

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**Республиканская Высшая школа спортивного
мастерства по зимним и сложно-техническим видам спорта**

**ЦЕНТР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ,
ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ
МИНИСТЕРСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО СНОУБОРДУ**

Для спортивно-образовательных учреждений



Ташкент – 2019

Программа разработана:

Меркушкин И.А. – Старший тренер отделения сноуборда РШВСМ по СТВС

Ковалёв Д.В. – Методист РШВСМ по ЗСТВС

Утверждена и разрешена на печать Приказом Министра Физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 1072 от 10 июня 2019 года.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Учебная программа по подготовки спортсменов в спортивно-образовательных учреждениях по сноуборду разработана в соответствии с Законом Республики Узбекистан «О физической культуре и спорта РУз», Постановлениями Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» и «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Паралампийским играм 2020 года в городе Токио (Япония)», Постановлениями Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности детско-юношеских спортивных школ» и «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ».

Эффективность работы спортивно-образовательных учреждений во многом зависит от учебных программ. Для этого разработан план, отвечающий современным требованиям подготовки спортивного резерва, учебных программ по видам спорта для учащихся внешкольных спортивно-образовательных учреждений и государственных специализированных спортивно-образовательных учреждений (школ-интернатов), спортивно-образовательных учреждений, а также высших образовательных учреждений.

Спортивно-образовательными учреждениями являются:

- детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ);
- специализированных детско-юношеские спортивные школы по игровым видам и легкой атлетике, по водным видам спорта, по спортивным единоборствам и по гимнастике (СДЮСШ);
- спортивных школ высшего мастерства (СШВМ);

В основу Типового плана учебной программы подготовки спортсменов заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивно-образовательных учреждений и основополагающие принципы подготовки спортивного резерва, рекомендации по результатам научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, соревновательной подготовки).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивно-образовательных учреждений, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годичного цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

Предлагаемый Типовой план для спортивно-образовательных учреждений включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса, нормативных документов, регламентирующих работу спортивно-образовательных учреждений.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа спортивно-образовательных учреждений разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу данных учреждений.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий спортом.

Группы начальной подготовки (ГНП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное заключение врача-педиатра, сделанное на основе специального углубленного медицинского осмотра с привлечением врачей узкой специализации.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, с учетом особенностей телосложения, типологической направленности высшей нервной системы организма, индивидуальных способностей и склонностей, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочные группы (УТГ) формируется на конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. И наличием спортивного разряда.

Группы спортивного совершенствования (ГСС) формируется из спортсменов, прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших приемные и переводные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, требования к уровню их спортивного мастерства. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей, а также динамики показателей физического и психического развития, функциональных показателей учащихся.

Группы высшего спортивного мастерства (ГВСМ) комплектуется из числа спортсменов, прошедших предшествующий этап подготовки, выполнивших нормативные требования программ по видам спорта: в командных игровых видах спорта для спортсменов старше 18 лет - первый спортивный разряд, для спортсменов моложе 18 лет - первый юношеский разряд, в остальных видах спорта - разряд кандидата в мастера спорта (при условии утверждения персонального списка состава группы).

Вводная часть включает в себя краткую общую характеристику системы подготовки сноубордиста. Рассматриваются основные компоненты системы спортивной подготовки сноубордиста, а также цели, задачи и основные принципы, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Отдельный раздел посвящен общим положениям, определяющим построение многолетней подготовки сноубордиста. В заключительном разделе представлена модель спортивной подготовки сноубордиста

Нормативная часть программы включает в себя материалы, регламентирующие деятельность спортивной школы, раскрывающие и организующие содержание подготовки учащихся спортивной школы по годам обучения. Основным материалом представлен в форме таблиц. В данной части программы нашли отражение: условия комплектования учебных групп по годам обучения в спортивной школе; основные показатели соревновательной деятельности; примерная модель распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки сноубордистов по годам обучения; приемные и контрольно-переводные нормативы; состав и соотношение основных средств подготовки конкретных возрастных контингентов занимающихся.

Методическая часть программы включает в себя разделы в которых рассматриваются организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки, материально-техническое обеспечение тренировочного процесса, требования к организации врачебного и педагогического контроля, основы воспитательной работы, меры безопасности и предупреждения травматизма.

Программный материал имеет практический и теоретический разделы. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны овладеть учащиеся в процессе обучения в спортивной школе, а практический раздел - программный материал, определяющий содержание физической, технической, тактической и психической подготовки сноубордистов. В отдельном разделе представлен программный материал по инструкторской и судейской практике.

В данной программе, в отличие от ранее изданной, представлена целостная модель построения системы спортивной подготовки сноубордистов. В основу построения программы положена идея комплексного подхода к решению задач подготовки сноубордистов за счет использования в единой системе всех организационно-методических форм практикуемых в системе спортивных школ Узбекистана. В программе впервые представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам ДЮСШ, СДЮСШ и ШВСМ придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении тренировочного процесса.

Программа является основным государственным документом по организации и проведению спортивной подготовки в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва и школах высшего спортивного мастерства по сноуборду. Построение и содержание программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей учащихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы. В процессе реализации программного материала должны учитываться различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы, тренажерных и восстановительных средств.

Организационно-методические особенности спортивной подготовки

Спортивная подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности спортивной подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных для сноуборда возрастных границах (Таблица 1.).

2. Основная целевая направленность при подготовке спортсменов всех возрастных групп – к высшему спортивному мастерству.

3. Определено оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе спортивной подготовки.

4. Наблюдается неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки с последующей стабилизацией.

