


Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»
Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва №2

СОГЛАСОВАНО
директор СДЮСШ ОР №2


О.В. Гуляева
Протокол малого педагогического
совета № 1 от «29» января 2015



Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная
Программа по виду спорта
«Спорт глухих (сноуборд)»

срок реализации программы: 11 лет
Возраст обучающихся: от 8 лет.

Авторы:
Муравьев-Андрейчук Владимир
Владиславович, Васильков
Максим Викторович

Рассмотрено Методическим советом
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»
Протокол № 7 от «04» 06 2015г

Санкт-Петербург
2015

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная предпрофессиональная образовательная программа составлена в соответствии:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Федеральными государственными требованиями к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта с учетом требования федеральных стандартов спортивной подготовки на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих».

Сноуборд в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. В настоящее время сноуборд как вид спорта прочно завоевал своё место. Впервые сноуборд как Сурдлимпийская дисциплина спорта глухих включена в программу Сурдлимпийских игр в 1999 году (XIV зимние Сурдлимпийские игры, Давос, Швейцария). В России на официальном уровне сноуборд среди глухих начал культивироваться в 2008-м году.

Спортивный снаряд – сноуборд, состоит из основания (доски) и жестко прикрепленных к ней двух креплений.

Спортсмен в специальной обуви вставляет ноги в крепления и застегивает их, после чего он начинает спуск со снежной горы. За годы своей непродолжительной эволюции сноуборд превратился из примитивной доски в продукт высокотехнической цивилизации, вобрав в себя самые передовые технологические процессы. Сам вид спорта сноуборд очень разнообразен, существуют следующие спортивные дисциплины сноуборда:

- Параллельный слалом
- Параллельный гигантский слалом
- Сноуборд-кросс
- Хафпайп
- Слоупстайл

Так как в сноуборде много разновидностей, каждый желающий освоив его азы, найдет дисциплины интересные и доступные для него лично.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии не только здоровых спортсменов но и с лицами с ограниченными возможностями.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, спортивных школ и специализированных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и является основным государственным документом регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу, выполнение нормативов по специальной физической, технической и тактической подготовкам.

Занятия с детьми и подростками инвалидами по слуху осуществляются в течение календарного года.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельности, а также

средства и методы подготовки, систему контроля нормативов и качества выполнения игровых упражнений.

Учебный материал программы изложен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки сноубордистов в соответствии с объемом учебных часов, планируемых на определенный этап подготовки, содержания судейско-инструкторской практики, перечня основных мероприятий по воспитательной работе, контрольных нормативов по физической подготовке строго по этапам подготовки.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы — гармоничное физическое развитие, укрепление здоровья обучающихся посредством занятий сноубордом.

В процессе обучения решаются следующие образовательные и воспитательные **задачи**:

1. **Обучающие**: формирование знаний, компетентности обучающихся в области спорта.
2. **Развивающие**: - быстрота реагирования; - точность и координация движений; - тактические и стратегические способности; - физическая выносливость и психологическая устойчивость; - умение работать над собой, самосовершенствовать свое тело и движения. Помогает научиться прогнозировать сложные ситуации и правильно принимать в них решения.
3. **Воспитывающие**: - терпение; разумный риск; умение оценивать свое состояние и состояние партнера; формирует определенные черты характера, необходимые для достижения успехов в спорте и в жизни.

Способствует гармоничному, духовному, физическому и психологическому развитию обучающегося, основанному на индивидуальном, целостном и системном подходе к каждому занимающемуся.

3. Направленность деятельности:

Физкультурно-спортивная

4. Продолжительность освоения программы и минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц в группах на этапах подготовки :

Структура системы многолетней подготовки сноубордистов, включает 4 этапа. Каждый этап имеет свои возрастные границы, цели и задачи, обуславливающие его содержание.

I этап - начальной подготовки (2 года);

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

III этап - совершенствования спортивного мастерства (3-5 лет);

IV этап - высшего спортивного мастерства (без ограничений);

Тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 (46) недели.

Возраст обучающихся: от 8 лет

Заниматься по данной программе могут обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий сноубордом.

Таблица 1

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Период подготовки	Наполняемость групп (человек)
Этап Начальной подготовки	Без ограничений	8-12	До года	15
			Свыше года	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	13-17	До 2-х лет	9
			Свыше 2-х лет	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	18-21	Все периоды	5
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	22	Все периоды	3

Максимальное количество занимающихся в группе может превышать на 2 человека от минимальной наполняемости групп.

