УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СО
«СШОР «Надежда Губернии»
_____ Д.П. Точилкин
«20» сентября 2023г.
Пр. от «25» сентября 2023 г. № 7

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СНОУБОРД»

Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «НАДЕЖДА ГУБЕРНИИ»

на 2023-2026г.

Программа принята на заседании
методического совета
Протокол №1 от «20» 01 2023г.

Саратов 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**	стр.3
1.1.	Характеристика вида спорта	стр.3
II.	**ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	стр.4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	стр.4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр.5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	стр.5
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия	стр.5
2.5.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «сноуборд»	стр.6
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план	стр.7
2.7.	Календарный план воспитательной работы	стр.8
2.8.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	стр.10
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики	стр.13
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий	стр.14
III.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**	стр.16
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки.	стр.16
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.	стр.16
IV.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**	стр.18
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу (году) спортивной подготовки.	стр.18
4.2.	Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки	стр. 22
V.	**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**	стр. 31
VI.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	стр. 33
6.1.	Требования к материально-техническим условиям	стр.33
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	стр.36
VII.	**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**	стр.37
7.1.	Перечень информационно-методического обеспечения	стр.37
7.2.	Перечень интернет-ресурсов	стр.37

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», утвержденным приказом приказа Министерства спорта РФ № 31 октября 2022 года № 886 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 30 ноября 2022 года регистрационный № 71223).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание условий для достижения обучающимися максимально возможного уровня технической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой велосипедного спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Задачами Программы являются:

- организация единой системы подготовки спортсменов высокого класса (кандидатов в сборные команды региона, РФ своих возрастных категорий);
- повышение стабильности высоких спортивных результатов во всероссийских и региональных спортивных соревнованиях;
- оказание методической помощи тренерам-преподавателям и специалистам в планировании и организации учебно-тренировочного процесса по сноуборду в условиях многолетней подготовки.

1.1 Характеристика вида спорта

Сноуборд — зимний олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде – сноуборде.

Спортивные соревнования по виду спорта «сноуборд» проводятся в соответствии с правилами вида спорта «сноуборд», разработанными общероссийской спортивной федерацией, по виду спорта «сноуборд», с учетом Правил международной лыжной федерации ICR FIS.

Официальные спортивные соревнования по виду спорта «сноуборд» проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

В рамках настоящей программы, в качестве основной, рассматривается дисциплина

- сноуборд-кросс (SBX), сноуборд-кросс-группа-смешанная (BXT);

Сноуборд-кросс — спортивная дисциплина сноуборда, в которой на специально подготовленной трассе состязаются в скорости от четырёх до шести спортсменов одновременно.

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

Все участники соревнований участвуют в квалификации — однократном или двукратном одиночном прохождении трассы на скорость. По итогам квалификации распределяются места в финальных группах (стартовый номер 1 получает спортсмен с лучшим результатом квалификации и т. д.). После проведения квалификации проводится финал в котором участвуют 48 мужчин/24 женщины/6 человек в каждом финале либо 32 мужчины/16 женщин/4 человека в каждом финале. Первые 3 спортсмена (6 спортсменов в каждом финале) или 2 спортсмена (4 в финале) переходят из круга в круг, как определено их местом на финише в каждом финале. С 2006 года входит в программу зимних Олимпийских игр.

Сноуборд-кросс-группа-смешанная - в каждую команду входят два спортсмена – мужчина и женщина – мужчины начинают первыми. Когда первый участник пересекает финишную линию, его преимущество во времени передается партнерше по команде. Спортсменки выходят на трассу с учетом отставаний после первого этапа. Победу своей сборной приносит та сноубордистка, которая придет к финишу первой.

Соревнования проводятся по системе плей-офф до тех пор, пока в финале не останется четыре команды, которые попытаются завоевать медали в этой дисциплине. С 2022 года дисциплина входит в программу зимних Олимпийских игр.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Настоящая Программа регламентирует построение, содержание и организацию учебно-тренировочного процесса по виду спорта – сноуборд на различных этапах многолетней подготовки в ГБУ ДО СО «СШОР «НГ» (далее – Учреждение).