5. Происходит увеличение объема и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении спортивной подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Осуществляется строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах спортивной подготовки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Таблица 1

РЕЖИМ
учебно-тренировочной работы по этапам подготовки
спортивного резерва спортивно-образовательных учреждений

Уровень и этапы подготовки занимающихся	Год обучения	Режим учебно-тренировочной работы с учебными группами (часов в неделю*)	Наполняемость учебных групп
Высшее спортивное мастерство	Весь период	32	1-3
Спортивное совершенствование	Свыше 2-х лет	28	2-3
	2 год	26	4
	1 год	24	5-4
Учебно- тренировочный	Свыше 3-х лет	20	6-5
	3 год	18	7-6
	2 год	14	8-7
	1 год	12	9-8
Начальная подготовка	Свыше 1 года	8	9
	1 год	6	10
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6	10

РЕЖИМ
учебно-тренировочной работы и требования по физической,
технической и спортивной подготовке

Уровень и этапы подготовки занимающихся	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Высшее спортивное мастерство	Весь период	15-21	Уровень спортивных результатов
Спортивное совершенствование	Свыше 2-х лет	14-20	Выполнение контрольных нормативов и требований по спортивной подготовке
	2 год	13-19	
	1 год	12-18	
Учебно- тренировочный	Свыше 3-х лет	10-17	Выполнение контрольных нормативов и требований по спортивной подготовке
	3 год	9-16	
	2 год	8-15	
	1 год	7-14	
Начальная подготовка	Свыше 1 год	8-12	Выполнение контрольных нормативов
	1 год	7-12	
Спортивно-оздоровительный	Весь период	5-10	

Таблица 3

Разрядные требования по этапам подготовки

Уровень и этапы подготовки занимающихся	Год обучения	Разрядные требования учащимся
Высшее спортивное мастерство	Весь период	КМС, МС, МСМК
Спортивное совершенствование	Свыше 2-х лет	КМС
	2 год	I- КМС
	1 год	II - I
Учебно- тренировочный	Свыше 3-х лет	III - II
	3 год	I юн.-III
	2 год	II юн.- I юн.
	1 год	III юн.- II юн.
Начальная подготовка	Свыше 1 год	III юн.
	1 год	Без разряда
Спортивно-оздоровительный	Весь период	Без разряда

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 52 недели учебно-тренировочных занятий спортивно-образовательных учреждений

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки										ВСМ
		СО	НП		УТ				СС		ВСМ	
		весь период	1 год	свыше 1 год	1 год	2 год	3 год	свыше 3-х лет	1 год	2 год		
1.	Общая физическая подготовка	112	112	144	129	148	203	245	290	328	357	416
2.	Специальная физическая подготовка	112	112	136	141	167	262	291	298	334	351	424
3.	Технико-тактическая подготовка	72	72	120	252	311	367	364	520	554	614	690
4.	Теоретическая подготовка	8	8	8	12	12	13	20	20	16	14	14
5.	Психологическая подготовка				2	2	3	4	4	4	4	4
6.	Контрольно-переводные	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	10
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов										
8.	Инструкторская и судейская практика*				8	8	8	10	10	10	10	10
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий										
10.	Восстановительные мероприятия**				72	72	72	96	96	96	96	96
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов										
	ИТОГО	312	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664
	Объем часов в месяц	6 ч.	6 ч.	8 ч.	12 ч	14 ч	18 ч	20 ч.	24 ч.	26 ч.	28 ч.	32 ч.

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ
физической, технико-тактической и психологической подготовки
по годам обучения (%)

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки										ВСМ
		СО	НП		УТ				СС		ВСМ	
		весь период	1 год	свыше 1 год	1 год	2 год	3 год	свыше 3-х лет	1 год	2 год		
1.	Общая физическая подготовка	35	35	30	20	20	20	25	20	25	25	25
2.	Специально физическая подготовка	35	35	30	25	25	30	30	25	25	25	25
3.	Технико-тактическая подготовка	25	25	30	45	45	45	35	45	40	40	40
4.	Другие	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При разработке программы были использованы передовой опыт обучения и тренировки, сноубордистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии. Программа раскрывает цели и задачи, средства и формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений, психологическую подготовку, систему восстановительных и воспитательных мероприятий. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преимущество в решении задач укрепления здоровья юных сноубордистов, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в сноуборде, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка сноубордистов высокой квалификации, резерва сборной команды;
- подготовка инструкторов и судей по сноуборду.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки сноубордистов.

3.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основными задачами для спортивных школ являются:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культуры, спортом и сноубордом в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успех в соревнованиях;
- усвоение мер безопасности и правил поведения в местах проведения соревнований;
- изучение и усвоение основных элементов техники, соединений их в единое целое, закрепление двигательных навыков до автоматизма;
- совершенствование техники и тактики, накопление опыта, участие в соревнованиях;
- совершенствование психологических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой в сноуборде;
- воспитание черт характера, необходимых сноубордисту и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивных этик;
- овладение навыками инструкторской и судейской практики;

- оптимизация учебного процесса при подготовке спортсменов – сноубордистов высокого класса;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для формирования сборных команд города, округа по сноуборду;
- подготовка из числа учащихся судей по данному виду спорта;
- борьба с вредными привычками (алкоголизм, табакокурение, наркомания) посредством привлечения молодежи к занятиям по сноуборду;

Для планомерной подготовки высших разрядов по сноуборду выделяются следующие этапы:

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

Так же для отбора и для занятия детей, не имеющих возможности заниматься как спортсмены, создаются спортивно-оздоровительные группы.

Спортивно-оздоровительный этап

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются все желающие на основе заявления от родителей, справки о допуске в спортивную секцию и в соответствии с возрастом.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники катания на сноуборде;
- приобретение навыков контроля за состоянием здоровья и физической работоспособности.