5. Формы и режим занятий:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

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

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

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышение интереса к занятиям сноубордом.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах подготовки по виду сноуборд

Таблица 2

	Этапы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	30-40	35-45	20-25	20-25	20-25	25-30
Специальная физическая подготовка (%)			15-20	15-20	15-20	15-20
Техническая подготовка (%)	20-30	30-40	30-35	35-40	25-35	25-35
Тактическая, подготовка (%)						
Психологическая подготовка	1-2	1-2	2-3	2-3	2	1-2
Теоретическая подготовка (%)	20-25	20-30	15-20	15-20	15-20	15-20
Участие в соревнованиях, судейская практика:						
<i>Контрольные –</i>	2-3	2-3	5-6	5-6	8-9	7-8
<i>Отборочные –</i>			3-4	3-4	5-7	4-5
<i>Основные –</i>			1-2	1-2	4-5	9-11
<i>Всего за год -</i>	2-3	2-3	6-12	6-12	17-21	20-24
Восстановительные мероприятия (%)	2	2-3	2-3	2-5	3-7	3-7

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта сноуборд

Таблица 3

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 – значительное влияние;

2- среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Режимы тренировочной работы

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	6	9	12	15	15	18	21
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4-5	5-6	5-7		5-9
Общее количество часов в год	276	414	552	690	690	828	966

Перевод занимающихся на следующие этапы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются возрастом детей, стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Обучающиеся, не выполнившие требований для зачисления на следующий этап обучения, в отдельных случаях остаются на повторный курс обучения. При улучшении своих результатов они могут быть восстановлены на тот же год обучения. В случаях, если спортсмен, прошедший необходимую подготовку в течение одного года, выполняет контрольные нормативы, соответствующие определенному, более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на данный этап и год обучения.

6. Ожидаемый результат

Этап начальной подготовки (НП):

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

- физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям сноубордом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по сноуборду
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- выполнение контрольных нормативов ОФП;

Учебно-тренировочный этап (УТ) (этап спортивной специализации):

Учебно-тренировочный этап (УТ) формируется обучающихся прошедших необходимую подготовку 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.

- социальная адаптация и интеграция;
- углубленное изучение основных элементов техники сноуборда;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- выбор соревновательной дисциплины;
- приобретение первого соревновательного опыта.
- выполнение контрольных нормативов ОФП, СФП, СТП;
- выполнение и подтверждение нормативов: (УТ до 2-х лет от 3-го до 1-го юношеского разряда, УТ свыше 2-х лет от 3-го до 1-го взрослого разряда);
- результат участия в соревнованиях.

Совершенствование спортивного мастерства:

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- выполнение контрольных нормативов ОФП, СФП, СТП;
- подтверждение разрядных требований;
- результат участие в соревнованиях различного уровня;

Высшее спортивное мастерство:

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется из спортсменов, получивших звание мастера спорта.

- выполнение контрольных нормативов ОФП, СФП, СТП;
- подтверждение нормы «Мастера спорта»;
- результат участия в соревнованиях различного уровня.

7. Формы подведения итогов

Контроль за освоением программы осуществляется при выполнении контрольных нормативов общефизической подготовке, а также по результатам выступлений на соревнованиях.

Постоянный мониторинг ведется по параметрам:

- выступления на соревнованиях;
- присвоение разрядов;
- состояние здоровья;
- выполнение нормативов общефизической подготовки.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

По этапам обучения из расчета 46 недель в год

Таблица 5

Тема занятий	Количество часов						
	НП-1	НП-2	УТ-1,2	УТ-3,4,5	ССМ-1	ССМ-2,3	ВСМ
Физическая культура и спорт в России	9	9	9	15	15	18	21
История вида спорта. Развитие сноуборда .	10	10	10	10	10	10	10
Одежда, обувь, инвентарь сноубордиста.	12	12	12	12	12	12	12
Сведения о строении и функциях организма человека.	16	16	16	16	16	16	16
Правила проведения соревнований по сноуборду	15	15	15	15	15	15	15
Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	8	8	8	8	8	8	8
Общая физическая подготовка ОФП	70	92	132	162	162	222	252
Специальная физическая подготовка СФП	28	62	94	132	132	152	192
Технико-тактическая подготовка ТП	70	136	164	220	220	272	312
Соревновательная деятельность	20	28	44	52	52	52	80
Инструкторская судейская практика			14	16	16	16	16
Контрольно переводные испытания	4	6	8	10	10	12	12
Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	14	16	22	24	24	28	28
Всего часов	276	414	552	690	690	828	966

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом году многолетней тренировки.