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

Программой устанавливаются следующие этапы и периоды подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;

до года – 1 год обучения и свыше года – 2, 3 годы обучения;

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

до трех лет – 1-3 годы обучения и свыше трех лет – 4 и 5 годы обучения.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)*	
			мин.	макс.
Этап начальной подготовки	3	8	10	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	7	14

***** Максимальный состав в учебно-тренировочных группах на этапах спортивной подготовки определен приказом Министерства спорта РФ № 634 от 03.08.2022г.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	годы подготовки							
	1	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Количество часов в неделю	6	8	8	10	10	10	12	12
Общее количество часов в год	312	416	416	520	520	520	624	624

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в Учреждении в соответствии с годовым планом спортивной подготовки и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с применением дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные и тестовые мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- текущие и этапные обследования, проводимые в рамках научно-методического обеспечения;
- методическая работа, связанная с планированием, ведением первичной учетно-отчетной документации, анализом выполнения планов спортивной подготовки, их корректировкой, подготовкой отчетов и прочего.

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

2.4 Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)*	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

* Продолжительность учебно-тренировочного мероприятия в условиях учебно-тренировочного сбора определяется количеством полных календарных суток без учета времени проезда к месту проведения учебно-тренировочного мероприятия и обратно.

2.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «сноуборд»

Таблица № 4

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Первый год	Второй год	Третий год	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2	2	2	4	4
Отборочные	-	-	-	2	3
Основные	-	-	1	1	2

Требованиями к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, являются:

- соответствие предъявляемых требований к участникам соревнования согласно положению (регламенту) официальных спортивных соревнований и правилам по виду спорта «сноуборд»;
- соответствие календарному плану спортивных мероприятий, утвержденного руководителем Учреждения;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

При направлении на соревнования обучающихся, не достигших совершеннолетнего возраста, их сопровождает лицо, осуществляющее учебно-тренировочный процесс, либо специально направленный Учреждением сопровождающий.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели.

В годовой план включается период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, (продолжительность самостоятельной подготовки составляет 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом программы по виду спорта «сноуборд»).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность учебно-тренировочных занятий не должна составлять более восьми часов.

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

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

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Разделы и виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		Год подготовки							
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	10	10	10	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10	10	10	7	7	7	7	7

1.	Общая физическая подготовка	90	124	124	140	130	130	159	159
2.	Специальная физическая подготовка	126	164	154	180	165	165	165	165
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	8	15	15	15	18	18
4.	Техническая подготовка	82	108	110	140	160	160	220	220
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	12	12	15	20	20	24	24
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	15	15	15	18	18
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	8	15	15	15	20	20
ВСЕГО:		**312**	**416**	**416**	**520**	**520**	**520**	**624**	**624**

2.7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа ставит своей целью формирование у обучающихся сноубордом активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитание рациональной структуры поведения.

Процесс воспитательной работы включает в себя два важных аспекта: идейно-политический и нравственный.

Идейно-политический аспект воспитательной работы с сноубордистами ставит своей целью расширение политического кругозора обучающихся сноубордом, воспитание чувства патриотизма.

Нравственный аспект преследует цель формирования определенных норм поведения, этетическое воспитание, воспитание привычки к труду, уважения к спортивным соперникам, корректность поведения в жизни и на соревнованиях.

Цели воспитательной работы реализуются путем проведения конкретных воспитательных мероприятий, как в течение учебно-тренировочного занятий, так и в свободное от занятий время.

В воспитательной работе можно выделить следующие основные формы:

- информационно-познавательные: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;
- идейно-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, знаменитыми спортсменами. Обсуждение кинофильмов, книг, спектаклей;
- практически-действенные: проведение традиционных соревнований, памятных матчевых встреч, судейство соревнований.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

