения дистанции и результатов. Определение победителей.

Перспективы подготовки сноубордистов в учебно-тренировочных группах. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства сноубордиста учебно-тренировочной группы.

Практическая подготовка

Физическая подготовка:

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) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
- 3) темп выполнения упражнения должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10 – 15 сек., 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 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:

Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин. Интервалы между тренировками на выносливость лимитируются скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

Техническая подготовка

Задачи технической подготовки:

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

- научить основам техники фристайла, агрессивности спуска, плавности выполнения движения при выполнении резанного поворота и при плоском ведении сноуборда, "видению" маршрута спуска, контролю за спуском.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика:

- составление комплексов упражнений для подготовительной, основной
- заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями;
- составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической подготовке;
- технической подготовке для групп начальной подготовки;
- участие в проведении тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

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;

-судейство соревнований по сноуборду в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по сноуборду;

-выполнение обязанностей помощника судьи на старте и финише, контролера, помощника секретаря.

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.

Теоретическая подготовка

Подготовка обучающихся в группах спортивного совершенствования

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

Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма обучающегося. 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 обучающихся в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

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

Основы методики тренировки сноубордистов. Основные средства и методы физической подготовки сноубордиста. Общая и специальная физическая

подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годового тренировочного цикла. Динамика тренировочной нагрузки различной интенсивности в годовом цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годового цикла.

Практическая подготовка

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 техникой является курс последовательного методического обучения. Вторая не менее важная, предпосылка – постоянный рост тренированности обучающихся и равномерное развитие наиболее важных специальных физических качеств. Третья предпосылка совершенствования техники заключается в развитии двигательного диапазона обучающегося применением разнообразных и специализированных средств тренировки с учетом индивидуальных особенностей обучающихся 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 обучающемуся 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 выполнения действий в сноуборде. Чем выше уровень мастерства у обучающихся, 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.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика:

-составление комплексов упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями;

-составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической подготовке;

-технической подготовке для тренировочных групп 1-2-го года обучения;

-участие в проведении тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2-го года обучения;

-проведение занятий по сноуборду для лиц пользующимися услугами проката и подъемника.

Судейская практика:

-подготовка трасс для всех дисциплин;

-участие в судействе соревнований по сноуборду, помощь в организации и проведении соревнований по сноуборду;

-выполнение обязанностей судьи на трассе, помощника секретаря, стажера технического судьи, помощника судей на старте и финише.

4. ЭТАП ВЫСШЕГО 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. Возраст обучающегося не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа ВСМ.

Важным вопросом построения тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, учебно-тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.). Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение обучающимися стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Обучающиеся используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

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 обучающегося на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается

индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности обучающегося;

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

-единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления; динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макроструктуре соответствии с текущим состоянием обучающегося.

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 обучающийся стремится к улучшению своих результатов.

Задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся 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 обучающегося 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 обучающихся, 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.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематически план включает темы по теоретической подготовке по каждому этапу спортивной подготовки (таблица № 13).

Таблица № 13

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	~ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умения и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	~ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы	~ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и

	техничко-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	~ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	~ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	~ 1 200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	~ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревнований деятельности.
	Психологическая подготовка	~ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. базовые волевые качества личности. системные волевые качества личности. классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и	~ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.

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

			спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие трассы для вида спорта «сноуборд»;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 13, № 14);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 15, № 16);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 14

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

32.	Электробур	комплект	5
-----	------------	----------	---

Таблица № 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Таблица № 16

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица № 17

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

1.	Ботинки для вида спорта «сноуборд»	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Брюки для вида спорта «сноуборд»	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Защита для вида спорта «сноуборд»	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	Пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Куртка для вида спорта «сноуборд»	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
7.	Носки для вида спорта «сноуборд»	пар	на обучающегося	-	-	-	-	6	1	12	1
8.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Перчатки для вида спорта «сноуборд»	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
11.	Чехол для сноуборда	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),

профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) , профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Бабушкин Г.Д. Теория и практика физической культуры №10 - М.: 2005. - 27-30с.
2. Бауэр В.Г. Организационные и научно – методические перспективы развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации / В.Г.Бауэр. – М.: 2000. – 157с.
3. Виноградов П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта/ П.А. Виноградов // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта: – Урал ГАФК. – Челябинск, 2002. – 212 с.
4. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ И. А. Гуревич. – Минск.: Высшая школа, 1985. – 256 с.
5. Зуев В.Н. Управление системой спортивного соревнования. Тюмень: «Вектор Бук», 2001.- 398с.
6. Камалетдинов В.Г. Культура соревновательной деятельности: учеб. – метод. пособие / В.Г. Камалетдинов. – Челябинск: Изд-во «Уральская Академия», 2001. – 60 с.
7. Козлов Р.А. Организация спортивной деятельности в детско-юношеской спортивной школе: Методические рекомендации / Р.А. Козлов. – МаГУ. – Магнитогорск, 2004. – 30 с.
8. Коробков А. В. Физическое воспитание / В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.: Высш. школа, 2000. – 105 с.
9. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001.– 395 с.
10. Лисовский А.Ф. Теория и практика физической культуры №11-М., 2005.31-34с.

11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсмена / Л.П Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
12. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 102 с.
13. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ (утверждены Государственным Комитетом РФ по ФКСиТ, Приказ № 96-ИТ от 25.01.95. и Министерством Образования РФ, Приказ № 03 – м ОТ 01.02.95.).
14. О физической культуре и спорту в Российской Федерации: Федеральный закон от 4 декабря 2007г. // Российская газета. 2007. - 8 декабря
15. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни – М.: Физическая культура и спорт, 2001. – 34 с.
16. Ремизов Л.П. Горные лыжи: уроки на снегу.- М.: Профиздат, 2002.-268с.
17. Российская Федерация. Законы. Об образовании: Закон Российской Федерации. – с изм. И доп. – М.: 2001.
18. Российская Федерация. Законы. «О ФК и С в оф.» - Российская газета – 2007. – 8 декабря. – с. 4
19. Сборник официальных документов и материалов - М.: Госкомспорт России, 2001. - 107-124с.
20. Совершенствование системы подготовки специалистов по гимнастике в ИФК. Сборник научных трудов.- Малаховка: МОГИФК, 2002 - 129с.
21. Справочник работника ФКиС. Нормативно-правовые и программно - методические документы, практический опыт, рекомендации / Авт. – сост. А.В. Царик. - М.: Сов. Спорт, 2003. – 704 с.
22. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта.- М.: 2002.- 698с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Чемпионы. / Дмитрий Дюжев, Артём Аксёненко, Алексей Вакулов, Эмиль Никогосян. -DVD video. - www.enjoy-movies.ru /, 2014.
2. В спорте только девушки. / Александр Цекало, Глеб Фетисов, Руслан Сорокин, Олег Тетерин. -DVD video. - www.sredatv.ru.com, 2014.
3. Покорители вершин. / М.Хильб. - DVD video. - www.giganticpictures.com, 2008.
4. Супербордеры. / Д.Митчелл. - DVD video. - www.kinonavigator.ru/films/1697065, 2008.
5. Супербордеры. Снова в деле. /Д.Митчелл. - DVD video. www.vokrug.tv/product/show/superborderery_snova_v_dele/, 2010.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusada.ru>.
3. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.wada-ama.org>.
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: <http://www.roc.ru>.
5. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: <http://www.olympic.org>.
6. Официальный сайт Министерство спорта Челябинской области [Электронный ресурс] URL сайт <http://www.chelsport.ru/>
7. Официальный сайт Федерация сноуборда России [Электронный ресурс] URL <http://russnowboard.ru>