Этап начальной подготовки:

Основными задачами являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям сноубордом и спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- овладение основами техники сноуборда;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости);
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- выполнение контрольных нормативов для перевода на следующий год обучения.

Для решения поставленных задач на первом году обучения (этап предварительной подготовки) применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; упражнения по освоению со сноубордом; игры.

Средствами бесснежной подготовки на данном этапе служат: общеразвивающие упражнения (ОРУ); прыжковые, имитационные упражнения: различные стойки спуска, перенос веса тела с одной ноги на другую, обучение падениям (с использованием гимнастических матов); упражнения на равновесие.

Тренировочные занятия на заснеженном склоне начинают с правил обращения с доской на склоне, правил пристёгивания, обучения безопасному падению и рациональным способам вставания на склоне, упражнений по определению передней ноги.

Средствами обучения базовым двигательным действиям на склоне являются следующие упражнения: упражнения по освоению со сноубордом: упражнения на месте с двумя пристёгнутыми ногами; упражнения на равновесие: движение с прикрепленной передней ногой, подъём по склону с пристёгнутой ногой, скольжение по прямой на пологом участке; спуск вниз по прямой в основной стойке; соскальзывание; упражнения в закантовке сноуборда; скольжения поперёк склона; J-повороты; упражнения по обучению остановке; связанные повороты.

Эти упражнения рассчитаны также на 1-й и 2-й год обучения учебный процесс которого планируется с учетом в летнем период.

Учебно-тренировочный этап до 2-х лет

Задачи на этом этапе сводятся к: вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки по сноуборду, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники сноуборда; формирование потребности к занятиям спортом.

Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;
- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками.
- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторный пробег отрезков от 5 до 20 метров из различных стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;
- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);
- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);
- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

На учебно-тренировочном этапе до 2-х лет обучения необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений.

В процессе занятий на склоне совершенствуется ранее изученная техника выполнения соревновательных упражнения, изучается соскальзывание с поворотом на 360 градусов вправо, влево (Вальс). На этом этапе осваивают преодоление неровностей, изучают и осваивают технику поворота слалома-гиганта.

Эти упражнения рассчитаны также на 2-й год обучения учебный процесс которого планируется с учетом в летнем период.

Учебно-тренировочный этап свыше 2-х лет

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники сноуборда;
- выбор соревновательной дисциплины;
- создание благоприятных условий для углубленной специализированной спортивной подготовки;
- приобретение соревновательного опыта.

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки.

На этом этапе обучения преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. 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 анаэробной выносливости и скоростно-силовых качеств спортсмена – сноубордиста.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

На этом этапе совершенствуется выполнение ранее изученных технических приёмов, изучают технику резаного поворота, перехода с длинных поворотов на короткие; продолжается совершенствование поворотов слалома и слалома-гиганта. На третьем году

обучения юных сноубордистов осуществляется знакомство с техникой выполнения отдельных элементов в халф-пайпе, ознакомление с техникой выполнения прыжка в биг-эйре.

К концу обучения осуществляется выбор основной соревновательной дисциплины.

Одним из факторов достижения высоких спортивных результатов в сноуборде является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях соревнования. Поэтому в учебно-тренировочный процесс включаются упражнения на развитие памяти, внимания, логического мышления.

Эти упражнения рассчитаны также на 3 и 4-й год обучения учебный процесс которого планируется с учетом в летнем период.

Совершенствование спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники и тактики избранной дисциплины;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На этом этапе обучения приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики избранной дисциплины. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

На данном этапе подготовки важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основопологающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов–сноубордистов.

Применение в занятиях с юношами и девушками значительных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок допустимо при соблюдении следующих основных условий:

- 1) круглогодичность учебно-тренировочного процесса;
- 2) систематичность занятий;
- 3) индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- 4) регулярный педагогический и врачебный контроль.

За счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретается соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение, использовать средства и методы развития анаэробной выносливости.

Основой технической подготовки сноубордистов на данном этапе является совершенствование техники выполнения соревновательного упражнения в выбранной дисциплине.

В халф-пайпе: обучение технике прохождения отдельных элементов и комбинации в целом.