1	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
	Направление работы	**Мероприятия**	**Сроки проведения**
1.1.	Теоретическая подготовка: - воспитание патриотизма, чувства ответственности, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе; - культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	- Беседы, встречи, мастер-классы, с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	сентябрь-май
1.2.	Практическая подготовка	Участие: - в физкультурно - массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, парадах, церемониях открытия (закрытия), награждениях; - в тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемые Учреждением	В течение года, согласно календарному плану спортивных и физкультурно-массовых мероприятий
2.	**Развитие творческого мышления**		
2.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Участие в семинарах, мастер-классах, показательных выступлениях, конкурсах направленных на:** - расширение общего кругозора; - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков и мотивация юных спортсменов к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения.	В течение года

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

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

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

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

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

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

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

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

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Таблица № 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1-2 раза в год	Занятия проводит тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен познакомить занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». При проведении эстафет смоделировать ситуацию искусственного превосходства одной команды над другой и подробно разобрать ее по окончанию эстафет. Провести собрание с родителями по прохождению вместе с детьми курса онлайн-обучения
	2) Веселые статы «Честная игра»	1-2 раза в год	
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»	1-2 раза в год	
	4) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА1	1 раз в год	

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1-2 раза в год	Тренер-перподаватель: - знакомит занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». - проводит собрание с родителями о правильном подходе к выбору витаминных препаратов, способах проверки лекарственных средств и их грамотного применения; - знакомит спортсменов с правилами здорового питания, правилами приема восстановительных и лекарственных средств, проверка соответствия лекарственных средств на наличие запрещенных субстанций;
	2) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»	1-2 раза в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	5) Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	

[1]Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Определения терминов

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

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа

в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер (тренер-преподаватель), инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Программа по спортивной подготовке включает раздел «Инструкторской и судейской практики», целью является последовательная подготовка обучающихся по виду спорта «сноуборд» к выполнению общественной инструкторской деятельности и подготовка помощников для организации и проведении физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжатся на последующих этапах подготовки.
Все инструкторы и судьи общественники проходят теоретическую и практическую подготовку в рамках учебно-тренировочного процесса. Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Занимающие должны хорошо усвоить программу теоретической подготовки и овладеть практическими навыками.

Таблица №8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Судейская практика	- Лекция «Правила соревнований по виду спорта «сноуборд» (альпийские дисциплины)» - участие в качестве помощника спортивного судьи, секретаря в спортивном соревновании «Первенство ГБУСО «СШОР «НГ».	сентябрь октябрь ноябрь февраль март
2.	Инструкторская практика	- составление конспекта учебно-тренировочного занятия; - проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора	январь февраль март

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

Условием для зачисления в Учреждение является прохождение медицинского осмотра у врача педиатра или терапевта (по возрасту), установления I или II группы здоровья и допуска до занятий избранным видом спорта спортом.

На основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий» спортсмены, проходящие спортивную подготовку, ежегодно, не менее одного раза в год, обязаны проходить углубленное медицинское обследование по допуску до тренировок и соревнований.

Обучающимся, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) необходимо проходить медосмотр не реже 1 раза в 12 месяцев.

На этапах начальной подготовки при установлении I или II группы здоровья при прохождении этапов спортивной подготовки, программа которых включает повышенные спортивные нагрузки, (в том числе по допуску до участия в соревнованиях) спортсменам необходимо получить заключение врача по спортивной медицине.

На учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) спортсмены в обязательном порядке проходят углубленный медицинский осмотр с получением заключения врача по спортивной медицине.

Допуск до учебно-тренировочных занятий на основании заключений педиатра или терапевта (при зачислении в Учреждение) действителен в течение 12 месяцев со дня выдачи справки. Допуск до учебно-тренировочных занятий и соревнований на основании

заключения врача по спортивной медицине (независимо от этапа спортивной подготовки) оформляется на бланке по утвержденной форме и ограничивается датой, до которой этот допуск считается действительным. Перед окончанием допуска спортсмен обязан повторно пройти медицинский осмотр для получения допуска на новый срок.

Для оценки текущего состояния организма спортсмена, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и своевременного проведения восстановительных мероприятий ежегодно проводится комплексное медицинское обследование.