Таблица 6

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК распределения учебных часов для группы спортивно-оздоровительной подготовки на весь период обучения (6 час.)

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	14	13	9	5	3	4	3	12	11	12	13	12	112
2.	Специальная физическая подготовка	12	13	9	9	3	2	3	14	11	12	13	12	112
3.	Технико-тактическая подготовка				12	20	20	20						72
4.	Теоретическая подготовка			4							2		2	8
5.	Психологическая подготовка													
6.	Контрольно-переводные			4						4				8
7.	Восстановительные мероприятия													
8.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объем часов в месяц	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Примерный тематический план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Тема	Объем работы (ч)
Теоретическая подготовка		
1	Вводное занятие. История развития сноуборда в Мире и в Узбекистане	1
2	Техника безопасности на занятиях сноубордом. Правила пользования подъемником. Гигиена, заливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль, Оказание первой помощи при травмах.	2
3	Основы техники катания на сноуборде.	2
4	Правила соревнований по сноуборду.	1
5	Основные средства восстановления.	1
6	Оценка уровня знаний по теории сноубординга.	1
		Итого: 8
Практическая подготовка		
1	Общая физическая подготовка.	112
2	Специальная физическая подготовка.	112
3	Технико-тактическая подготовка.	72
4	Психологическая подготовка	
5	Контрольно-переводные испытания	8
6	Восстановительные мероприятия	
7	Медицинское обследование	
		Итого: 312

Программный материал

Теоретическая подготовка

1. **Вводное занятие. История развития сноуборда в мире и Узбекистане.** Содержание работы отделения сноуборда. Возникновение и развитие сноуборда в Узбекистане и в мире. Виды сноубординга.

2. **Техника безопасности на занятиях по сноуборду. Правила пользования подъемником. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание помощи при травмах.** Поведение на улице во время движения к месту занятия. Правила поведения на склоне. Правила пользования подъемником, виды подъемников. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви сноубордиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия сноубордом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. **Основы техники катания на сноуборде.** Понятие о технике сноубординга. Стойка сноубордиста. Классификация технических приёмов. Техника поворотов, плоского ведения сноуборда, остановок. Ошибки при выполнении способов поворотов на сноуборде и их исправление.

4. **Правила соревнований по сноуборду.** Общие правила соревнований по сноуборду. Обязанности и права участников. Правила прохождения дистанции, определение победителей.

5. **Основные средства восстановления.** Спортивный массаж, самомассаж и их применение в тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Водные процедуры, как средства восстановления.

6. **Оценка уровня знаний по теории сноубординга.** В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из сноубординга, так и из других видов спорта (спортивная гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика). Успешное овладение двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам сноубординга рекомендуется использовать теоретические тесты. На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

Практическая подготовка

1. **Общая физическая подготовка.** Для развития физических качеств применяются комплексы общеразвивающих упражнений, спортивные и подвижные игры, эстафеты и прыжковые упражнения, циклические упражнения.

2. **Специальная физическая подготовка.** Спуски по склонам различной сложности, имитационные упражнения. Спринтерский бег, упражнения с отягощением, на удержание поз для развития силовых качеств. Спуски на роликовых досках, маунтинбордах. Гимнастические упражнения на снарядах.

3. **Технико-тактическая подготовка.** Обучение начальной стойке, основам резаного поворота, плоскому ведению сноуборда. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой выполнения поворотов, развитие динамического равновесия, падения. Совершенствование основных элементов техники катания на сноуборде.

4. **Практические рекомендации по организации физической, технико-тактической подготовки и оценке контрольных упражнений.** В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные и спортивные игры, позволяющие придать тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям сноубордом. Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Рекомендуется использовать подсчет результатов по 3-бальной системе. Так 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в метаниях, в игровых заданиях. Два балла – если предыдущий результат не изменился; один бал – если результат показан хуже предыдущего.

Этап начальной подготовки

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

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1. укрепление здоровья;
2. привитие интереса к занятиям сноубордом;

3. приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

4. овладение основами техники катания на сноуборде и других физических упражнений;

5. воспитание черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности.

Таблица 8

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы начальной подготовки
1 года обучения (6 час.)

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	14	13	9	5	3	4	3	12	11	12	13	12	112
2.	Специальная физическая подготовка	12	13	9	9	3	2	3	14	11	12	13	12	112
3.	Технико-тактическая подготовка				12	20	20	20						72
4.	Теоретическая подготовка			4							2		2	8
5.	Психологическая подготовка													
6.	Контрольно-переводные			4						4				8
7.	Восстановительные мероприятия													
8.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объем часов в месяц	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Таблица 9

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы начальной подготовки
свыше 1 года обучения (8 час.)

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	16	18	12	5	1	3	6	13	16	18	19	17	144
2.	Специальная физическая подготовка	15	17	13	6	2	3	3	11	15	17	16	18	136
3.	Технико-тактическая подготовка			6	20	32	26	26	10					120
4.	Теоретическая подготовка	4			4									8
5.	Психологическая подготовка													
6.	Контрольно-переводные			4						4				8

7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
9.	Восстановительные мероприятия													
9.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объем часов в месяц	35	35	35	35	35	32	35	34	35	35	35	35	416

Таблица 10

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

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1	свыше 1 года
Теоретическая подготовка			
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении сноуборда и сноубординга. Сноубординг в Мире и в Узбекистане.	2	2
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь для сноуборда, одежда и обувь.	2	2
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	2
4	Характеристика техники катания на сноуборде. Соревнования по сноуборду.	2	2
Итого:		8	8
Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка.	112	144
2	Специальная физическая подготовка.	112	136
3	Технико-тактическая подготовка.	72	120
4	Психологическая подготовка		
5	Контрольно-переводные испытания	8	8
6	Контрольные соревнования		
7	Участие в соревнованиях		
8	Восстановительные мероприятия		
9	Медицинское обследование		
Итого:		312	416

Теоретическая подготовка

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

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь для сноуборда, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия на 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 сноубординга. различных погодных условиях. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды сноубордиста .