В биг-эйре: обучение технике исполнения прыжка.

В специальном слаломе: обучение технике прохождения отдельных фигур и комбинации поворотов, направленное на спрямление траектории движения по трассе, увеличение темпа прохождения поворотов.

В гигантском слаломе: обучение технике исполнения поворота в низкой стойке и на изменяющемся рельефе склона.

В сноуборд-кроссе: обучение технике исполнения опережающего прыжка при преодолении спадов на большой скорости, обучение технике прохождения участков трасс, проложенных наискось по склону, со значительными неровностями, с различными контр уклонами и фигурами.

Эти упражнения рассчитаны также на 2-й и 3-й год обучения учебный процесс которого планируется с учетом в летнем период.

Высшее спортивное мастерство

Его задачами являются:

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой сноуборда;
- совершенствование соревновательных упражнений;
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;
- окончательный выбор специализации.

Главным направлением данного этапа является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. В сноуборде, рекомендуется стартовать 20–30 раз в год. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

Методическое обеспечение к программе

Педагогический и врачебный контроль:

Врачебный контроль является обязательным. К занятиям сноубордом допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача обязательна.

Для детей, занимающихся с учебно-тренировочного этапа подготовки рекомендуется проведение диспансеризации во врачебно-физкультурных диспансерах в начале и конце учебного года. Рекомендуется также проведение этапных медицинских обследований и наблюдений врача за спортсменами.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности юных сноубордистов рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений:

- бег на 30 м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание в висячем положении (юноши);
- бег на 1000 м;
- подъем туловища; наклон вперед.

Тестирования по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года. Перед выполнением контрольных упражнений проводится разминка.

Методические рекомендации:

проведение тестов по ОФП.

Бег 30 м: проводится с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

Подъем туловища (кол-во раз в мин.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

Бег на 1000 м проводится на дорожке. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Наклон вперед сидя.

В **приложении 1** даны требуемые результаты по ОФП.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

Прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.

Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 сек. Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых качеств. Результат определяется количеством прыжков на гимнастическую скамейку.

Для оценки уровня специальной технической подготовленности сноубордистов рекомендуются следующие контрольные испытания:

Для начального этапа подготовки :

- Прямой спуск в основной стойке с остановкой фронтсайд, бексайд на отрезке 50 м, склон 5° градусов.
- Прямое соскальзывание - фронтсайд, бексайд.

- Косое соскальзывание - фронтсайд, бексайд.
- Выполнение элементарного поворота - фронтсайд, бексайд.
- Выполнение 5-ти связанных поворотов, склон 5° градусов.

Для учебно-тренировочного этапа подготовки

Сложно-координационные дисциплины:

- Выполнение резаного поворота большого радиуса, склон 12-15° градусов.
- Выполнение соскальзывания с поворотом на 360 градусов вправо, влево («Вальс»).
- Преодоление трамплина высотой 0,5 м.
- Выполнение резаного поворота большого радиуса горизонтально по склону с завершением прыжком с поворотом на 180 градусов по направлению движения (фронтсайд, бексайд).

Скоростные дисциплины:

- Выполнение резаного поворота большого радиуса, склон 12-15° градусов.
- Прохождение трассы из 15-ти ворот.

Для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Сложно-координационные дисциплины

- Выполнение прыжка с гребом (любого вида) на учебном трамплине.
- Выполнение серии прыжков в халф-пайпе.

Скоростные дисциплины

- Выполнение резаного поворота малого радиуса на трассе слалома.
- Выполнение резаного поворота большого радиуса на трассе слалома гиганта.
- Преодоление серии трамплинов на трассе сноубордкросса.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Таблица оценок физической подготовленности спортсменов 8-18 лет, мальчики
Наклон вперед сидя, см**