Программа комплексного медицинского обследования включает в себя:

- антропометрию;
- электрокардиографию;
- эхокардиографические исследования;
- оценку организма на физическую нагрузку, с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;
- комплексную клиническую диагностику, оценку систем внешнего дыхания, контроль состояния центральной нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-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 учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Таблица № 9

Планы мероприятий			
№ п/п	**Этап спортивной подготовки**	**Мероприятия**	**Сроки**
1	Этап начальной подготовки	- Медицинский осмотр в медицинском учреждении по месту жительства спортсмена с разрешением проходить спортивную подготовку по виду спорта «сноуборд» - Учебно-тренировочное мероприятие в рамках детского оздоровительного лагеря	ноябрь декабрь июнь июль август
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- Медицинский осмотр ГУЗ ОВФД спортсменов с заключением о разрешении походить спортивную подготовку по виду спота «сноуборд» - Учебно-тренировочное мероприятие в рамках детского оздоровительного лагеря	ноябрь март июнь июль август

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки

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

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «сноуборд»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнования начиная с третьего года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

Текущий контроль спортивной подготовленности и соответствия уровню подготовки (этапное тестирование) проводится не реже одного раза в год: в конце подготовительного периода и в конце соревновательного и (или) начале переходного периода. Сроки сдачи этапных и переводных испытаний определяются локальными актами организации.

Промежуточное тестирование проводится с апреля по май. Итоговые тестирования, сдача контрольно-переводных нормативов для перевода на следующий этап спортивной подготовки проводится с октября по ноябрь календарного года, если иное не указано в локальных актах учреждения. В зачет сдачи нормативов по общефизической и специальной физической подготовке могут учитываться результаты соревновательной деятельности в текущем календарном году.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» приведены в таблицах № 10-11 Программы.

Таблица №10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	21	18	27	24
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на 800 м	мин, с	не более		не более	
			6.50	7.00	6.30	6.40
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	25	20

Таблица № 11

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+4	+5

	(от уровня скамьи)			
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			32	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	–
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1100	900
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	4
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30

Требования к уровню спортивной квалификации для зачисления и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблице № 12 Программы.

Таблица № 12

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
1	Этап начальной подготовки (1-3 годы подготовки)	Без предъявления требований к спортивным разрядам
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СНОУБОРД»

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

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов и их физической подготовленностью.

Основными разделами программного материала обязательного для изучения являются:

- Теоретическая подготовка;
- Общефизическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Контрольные упражнения и соревнования;

- Углубленное медицинское обследование;

В Таблицах №№ 13 - 18 представлены примерные годовые планы-графики учебно-тренировочной работы по этапам и годам спортивной подготовки.

Таблица № 13

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки 1 года обучения

№	Разделы подготовки	месяцы												всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	7	6	8	7	8	9	9	8	8	7	6	7	**90**
2	Специальная физическая подготовка	10	9	11	9	10	13	13	14	10	9	9	9	**126**
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	4	4	4	7	7	8	8	**82**
5	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	1	1	1	1					1	1	1	1	**8**
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			1							2	2	1	**6**
	Кол-во часов в месяц:	**26**	**24**	**28**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки 2 года обучения

Таблица № 14

№	Разделы подготовки	месяцы												всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	10	12	15	15	14	10	8	8	8	**124**
2	Специальная физическая подготовка	13	11	13	14	16	16	16	16	13	12	12	12	**164**
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
4	Техническая подготовка	12	12	12	11	5	4	4	5	10	11	11	11	**108**
5	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	2	1	1						2	2	2	2	**12**

6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1	1							2	2	2	**8**
	Кол-во часов в месяц:	**35**	**33**	**35**	**33**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**416**

Таблица № 15

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки 3 года обучения

№	Разделы подготовки	месяцы												всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	11	12	15	15	14	9	8	8	8	**124**
2	Специальная физическая подготовка	13	9	10	12	16	16	16	16	13	12	12	12	**154**
3	Участие в спортивных соревнованиях		2	3										**8**
4	Техническая подготовка	11	12	12	12	5	4	4	5	11	11	10	11	**108**
5	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	2	1	1						2	2	2	2	**12**
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**0**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1							2	3	2	**10**
	Кол-во часов в месяц:	**35**	**33**	**35**	**35**	**33**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**416**