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

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

Практическая подготовка

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

2.Специальная физическая подготовка. Спуски по склонам различной сложности, имитационные упражнения. Спринтерский бег, упражнения с отягощением, на удержание поз для развития силовых качеств. Спуски на роликовых досках, маунтинбордах. Гимнастические упражнения на снарядах. Использование батута для выполнения имитационных упражнений.

3.Технико-тактическая подготовка.

Задачи технической подготовки:

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

Подготовительные мероприятия и разминка:

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

2. Проверка снаряжения, подбор сноуборда, ботинок и регулирование углов креплений. Лучший вариант для начального обучения, когда крепление передней ноги развернуто вперед по отношению к поперечной оси на 10 - 30 градусов, а крепление задней ноги параллельно поперечной оси или развернуто назад 0 -15 градусов. Эта "новая" фрирайдовая постановка креплений унаследовала у фристайла способность двигаться в свиче и возможность совершать прыжки с естественных препятствий.

3. Обучение пристегиванию креплений. Для начала можно пристегивать сноуборд стоя, развернувшись лицом к склону. Пристегивая одну ногу, второй придерживая сноуборд, чтобы она не скользила вниз. Начинающему райдеру проще всего развернуться с одной пристегнутой ногой на 360° (лицом в долину, придерживая не пристегнутое крепление рукой). Затем присесть и застегнуть другое крепление.

4. Передвижение по склону. На ровной площадке толкательными движениями нужно медленно двигаться вначале одной ногой, а затем другой вперед, для того чтобы почувствовать сноуборд под ногами. Подводящие упражнения: передвижение с одной

пристегнутой ногой для привыкания к снаряжению и обучения подъему на бугельном подъемнике.

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

Обучение начальной стойке и остановке:

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

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

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

Обучение безопасному падению:

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

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

Обучение основам резаного поворота:

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

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

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

4. Упражнение "прыжки на канте". На косом спуске, нужно опираясь на верхний кант загрузить переднюю ведущую ногу. Затем прыгать, перемещая только заднюю ногу. Руки вытянуты вперед для отработки правильной начальной стойки. Для того чтобы не набирать скорость, амплитуда заноса пятки должна быть большой. Прыжки делаются сериями: 2, 4, 6 и 8 прыжков. При выполнении упражнения нужно не разгоняться и тормозить после 2-х прыжков, 4-х прыжков и т.д. Подводящие упражнения: для контроля верхнего канта и лучшей работы коленей выполняются приседания на косом спуске. Встав в начальную стойку нужно выполнить по 3 приседания в одну сторону, а затем 3 приседания в другую.

5. Упражнение "перекантовка".

Обучение плоскому ведению сноуборда:

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

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

3. Вращение на всей скользящей поверхности. Это упражнение выполняется на относительно ровном и некрутом склоне (до 10 градусов). На небольшой скорости, держа туловище над сноубордом, необходимо закрутить себя вначале в одну, а затем в другую сторону

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

5. **Соревновательная подготовка.** Участие в 3-6 соревнованиях по сноуборду в своей группе, внутри школьные соревнования, в городских соревнованиях.

6. **Психологическая подготовка.** Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством. Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов

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

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 7 мин 00 с)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3*10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)

Учебно-тренировочная группа

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

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1. повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
2. углубленное изучение основных элементов техники катания на сноуборде;
3. приобретение соревновательного опыта;
4. освоение навыков в организации и проведение соревнований.

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

подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Таблица 12

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы
1 года обучения (12 час.)

№	Разделы подготовки	Месяцы											Всего часов	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII
1.	Общая физическая подготовка	22	22	16	4				2	7	13	22	21	129
2.	Специальная физическая подготовка	22	24	22	5				3	8	13	22	22	141
3.	Технико-тактическая подготовка				35	46	42	44	41	27	17			252
4.	Теоретическая подготовка	2		4							3	2	1	12
5.	Психологическая подготовка												2	2
6.	Контрольно-переводные			4						4				8
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика				2	2	2	2						8
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объем часов в месяц	52	52	52	52	54	50	52	52	52	52	52	52	624

Таблица 13

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы
2 года обучения (14 час.)

№	Разделы подготовки	Месяцы											Всего часов	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII
1.	Общая физическая подготовка	28	26	16	4				2	7	13	26	26	148
2.	Специальная физическая подготовка	24	29	31	5				3	8	13	27	27	167
3.	Технико-тактическая подготовка				44	53	49	53	50	36	26			311
4.	Теоретическая подготовка	3		2							3	2	2	12
5.	Психологическая подготовка			2										2
6.	Контрольно-переводные			4						4				8
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика				2	2	2	2						8

9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объем часов в месяц	61	61	61	61	61	57	61	61	61	61	61	61	728

Таблица 14

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы
3 года обучения (18 час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	29	28	20					18	30	15	33	30	203
2.	Специальная физическая подготовка	40	38	20	16	2	2	2	8	38	18	36	42	262
3.	Технико-тактическая подготовка			26	50	73	63	72	44		39			367
4.	Теоретическая подготовка	3	2	1	1						3	3		13
5.	Психологическая подготовка		1	1	1									3
6.	Контрольно-переводные			4						4				8
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика				4		1	1	2					8
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объем часов в месяц	78	75	78	78	81	72	81	78	78	81	78	78	936