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше	средний	ниже	низкий
	100 % и 5 баллов	85-99 % 4 баллов	70-84 % 3 баллов	51-69 % 2 баллов	50 % и ниже 1 балла
8,0 -8,5	11 и выше	10	8-9	5-7	4 и ниже
8,6-8,11	11 и выше	10	8-9	5-7	4 и ниже
9,0 - 9,5	11 и выше	10	8-9	5-7	4 и ниже
9,6 -9,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
10,0 - 10,5	12 и выше	11	9-10	5-8	4 и ниже
10,6 -	12 и выше	11	9-10	5-8	4 и ниже
11,0 - 11,5	12 и выше	11	9-10	5-8	4 и ниже
11,6- 11,11	13 и выше	11-12	9-10	5-8	4 и ниже
12,0-12,5	13 и выше	12	10-11	6-9	5 и ниже
12,6-12,11	13 и выше	12	10-11	6-9	5 и ниже
13,0 -13,5	13 и выше	12	10-11	6-9	5 и ниже
13,6 -	14 и выше	12-13	10-11	6-9	5 и ниже
14,0 -14,5	14 и выше	12-13	10-11	6-9	5 и ниже
14,6-14,11	14 и выше	12-13	10-11	6-9	5 и ниже
15,0 -15,5	14 и выше	13	11-12	7-10	6 и ниже
15,6 -	15 и выше	13-14	11-12	7-10	6 и ниже
16,0-16,5	15 и выше	13-14	11-12	7-10	6 и ниже
16,6 -	15 и выше	14	12-13	7-11	6 и ниже
17,0 - 17,5	16 и выше	14-15	12-13	8-11	7 и ниже
17,6 -	16 и выше	15	13-14	8-12	7 и ниже
18,0 -18,5	16 и выше	15	13-14	8-12	7 и ниже
18,6 -	16 и выше	15	14	8-13	7 и ниже

Таблица оценок физической подготовленности спортсменов 7-18 лет, мальчики

Подъем туловища в сед за 30 сек, раз

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше	Средний	• ниже	низкий
	100% и 5 баллов	85-99% 4 баллов	70-84% 3 баллов	51-69% 2 баллов	50% и ниже 1 балла
8,0 - 8,5	18 и выше	17	14-16	10-13	9 и ниже
8,6-8,11	18 и выше	17	15-16	11-14	10 и ниже
9,0 - 9,5	19 и выше	18	16-17	12-15	11 и ниже
9,6-9,11	19 и выше	18	16-17	12-15	11 и ниже
10,0 -10,5	20 и выше	18-19	17-18	12-15	11 и ниже
10,6- 10,11	20 и выше	19-20	18-19	13-16	12 и ниже
11,0-11,5	21 и выше	20	18-19	13-16	12 и ниже
11,6-11,11	21 и выше	20-21	19-20	13-17	12 и ниже
12,0-12,5	22 и выше	21	19-20	14-18	13 и ниже
12,6- 12,11	22 и выше	21-22	20-21	15-19	13 и ниже
13,0- 13,5	23 и выше	22-23	20-21	15-19	14 и ниже
13,6-13,11	24 и выше	23	20-22	15-19	14 и ниже
14,0-14,5	24 и выше	23-24	20-22	15-19	14 и ниже
14,6-14,11	25 и выше	24	19-20	15-19	14 и ниже
15,0-15,5	25 и выше	24-25	20-23	15-19	14 и ниже
15,6- 15,11	26 и выше	25	21-24	16-20	15 и ниже
16,0- 16,5	26 и выше	25-26	21-24	16-20	15 и ниже
16,6- 16,11	27 и выше	26	22-25	16-21	15 и ниже
17,0-17,5	27 и выше	26-27	22-25	16-21	15 и ниже
17,6-17,11	28 и выше	26-27	22-25	16-21	15 и ниже
18,0-18,5	28 и выше	27-28	23-26	17-22	15 и ниже
18,6- 18,11	29 и выше	27-28	23-26	17-22	15 и ниже