Таблица № 16

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа 1 года обучения

№	Разделы подготовки	месяцы												всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	9	8	8	9	14	18	18	18	11	9	9	9	**140**
2	Специальная физическая подготовка	15	13	12	12	17	17	18	18	15	15	14	14	**180**

3	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	4	4								2	**15**
4	Техническая подготовка	14	14	14	12	12	8	8	8	12	13	13	12	**140**
5	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	1	1	2	2	1				2	2	2	2	**15**
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2					1	2	2	2	**15**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1	2	2					2	3	3	2	**15**
	Кол-во часов в месяц:	**43**	**42**	**44**	**43**	**44**	**43**	**44**	**44**	**43**	**44**	**43**	**43**	**520**

Таблица № 17

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа 2-3 года обучения

№	Разделы подготовки	месяцы												всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	12	19	17	17	11	9	9	9	**130**
2	Специальная физическая подготовка	13	10	11	12	17	16	18	18	14	12	12	12	**165**
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	4	4								2	**15**
4	Техническая подготовка	17	17	16	14	14	8	8	8	13	15	15	15	**160**
5	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	2	2	2	2	1				3	3	3	3	**20**
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2					1	2	2	2	**15**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1	2	2					2	3	3	2	**15**
	Кол-во часов в месяц:	**43**	**42**	**44**	**43**	**44**	**43**	**44**	**44**	**43**	**44**	**43**	**43**	**520**

Таблица № 18

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа 4-5 года обучения

№	Разделы подготовки	месяцы												всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	13	18	19	19	16	16	10	8	**159**
2	Специальная физическая подготовка	13	8	10	11	14	21	21	21	11	11	12	12	**165**
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	4	4	4								4	**18**
4	Техническая подготовка	22	22	22	20	20	10	10	10	19	20	23	22	**220**
5	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	3	3	3	3					3	3	3	3	**24**
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2				2	2	2	2	**18**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1	1	2	1	3	3	3	1	2	2	1	**20**
	Кол-во часов в месяц:	**52**	**50**	**52**	**52**	**50**	**52**	**53**	**53**	**52**	**54**	**52**	**52**	**624**

4.2. Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки

Методические рекомендации по освоению учебно-тематического материала на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Выбор учебно-тренировочных средств и методов физической подготовки обучающегося определяется наряду с уровнем индивидуального развития физических качеств и закономерностями естественного развития организма, и становления спортивного мастерства в процессе многолетней подготовки.

Основу спортивной подготовки составляют общефизическая, специальная физическая, техническая, теоретическая, тактическая и психологическая подготовка.

Для формирования двигательных навыков обучающимся необходимо развивать различные функциональные возможности своего организма: увеличивать силу соответствующих мышечных групп, их эластичность, развивать координационные способности, увеличивать выносливость к динамическим или статическим усилиям, повышать работоспособность сердечно сосудистой, дыхательной и других систем. Установлено, что в процессе разучивания упражнений все эти задачи решаются не в достаточной степени. Если обучающийся пытается освоить технику упражнения, не подготовив предварительно соответствующие системы организма, то это ведет к серьезным техническим ошибкам.

Учебно-тематический материал для групп начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировки**:** укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям сноубордом, приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, овладение основами техники катания на доске и других физических упражнений, воспитание черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности.

Таблица № 19

№ п/п	Тема	Год обучения		
		НП-1	НП-2	НП-3
Теоретическая подготовка				
1	Краткие исторические сведения о возникновении сноуборда и сноубординга. Сноубординг в России и в мире.	1	1	1
2	Значение сноуборда, как средства активного отдыха и физической нагрузки.	1	1	1
3	Эволюция экипировки и инвентрая для сноуборда.	1	1	1
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	1
4	Популярность сноуборда в России. Основы правил по виду спорта сноуборд	1	2	2
5	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на склоне, правила пользования подъемником. Правила ухода за спортивным инвентарем, его хранение	3	6	6
Итого:		**8**	**12**	**12**

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

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

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, маутинбордах. Гимнастические упражнения на снарядах. Использование батута для выполнения имитационных упражнений.