Таблица 15

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы
свыше 3-х лет обучения (20 час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	38	33	22					15	37	38	32	32	247
2.	Специальная физическая подготовка	38	44	25					15	37	41	45	45	290
3.	Технико-тактическая подготовка			22	75	76	70	76	45					364
4.	Теоретическая подготовка	2	2	4	4				4			2	2	20
5.	Психологическая подготовка			3							2			5
6.	Контрольно-переводные			5						5				10
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика					3	2	3						8
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												

10.	Восстановительные мероприятия	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов													
	Объем часов в месяц	86	87	86	86	86	80	86	87	87	88	87	87	1040	

Таблица 16

**Примерный тематический план тренировочных занятий
для учебно-тренировочных групп**

№ п/п	Тема	Год обучения			
		1	2	3	свыше 3
Теоретическая подготовка					
1	Сноуборд в мире и в Узбекистане.	1	1	2	2
2	Спорт и здоровье.	1	1	2	2
3	Инвентарь для сноуборда, мази скольжения.	2	2	2	2
4	Основы техники катания на сноуборде.	3	2	2	6
5	Правила соревнований по сноубордingu.	2	3	2	4
6	Перспективы подготовки юных сноубордистов в тренировочных группах.	2	3	3	4
Итого:		10	12	113	20
Практическая подготовка					
1	Общая физическая подготовка.	129	148	203	247
2	Специальная физическая подготовка.	141	167	262	290
3	Техническо-тактическая подготовка.	252	311	367	364
4	Психологическая подготовка	2	2	3	5
5	Контрольно-переводные испытания.	8	8	8	10
6	Практики: инструкторская и судейская.	8	8	8	8
7	Восстановительные мероприятия	72	72	72	96
Итого:		624	728	936	1040

+

Теоретическая подготовка

1. **Сноуборд в мире и в Узбекистане.** Сноубордиг в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по сноуборду. Результаты выступлений узбекских сноубордистов на международной арене. Республиканские, региональные, городские соревнования юных сноубордистов. История спортивной школы, достижения и традиции.

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

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

4. **Основы техники катания на сноуборде.** Фазовый состав и структура движений (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники сноубордистов тренировочной

группы. Типичные ошибки. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация способов поворотов, преодолений неровностей рельефа. Фазовый состав и структура движений.

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

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

Практическая подготовка

Физическая подготовка

(для всех годов обучения на тренировочном этапе)

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

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

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

Развитие быстроты

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

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

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

Развитие силы

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

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

2. Обеспечить развитие специфических для сноубординга силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательных действий сноубордиста.

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

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

Развитие выносливости

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

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

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

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

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

Техническая подготовка

(для всех годов обучения на тренировочном этапе)

Задачи технической подготовки:

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

2. Научить основам техники фрирайда, агрессивности спуска, плавности выполнения движения при выполнении резанного поворота и при плоском ведении сноуборда, "видению" маршрута спуска, контролю за спуском.

Техника и стиль движения. Техника движения во фрирайде основывается на правильности выполнения элементов катания: стойки, поворотов и движения. Стиль формируется из способности правильно и красиво соединять элементы движения в зависимости от рельефа и состояния снега. Подводящие упражнения: упражнение

"Стойка-остановка" в свиче; упражнение "Прыжок в стойку" и "Прыжки на канте" на косом спуске и по линии ската на склоне более 20 градусов.

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

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

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

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

Выбор и "видение" маршрута. Выбор маршрута основывается на логичности спуска. Класс райдера определяется по его способности выбирать более красивые и сложные маршруты. Сложность маршрута определяется крутизной склона маршрута, состоянием снега, естественными преградами для прыжков разной сложности, препятствиями по ходу спуска. Лавинная безопасность зависит от умения выбирать и видеть маршрут спуска.

Подводящие упражнения: резаные повороты и свободное скольжение по контр уклонам.

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

Подводящие упражнения: резаные повороты и свободное скольжение в свиче.

Инструкторская и судейская практика

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

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

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

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

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

Таблица 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп на учебно-тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,3 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,5 м)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1100 м)	Бег 6 минут (не менее 900 м)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3*10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Этап спортивного совершенствования

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисление производится на основе заявления от родителей, в соответствии с возрастом и по результатам контрольно-переводных нормативов.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1. укрепление здоровья;
2. повышение уровня теоретических знаний;
3. совершенствование основных элементов техники катания на сноуборде;
4. 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.

Таблица 18

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК распределения учебных часов для группы спортивного совершенствования 1 года обучения (24 час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	46	48	27					20	45	12	46	46	290
2.	Специальная физическая подготовка	48	48	28					20	46	12	48	48	298
3.	Технико-тактическая подготовка			30	90	97	82	97	52		72			520
4.	Теоретическая подготовка	2	2	4	4				4			2	2	20
5.	Психологическая подготовка			2	2									4

6.	Контрольно-переводные			5						5				10
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика					3	4	3						10
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объем часов в месяц	104	106	104	104	108	94	108	104	104	104	104	104	1248

Таблица 19

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы спортивного совершенствования 2 года обучения (26 час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы											Всего часов	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII
1.	Общая физическая подготовка	51	50	32					25	50	16	52	52	328
2.	Специальная физическая подготовка	52	53	32					25	50	16	52	55	335
3.	Технико-тактическая подготовка			30	101	102	94	101	55		70			553
4.	Теоретическая подготовка	2	2	4	4							2	2	16
5.	Психологическая подготовка			2							2			4
6.	Контрольно-переводные			5						5				10
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика					3	4	3						10
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объем часов в месяц	113	113	113	113	113	106	112	113	113	112	114	117	1352