Таблица оценок физической подготовленности учащихся 7-18 лет, мальчики

Прыжок в длину с места, см

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше	средний	ниже	Низкий
	100% и 5 баллов	85-99% 4 баллов	70-84% 3 баллов	51-69% 2 баллов	50% и ниже 1 балла
8,0-8,5	145 и выше	132-144	119-131	103-118	102 и ниже
8,6-8,11	155 и выше	142-154	129-141	113-128	112 и ниже
9,0 - 9,5	158 и выше	145-157	132-144	116-131	115 и ниже
9,6-9,11	162 и выше	149-161	136-148	120-135	119 и ниже
10,0-10,5	166 и выше	153-165	141-152	124-139	123 и ниже
10,6-10,11	175 и выше	162-174	150-161	133-148	132 и ниже
11,0-11,5	177 и выше	164-176	152-163	135-150	134 и ниже
11,6-11,11	184 и выше	171-183	159-170	142-157	141 и ниже
12,0-12,5	187 и выше	174-186	162-173	145-160	144 и ниже
12,6-12,11	193 и выше	180-192	168-179	151-166	150 и ниже
13,0-13,5	198 и выше	185-197	173-184	156-171	155 и ниже
13,6-13,11	205 и выше	192-204	180-191	163-178	162 и ниже
14,0-14,5	208 и выше	195-207	183-194	166-181	165 и ниже
14,6-14,11	214 и выше	201-213	189-200	172-187	171 и ниже
15,0-15,5	217 и выше	204-216	192-203	175-190	174 и ниже
15,6-15,11	225 и выше	212-224	200-211	183-198	182 и ниже
16,0-16,5	228 и выше	215-227	203-214	186-201	185 и ниже
16,6-16,11	234 и выше	221-233	209-220	192-207	191 и ниже
17,0-17,5	238 и выше	225-237	213-224	196-211	195 и ниже
17,6-17,11	240 и выше	229-239	217-228	201-216	200 и ниже
18,0-18,5	242 и выше	231-241	219-230	203-218	202 и ниже
18,6-18,11	245 и выше	234-244	222-233	206-221	205 и ниже

Таблица оценок физической подготовленности учащихся 7-18 лет, девочки

Наклон вперед сидя, см

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	Низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
	5 баллов	4 баллов	3 баллов	2 баллов	1 балла
8,0-8,5	14 и выше	13	11-12	8-10	7 и ниже
8,6-8,11	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
9,0-9,5	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
9,6-9,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
10,0-10,5	16 и выше	15	12-13	9-11	8 и ниже
10,6-10,11	16 и выше	15	13-14	10-12	9 и ниже
11,0-11,5	16 и выше	15	13-14	10-12	9 и ниже
11,6-11,11	17 и выше	15-16	13-14	10-12	9 и ниже
12,0-12,5	17 и выше	16	14-15	11-13	10 и ниже
12,6 -12,11	17 и выше	16	14-15	11-13	10 и ниже
13,0-13,5	18 и выше	16-17	14-15	11-13	10 и ниже
13,6-13,11	18 и выше	17	15-16	11-14	10 и ниже
14,0 - 14,5	18 и выше	17	15-16	11-14	10 и ниже
14,6-14,11	19 и выше	17-18	15-16	11-14	10 и ниже
15,0-15,5	19 и выше	17-18	15-16	11-14	10 и ниже
15,6-15,11	19 и выше	17-18	15-16	11-14	10 и ниже
16,0-16,5	19 и выше	17-18	15-16	11-14	10 и ниже
16,6 - 16,11	20 и выше	18-19	16-17	11-15	10 и ниже
17,0-17,5	20 и выше	18-19	16-17	11-15	10 и ниже
17,6- 17,11	20 и выше	19	17-18	11-16	10 и ниже
18,0 - 18,5	20 и выше	19	18	12-17	11 и ниже
18,6-18,11	20 и выше	19	18	12-17	11 и ниже

Таблица оценок физической подготовленности учащихся 7-18 лет, девочки
Подъем туловища в сед за 30 сек, раз

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической				
	высокий	выше	средний	• ниже	Низкий
	100% и 5 баллов	85-99% 4 баллов	70-84% 3 баллов	51-69% 2 баллов	50% и ниже 1 балла
8,0 - 8,5	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
8,6-8,11	16 и выше	14-15	12-13	10-11	9 и ниже
9,0 - 9,5	16 и выше	15	13-14	10-12	9 и ниже
9,6-9,11	17 и выше	15-16	13-14	10-12	9 и ниже
10,0 -10,5	18 и выше	16-17	14-15	11-13	10 и ниже
10,6- 10,11	18 и выше	17	15-16	11-14	10 и ниже
11,0-11,5	19 и выше	17-18	15-16	11-14	10 и ниже
11,6-11,11	19 и выше	18	15-17	11-14	10 и ниже
12,0-12,5	20 и выше	18-19	16-17	12-15	11 и ниже
12,6- 12,11	20 и выше	19	17-18	12-16	11 и ниже
13,0- 13,5	21 и выше	19-20	17-18	13-16	12 и ниже
13,6-13,11	21 и выше	20	18-19	13-17	12 и ниже
14,0-14,5	22 и выше	20-21	18-19	13-17	12 и ниже
14,6-14,11	22 и выше	21	19-20	14-18	13 и ниже
15,0-15,5	23 и выше	21-22	19-20	14-18	13 и ниже
15,6- 15,11	24 и выше	22-23	20-21	15-19	14 и ниже
16,0- 16,5	24 и выше	23	20-22	15-19	14 и ниже
16,6- 16,11	25 и выше	23-24	20-22	15-19	14 и ниже
17,0-17,5	25 и выше	24	20-23	15-19	14 и ниже
17,6-17,11	26 и выше	24-25	20-23	15-19	14 и ниже
18,0-18,5	26 и выше	25	21-24	15-20	14 и ниже
18,6- 18,11	26 и выше	25	21-24	15-20	14 и ниже