Техническая 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 развернутся 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 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 выпрямится 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 сторон

Контрольные упражнения

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (ОФП, СФП)

Участие в спортивных соревнованиях.

Начиная с этапа начальной подготовки 3 года обучения участие в 3 соревнованиях по сноуборду в двух контрольных соревнованиях и в одном основном соревновании.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, 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 показать спортивные результаты.

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

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.). 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.

Учебно-тематический план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, углубленное изучение основных элементов техники катания, приобретение соревновательного опыта, освоение навыков в организации и проведение соревнований.

Таблица № 20

№ п/п	Тема	Год обучения				
		1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка						
1	Сноуборд в мире и в России. Сноуборд в программе Олимпийских игр.	1	1	1	2	2
2	История спортивной школы – достижения и традиции		1	1	2	2
3	Спорт и здоровье Задачи и порядок прохождения медицинского осмотра. Техника безопасности и оказание первой	2	2	2	4	4

	помощи при травмах, потертостях, обморожениях. Режим дня и питание спортсменов. Личная гигиена. Функции самоконтроля, дневник самоконтроля.					
4	Экипировка сноубордиста. Особенности одежды и защиты сноубордиста в зависимости от погодных условий и состояния склона	3	4	4	4	4
5	Инвентарь для сноуборда. Выбор сноуборда, подготовка к эксплуатации, уход за спортивным инвентарем. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация мазей скольжения, особенности их применения и хранения.	3	4	4	4	4
6	Основы техники катания на горных лыжах	2	3	3	3	3
7	Правила соревнований по горнолыжному спорту	2	3	3	3	3
8	Перспективы подготовки юных горнолыжников в тренировочных группах	2	2	2	2	2
	Итого:	**15**	**20**	**20**	**24**	**24**

Практическая подготовка

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техники катания на сноуборде и физической подготовки занимающихся.

Общая и специальная физическая подготовка

(для всех годов подготовки на тренировочном этапе

Развитие ловкости.

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

а) с изменением исходного положения;

б) зеркального выполнения упражнений;

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

г) смены способа выполнения упражнений;

д) усложнения упражнений дополнительными действиями;

Физиологический режим выполнения количество и интенсивность

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

Развитие быстроты.

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

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

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

3) темп выполнения упражнения должен быть максимальным; продолжительность

выполнения одного упражнения не должна превышать 10 – 15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;

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

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

Развитие силы.

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

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

б) обеспечить развитие специфических для 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 обще подготовительных 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 преодоление препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); греблю, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально подготовительные упражнения:

учебные, тренировочные, соревновательные спуски; подобранные и организованные с учетом научно обоснованных рекомендаций о физиологических режимах. Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

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

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

3) Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требующий запланированный

Тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и туже систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

Техническая подготовка.

(для всех годов подготовки на тренировочном этапе)

Задачи технической подготовки:

- совершенствовать катание в различных снежных условиях по трассам и вне трасс, по линии ската, на косом спуске и по контруклонам при наклонах более 20 градусов;
- Научить основам техники фрирайда, агрессивности спуска, плавности выполнения движения при выполнении резанного поворота и при плоском ведении сноуборда, "видению" маршрута спуска, контролю за спуском. Техника и стиль движения. Техника движения во фрирайде основывается на правильности выполнения элементов катания: стойки, поворотов и движения. Стиль формируется из способности правильно и красиво соединять элементы движения в зависимости от рельефа и состояния снега.

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

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

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

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

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.

Этап начальной спортивной подготовки, учебно-тренировочном этап 1-2 года подготовки.

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.

Учебно-тренировочный этап 3-5 г.п. и этап совершенствования спортивного мастерства

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

Медико-биологические средства восстановления

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°С, души ниже 20 °С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

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

работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами.

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

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

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена;

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические: оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.

Психогигиенические: регуляция и само регуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др..

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

С учетом специфики вида спорта «сноуборд» определяются следующие особенности и условия для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

1) Принадлежность обучающегося к организации реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, определяется на основании распорядительного акта организации о приеме указанного лица на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на основании государственного (муниципального) задания за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации или договора об оказании платных образовательных услуг.