Таблица 20

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы спортивного совершенствования свыше 2-х лет обучения (28 час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы											Всего часов	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII
1.	Общая физическая	55	55	43					63	50	20	17	53	356

	подготовка													
2.	Специальная физическая подготовка	57	57	42					51	59	12	16	60	354
3.	Технико-тактическая подготовка			22	108	111	100	111			80	80		612
4.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2						2	2	2	14
5.	Психологическая подготовка				4									4
6.	Контрольно-переводные			5						5				10
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика					3	3	4						10
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объем часов в месяц	122	122	122	122	122	112	122	122	122	122	123	123	1456

Таблица 21

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп спортивного совершенствования

№ п/п	Тема	Год обучения		
		1	2	свыше 2х
1	Теоретическая подготовка	20	16	14
2	Общая физическая подготовка.	290	328	356
3	Специальная физическая подготовка.	298	335	354
4	Техническо-тактическая подготовка.	520	553	612
5	Психологическая подготовка	4	4	4
6	Контрольно-переводные испытания.	10	10	10
7	Практики: инструкторская и судейская.	10	10	10
8	Восстановительные мероприятия	96	96	96
9	Участие в соревнованиях			
10	Контрольные соревнования			
11	Медицинское обследование			
Итого:		1248	1352	1456

Теоретическая подготовка

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

2. **Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.** Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность сноубордиста. Анализ динамики физических возможностей и

функционального состояния спортсменов в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

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

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

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.

1. Первой предпосылкой для овладения техникой является курс последовательного методического обучения.

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

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

Физическая подготовка

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

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

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

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма;
- повышение необходимых физических качеств;
- устранение недостатков в развитии;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимых во время тренировок и соревнований;

- развитие силы, скорости, выносливости, координации движений, точности действий и других менее важных жизненных навыков;
- ликвидация застойных процессов в организме;
- активный отдых для центральной нервной системы.

ОФП помогает спортсмену легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Средства ОФП: ежедневная утренняя зарядка, разнообразные движения из других видов спорта, серьезные отношения к урокам физкультуры в школе, участие в спортивных мероприятиях, самостоятельные игры и т. д.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств лежащая в основе ТТП.

Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в работе. СФП тесно связана с ОФП и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо так же качество, что и для успешного выполнения действий в сноуборде. Чем выше уровень мастерства у спортсменов, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков.

СФП должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц;
- развитие специальных качеств сноубордиста: общей выносливости, скоростно-силовой выносливости быстроты, хорошей реакции, координированности, статической выносливости, чувства равновесия, произвольного мышления расслабления, чувство времени и т.д.

Психологическая подготовка спортсмена.

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
2. Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотив к высоким

спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижениях в цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

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

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

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

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

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

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

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

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

Медико-биологический контроль

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена. Осуществляется врачом и специалистом врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинические и врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога). Клинические и параклинические методы обследования:

- к клиническим методам обследования относят: анамнез; физическое обследование;

- параклинические методы обследования включают: антропометрию, термометрию, инструментально-функциональные (электрокардиографию, электроэнцефалографию, реовазоэнцефалографию);

- лучевые (рентгенологические, КТ, МРТ);

- ультразвуковые: эхокардиография, УЗИ внутренних органов;

Лабораторные методы исследования: анамнез морфологического и биохимического состава крови, мочи, функциональное тестирование, обследование у врачей специалистов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям сноубордом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

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

Регистрируют:

- функциональные возможности систем организма;

- общую физическую работоспособность;

- энергетические потенциалы организма;

- специальную работоспособность.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированным или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основе эргометрических, вегетативных и метаболических показателей. Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;

- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

3. Самоконтроль. Самоконтроль спортсмена должен включать:

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

Восстановительные средства и мероприятия.

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

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

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

Медико-биологические средства восстановления

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

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

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

2. **Массаж.** Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основным приемом - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

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

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

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
- необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
- продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
- при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

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

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

Психологические средства восстановления

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

Воспитательная работа

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных сноубордистов. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

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

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему *методов убеждения и методов приучения*. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменами коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, – это решающий критерий;
- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;
- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;

спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно оттеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают в конечном счете, одну и ту же задачу - способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;
- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива;
- признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;
- поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;
- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);
- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;
- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют, прежде всего, к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие содержания беседы воспитательной задаче;
- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа),

состав и количество участников беседы;

- тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);

- активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия даст широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно, развивать привычки, которые не имели бы отношения к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод - поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Инструкторская и судейская практика

В основе любого процесса обучения лежат следующие принципы: сознательность и активность, наглядность, систематичность и последовательность, доступность, прочность.

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

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

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

Доступность: Приёмы техники, предлагаемые на данном этапе обучения, должны быть ему по силам. На практике этот принцип осуществляется, если инструктор неуклонно следует основным дидактическим правилам: от известного к неизвестному, от простого к сложному, от главного к второстепенному, от общего к частному, от лёгкого к трудному.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и в группах высшего спортивного мастерства согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Таблица 22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп на этапе спортивного совершенствования

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 38 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,5 м)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1400 м)	Бег 6 минут (не менее 1250 м)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 27 раз)
Координация	Челночный бег 3*10м (не более 8,0 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 8,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Этап высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства зачисление производится на основе заявления от родителей, в соответствии с возрастом и по результатам контрольно-переводных нормативов.

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;

На этапе высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования нормы «Кандидат мастера спорта», Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа ВСМ (табл. 13).

Тренировочная работа в этих группах строится из расчета 32 часа в неделю.