Таблица оценок физической подготовленности учащихся 7-18 лет, девочки

Прыжок в длину с места, см

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше	средний	ниже	низкий
	100% и 5 баллов	85-99% 4 баллов	70-84% 3 баллов	51-69% 2 баллов	50% и ниже 1 балла
8,0-8,5	132 и выше	119-131	106-118	90-105	89 и ниже
8,6-8,11	138 и выше	125-137	112-124	96-111	95 и ниже
9,0 - 9,5	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже
9,6-9,11	150 и выше	136-149	122-135	104-121	103 и ниже
10,0-10,5	157 и выше	142-156	127-141	108-126	107 и ниже
10,6-10,11	163 и выше	148-162	133-147	114-132	113 и ниже
11,0-11,5	164 и выше	150-163	136-149	119-135	118 и ниже
11,6-11,11	166 и выше	153-165	140-152	123-139	122 и ниже
12,0-12,5	168 и выше	155-167	142-154	126-141	125 и ниже
12,6-12,11	172 и выше	161-171	150-160	136-149	135 и ниже
13,0-13,5	176 и выше	165-175	154-164	139-153	138 и ниже
13,6-13,11	184 и выше	174-187	158-170	143-157	142 и ниже
14,0-14,5	188 и выше	178-191	160-173	144-159	143 и ниже
14,6-14,11	192 и выше	180-193	164-177	148-163	147 и ниже
15,0-15,5	194 и выше	182-195	166-179	150-165	149 и ниже
15,6-15,11	196 и выше	186-197	168-171	152-167	151 и ниже
16,0-16,5	198 и выше	190-201	174-185	160-173	159 и ниже
16,6-16,11	202 и выше	191-203	178-189	162-177	161 и ниже
17,0-17,5	204 и выше	193-205	178-190	162-177	161 и ниже
17,6-17,11	206 и выше	194-207	180-192	164-179	163 и ниже
18,0-18,5	208 и выше	198-211	180-193	164-179	163 и ниже
18,6-18,11	212 и выше	200-214	184-197	166-183	165 и ниже

Таблица оценок физической подготовленности учащихся 7-18 лет, мальчики

Бег 30 м, сек

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше	средний	ниже	низкий
	100% и 5 баллов	85-99% 4 балла	70-84% 3 балла	51-69% 2 балла	50% и ниже 1 балл
8,0-8,5	5.4 и ниже	5.5-5.8	5.9-6.3	6.4-7.0	7.1 и выше
8,6-8,11	5.3 и ниже	5.4-5.8	5.9-6.3	6.4-6.9	7.0 и выше
9,0-9,5	5.1 и ниже	5.2-5.6	5.7-6.1	6.2-6.7	6.8 и выше
9,6-9,11	5.1 и ниже	5.2-5.5	5.6-6.0	6.1-6.6	6.7 и выше
10,0-10,5	5.0 и ниже	5.1-5.4	5.5-5.9	6.0-6.5	6.6 и выше
10,6-10,11	5.0 и ниже	5.1-5.4	5.5-5.8	5.9-6.4	6.5 и выше
11,0-11,5	5.0 и ниже	5.1-5.3	5.4-5.7	5.8-6.2	6.3 и выше
11,6-11,11	5.0 и ниже	5.1-5.3	5.4-5.6	5.7-6.1	6.2 и выше
12,0-12,5	4.9 и ниже	5.0-5.2	5.3-5.5	5.6-5.9	6.0 и выше
12,6-12,11	4.9 и ниже	5.0-5.2	5.3-5.5	5.6-5.9	6.0 и выше
13,0-13,5	4.8 и ниже	•4.9-5.1	5.2-5.4	5.5-5.8	5.9 и выше
13,6-13,11	4.8 и ниже	4.9-5.1	5.2-5.4	5.5-5.8	5.9 и выше
14,0-14,5	4.7 и ниже	4.9-5.2	5.3-5.5	5.6-6.0	5.8 и выше
14,6-14,11	4.6 и ниже	4.7-4.9	5.0-5.2	5.3-5.6	5.7 и выше
15,0-15,5	4.5 и ниже	4.6-4.7	4.8-5.0	5.1-5.4	5.5 и выше
15,6-15,11	4.5 и ниже	4.6-4.7	4.8-4.9	5.0-5.3	5.4 и выше
16,0-16,5	4.4 и ниже	4.5-4.6	4.7-4.8	4.9-5.1	5.2 и выше
16,6-16,11	4.4 и ниже	4.5-4.6	4.7-4.8	4.9-5.1	5.2 и выше
17,0-17,5	4.3 и ниже	4.4-4.5	4.6-4.7	4.8-5.0	5.1 и выше
17,6-17,11	4.3 и ниже	4.4-4.5	4.6-4.7	4.8-5.0	5.1 и выше
18,0-18,5	4.2 и ниже	4.3-4.4	4.5-4.6	4.7-4.9	5.0 и выше
18,6-18,11	4.2 и ниже	4.3-4.4	4.5-4.6	4.7-4.9	5.0 и выше