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

3) Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающегося, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

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

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

6) Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года обучения;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной социализации) с 3 по 4 год подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной социализации) с 1 по 4 год спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства первого года обучения и свыше года обучения;

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах в одну группу:

- не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- разница в квалификационном уровне подготовки обучающихся, проходящих спортивную подготовку не превышает двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышен максимальный состав учебно-тренировочной группы спортивной подготовки, установленный программой (Таблица № 1);

7) Если на одном из этапов спортивной подготовки (этапе начальной подготовки, тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой

спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

8) Подготовка обучающихся проводится в соответствии с требованиями техники безопасности, учитывающие особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «сноуборд».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия).

6.1. Требования к материально-техническим условиям

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

наличие трассы для вида спорта «сноуборд»;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

Таблица № 21

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Брусья гимнастические	комплект	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Гусеничный трактор – снегоуплотнительная машина с комплектом приспособлений для прокладки трасс для вида спорта «сноуборд»	штук	1
6.	Жилет с отягощением	штук	10
7.	Измеритель скорости ветра	штук	1

8.	Канат с флажками для ограждения трасс	пог. м	1000
9.	Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3
10.	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
11.	Конь гимнастический	штук	1
12.	Крепления для сноуборда	комплект	10
13.	Мат гимнастический	штук	10
14.	Мостик гимнастический	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
16.	Перекладина гимнастическая	штук	1
17.	Помост тяжелоатлетический	штук	1
18.	Пояс утяжелительный	штук	10
19.	Сани спасательные	штук	5
20.	Скакалка гимнастическая	штук	12
21.	Скамейка гимнастическая	штук	6
22.	Скейтборд (роликовый)	штук	10
23.	Сноуборд	штук	10
24.	Снегоход	штук	1
25.	Станок для заточки кантов сноуборда	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	8
27.	Термометр наружный	штук	4
28.	Утяжелители для ног	комплект	10
29.	Утяжелители для рук	комплект	10
30.	Флаги на древках для разметки трасс для вида спорта «сноуборд»	штук	100
31.	Штанга тренировочная	комплект	1
32.	Электробур	комплект	5

Таблица № 22

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

Таблица № 23

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица № 24

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки для вида спорта «сноуборд»	пар	на обучающегося	-	-	1	3
2	Брюки для вида спорта «сноуборд»	штук	на обучающегося	-	-	1	2

3	Защита для вида спорта «сноуборд»	комплект	на обучающегося	-	-	2	1
4	Костюм спортивный ветрозащитн ый	штук	на обучающегося	-	-	-	-
5	Кроссовки легкоатлетиче ские	пар	на обучающегося	-	-	-	-
6	Куртка для вида спорта «сноуборд»	штук	на обучающегося	-	-	1	2
7	Носки для вида спорта «сноуборд»	пар	на обучающегося	-	-	-	-
8	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9	Перчатки для вида спорта «сноуборд»	пар	на обучающегося	-	-	1	1
10	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2
11	Чехол для сноуборда	штук	на обучающегося	-	-	1	2
12	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Перечень информационно-методического обеспечения

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г.№ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 30.04.2021 N 127-ФЗ.);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации";
3. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2021 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
4. Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 886 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 30 ноября 2022 г., регистрационный № 71223);
5. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий»;
6. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС
7. Сапожников Ю.П., Щемелинин В.И., Сайкин В.И. ОРУ для подготовительной части урока физического воспитания. Уфа Баш.ГПИ, 1990
8. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М., ФиС, 1991
9. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., ФиС, 1991
10. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М., Просвещение, 1983
11. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
12. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.

7.2. Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/ -
2. Министерство спорта Саратовской области https://g-64.ru/docs/ministerstvo-molodezhnoy-politiki-i-sporta-oblasti/
3. Федерация сноуборда России http://russnowboard.**ru**

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
на 37 (тридцать шесть) стр. ~~(лист.)~~,
Заместитель директора по спортивной
подготовке ГБУ ДО СО «СШОР «НГ»
_____ В.И. Сизинцев