Таблица 23

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК распределения учебных часов для группы высшего спортивного мастерства на весь период обучения (32 час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	65	64	46					65	62	24	27	63	416
2.	Специальная физическая подготовка	64	64	48					66	64	25	27	66	424
3.	Технико-тактическая подготовка			30	124	133	117	126			80	80		690
4.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2						2	2	2	14
5.	Психологическая подготовка				4									4
6.	Контрольно-переводные			5						5				10
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика					3	3	4						10
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объем часов в месяц	139	138	139	138	144	128	138	139	139	139	144	139	1664

Примерный тематический план тренировочных занятий для группы высшего спортивного мастерства.

№ п/п	Тема	Год обучения
1	Теоретическая подготовка	14
2	Общая физическая подготовка.	416
3	Специальная физическая подготовка.	424
4	Техническо-тактическая подготовка.	690
5	Психологическая подготовка	4
6	Контрольно-переводные испытания.	10
7	Практики: инструкторская и судейская.	10
8	Восстановительные мероприятия	96
9	Участие в соревнованиях	
10	Контрольные соревнования	
11	Медицинское обследование	
Итого:		1664

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 спортсменами 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 международных и республиканских 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. Спортсмены 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.

Факторы, определяющие достижение высокого спортивного результата в сноубординге

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

Высокая спортивная работоспособность определяется суммой следующих факторов:

- морфофункциональными показателями;
- физической (функциональной) подготовленностью;
- психологической подготовленностью;

- эффективностью и экономичностью спортивной техники и тактической подготовленностью.

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

Важнейшим результатом длительной систематической тренировки является увеличение мощности и емкости метаболических процессов, ответственных за обеспечение организма энергией при напряженной мышечной деятельности. Высокому уровню тренированности присуща совершенная регуляция функционирования систем организма, координация движений и большая эффективность выполнения специфической работы.

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

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

Методические принципы спортивной подготовки

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

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

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

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

- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;

- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;

- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверх соревновательной напряженности;

- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;

- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Так как длительность выступлений спортсменов на уровне высших достижений в сноубординге различна и составляет от одного до трех-четырех олимпийских циклов, при долгосрочном планировании подготовки необходим строго индивидуальный подход. Практика показывает, что спортсмены, находящиеся на этапе высшего спортивного

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

Техническая подготовка

На этапе высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки сноубордиста, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

3. Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе соревнований.

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями.

С выходом на снег совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях трассы с различным профилем. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

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

Психологическая подготовка

Основной задачей психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

В настоящее время тренеры и спортсмены нередко стали решать психологические задачи сами, руководствуясь различными источниками информации.

Общая психологическая подготовка к соревнованиям

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности
		Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований.
2.	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия.
4.	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума.
		Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления.
		Развитие творческого мышления.
5.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановке	Развитие интенсивности и устойчивости внимания
		Развитие выдержки и самообладания
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к гонке
		Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния.

Врачебно-педагогический контроль**Педагогический контроль**

Педагогический контроль используется в этапном и текущем обследованиях.

Как правило, в процессе педагогического контроля подготовленности сноубордистов регистрируются следующие показатели:

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

Контроль за состоянием здоровья спортсмена

Осуществляется врачом СДЮСШ, ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает:

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

Восстановительные средства и мероприятия

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

Медико-биологические средства восстановления

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

Основные принципы питания спортсменов:

1. Снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок.
2. Соблюдение сбалансированности питания применительно к объему и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое изменяется в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям.
3. Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления.
4. Использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях.
5. Создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов, циклических нуклеотидов и др.).
6. Разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами.
7. Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.
8. Индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

Психологические средства восстановления

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

Инструкторская и судейская практика

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

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

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

Таблица 26

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

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

3.3. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Общие основы фармакологического обеспечения в спорте

Основы управления работоспособностью спортсмена

Теоретические занятия

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения.

Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы; 2) нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме; 3) блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах; 4) снижение энергообеспечения в мышцах; 5) запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок; 6) нарушение микроциркуляции; 7) снижение иммунологической реактивности; 8) угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Органные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) снижение сократительной способности миокарда; 2) ослабление функции дыхания; 3) снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

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

Практические занятия

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

Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.

Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике

Теоретические занятия

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

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

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксидан-ты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.

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

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

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами.

Семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям

Теоретические занятия

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

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

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

Практические занятия

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация спортсменов.

Профилактика применения допинга среди спортсменов

Характеристика допинговых средств и методов

Теоретические занятия

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

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

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

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

Практические занятия

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

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

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов

Теоретические занятия

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

Практические занятия

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

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций

Теоретические занятия

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

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

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

Антидопинговая политика и ее реализация

Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

Теоретические занятия

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

Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

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

Практические занятия

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

Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля

Теоретические занятия

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

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

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

Практические занятия

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

Руководство для спортсменов

Теоретические занятия

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

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

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

Практические занятия

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

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс
2. Антидопинговые правила
3. Субстанции, запрещенные в виде спорта
4. Процедурные правила допинг-контроля.

5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Узбекистане.

3.4. ВРАЧЕБНЫЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Таблица 27

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

Дата заполнения _____
(год, месяц, число)

Фамилия, имя, отчество _____
Дата и место рождения ____ Пол _____ Резус _____ Группа крови _____
Домашний адрес _____
Телефон _____
Место
учёбы _____
Курс, класс _____
Спортивная школа _____ Спортивное общество _____
Год, месяц начала занятия спортом _____ избранным видом спорта _____
Каким видам спорта преимущественно занимается _____
Сколько времени _____
Какими видами спорта занимался _____
По каким видам спорта участвовал в соревнованиях _____
Разряд (звание) _____
(дата присвоения разряда или звания, по какому виду спорта)
№ поликлиники по месту жительства _____ Район (город) _____
Жилищные условия _____ Режим питания _____
Перенесенные: а) болезни _____
 б) травмы _____
 в) операции _____
Употребление алкоголя: случайное, мало, много, часто, не употребляет (подчеркнуть)
Курение: с каких лет ____ по штук ____ в день, не курить (подчеркнуть)

Антропометрические данные									
Показатели	1-е обследование		2-е обследование		3-е обследование		4-е обследование		
	(дата осмотра)		(дата осмотра)		(дата осмотра)		(дата осмотра)		
	возраст	оценка*	возраст	оценка*	возраст	оценка*	возраст	оценка*	
Масса тела (кг)									
Рост стоя, см									
Окружность грудной Клетки (см)	вдох								
	выдох								
	пауза								
	размах								
ЖЕЛ (см3)									
Мышечная сила (кг)	пр. кисть								
	лев. кисть								
	становая								
Данные наружного осмотра									
Кожаные покровы									
Видимые слизистые									
Лимф. система									
Жироотложение									
Мускулатура									
Сост. грыж. ворот									
Формы грудной клетки, спины, стоп, ног									
Грудная клетка									
Спина									
Стопа									
Ноги									

Данные ближайшего спортивного анамнеза

Показатели	1-е обследование	2-е обследование	3-е обследование	4-е обследование
	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Краткие данные о тренировках и спортивных выступлениях				

Данные обследования внутренних органов

Показатели	1-е	2-е	3-е	4-е
	обследование	обследование	обследование	обследование
	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Жалобы				
Органы дыхания: верхние дыхательные пути, легкие (аускультация)				
Органы кровообращения: сердце, (границы, поперечник, аускультации)				
Органы пищеварения: язык, живот (пальпация)				
Мочеполовая система				
Эндокринная система				
Нервная система				
Осмотр специалистов:				
офтальмолога				
отоларинголога				
хирурга				
травматолога				
стоматолога				
Других специалистов (вписать)				

Функциональная проба

Показатели		1-е обследование			2-е обследование			3-е обследование			4-е обследование			
		(дата осмотра)			(дата осмотра)			(дата осмотра)			(дата осмотра)			
До физической	Частота дыхания, раз в мин													
	Частота пульса, раз в мин													
	Характер пульса													
	Артериальной давление, мм рт.ст													
После физической нагрузки	пульс	10												
		20												
		30												
		40												
		50												
		60												
	Частота дыхания, раз в мин													
	Частота пульса, раз в мин													
Характер пульса														
Аускультация легких	стоя													
	лёжа													
Аускультация сердца	стоя													
	лёжа													

Заключение

Физическое развитие				
Состояние здоровья (функциональное состояние)				
Медицинская группа				
Допуск к занятиям, соревнованием по избранным видам спорта				
Направлен к специалисту				
Повторная явка				
Рекомендовано				
Примечание				

Физическая подготовка учащихся-спортсменов

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность							Тренировочная и соревновательная деятельность			Лучшие спортивные результаты
		Общая							Специальная	Кол-во		
		Бег на 30 м, сек	Прыжок в длину с места, см	Прыжки в высоту с разбега, см	Метание малого мяча на дальность, м	Челночный бег 3x10 м, сек	Подтягивание на перекладине из виса	разгибание рук в		Бег на 1000 м, сек	Тренировочных дней/занятий	
При зачислении в ДЮСШ, СДЮСШ, ШВСМ												
Исходные данные												
Этап начальной подготовки:												
1-й												
Свыше 1года												
Учебно-тренировочный этап:												
1-й												
2-й												
3-й												
Свыше 3х лет												
Этап спортивного совершенствования:												
1-й												
2-й												
Свыше 2х лет												
Этап высшего спортивного мастерства												
Весь период												

Литература:

1. Верхошанский Ю.В., «Основы специальной физической подготовки спортсменов-горнолыжников», ФиС, 1998.
2. Волков В.М., «Восстановительные процессы в спорте», ФиС, 1997.
1. Гуршман Г.«Оценка физической подготовленности спортсменов-горнолыжников», ЛС, 2002.
3. Ремизов Л.П. «Сноубординг: уроки на снегу», Профиздат, 1998.
4. Рыбицкий В.А., «Так становятся сноубордистами», ФиС, 2002.
5. Соболев А.А., «Новая школа: сноуборд-кросс, слоуп-стайл, биг-эйр, и хав-пайп в сноубординге», 2009.
6. Сыч В.Л., «Современная система спортивной подготовки», ГАФК, 1995.
7. Тихвинский С.Б., «Детская спортивная медицина: руководство для тренера», 2-е издание, Медицина, 2001.
8. Фоминых В.В., Педагогические основы детского и юношеского спорта», ФиС, 1990.
9. Цыганков Б.В., «Профилактика и предупреждение травматизма в горнолыжном спорте», Медицина, 2002.
10. Ющенко Н.А., «Развитие функциональных возможностей спортсменов», Здоровье и спорт, 1993.

Содержание

I. ВВЕДЕНИЕ	4
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	5
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	10
3.1. Объяснительная записка	10
3.2. Организационно-методические указания.....	10
Спортивно-оздоровительный этап.....	11
Этап начальной подготовки	13
Учебно-тренировочный этап.....	19
Этап спортивного совершенствования.....	26
Этап высшего спортивного мастерства.....	38
3.3. Антидопинговые мероприятия.....	47
3.4. Врачебный и педагогический контроль.....	51
Литература.....	57