Таблица оценок физической подготовленности учащихся 7-18 лет, мальчики

Бег 1000 м, мин и сек

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
8,0 -8,5	5,35 и ниже	5.36-6.08	6.09-6.41	6.42-7.25	7,26 и выше
8,6 - 8,11	5,25 и ниже	5.26-5.58	5.59-6.31	6.32-7.15	7,16 и выше
9,0 -9,5	5,20 и ниже	5.21-5.53	5.54-6.26	6.27-7.10	7,11 и выше
9,6 -9,11	5,10 и ниже	5.11-5.43	5.44-6.16	6.17-7.00	7,01 и выше
10,0 - 10,5	5,05 и ниже	5.06-5.38	5.39-6.11	6.12-6.55	6,56 и выше
10,6 - 10,11	4,55 и ниже	4.56-5.28	5.29-6.01	6.02-6.45	6,46 и выше
11,0-11,5	4,50 и ниже	4.51-5.23	5.24-5.56	5.57-6.49	6,41 и выше
11,6-11,11	4,40 и ниже	4.41-5.13	5.14-5.46	5.47-6.30	6,31 и выше
12,0 - 12,5	4,35 и ниже	4.36-5.08	5.09-5.41	5.42-6.25	6,26 и выше
12,6 - 12,11	4,20 и ниже	4.26-4.58	4.59-5.31	5.32-6.15	6,16 и выше
13,0 - 13,5	4,10 и ниже	4.21-4.53	4.54-5.26	5.27-6.10	6,11 и выше
13,6 - 13,11	4,10 и ниже	4.11-4.43	4.44-5.16	5.17-6.00	6,01 и выше
14,0 - 14,5	4,05 и ниже	4.06-4.38	4.39-5.11	5.12-5.55	5,56 и выше
14,6 - 14,11	4,00 и ниже	4.01-4.33	4.34-5.06	5.07-5.50	5,51 и выше
15,0 - 15,5	3,55 и ниже	3.56-4.28	4.29-5.01	5.02-5.45	5,46 и выше
15,6 - 15,11	3,45 и ниже	3.51-4.23	4.24-4.56	4.57-5.40	5,36 и выше
16,0 - 16,5	3,40 и ниже	3.46-4.18	4.19-4.51	4.52-5.35	5,31 и выше
16,6 - 16,11	3,40 и ниже	3.41-4.13	4.14-4.46	4.47-5.30	5,26 и выше
17,0 - 17,5	3,36 и ниже	3.36-4.08	4.09-4.41	4.42-5.25	5,21 и выше
17,6 - 17,11	3,31 и ниже	3.31-4.03	4.04-4.36	4.37-5.20	5,21 и выше
18,0 - 18,5	3,30 и ниже	3.31-4.03	4.04-4.36	4.37-5.20	5,21 и выше
18,6 - 18,11	3,30 и ниже	3.31-4.03	4.04-4.36	4.37-5.20	5,21 и выше

Таблица оценок физической подготовленности учащихся 7-18 лет, девочки

Бег 30 м, сек

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше	средний	ниже	низкий
	100% и	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
8,0-8,5	5.6 и ниже	5.7-6.0	6.1-6.5	6.6-7.2	7.3 и выше
8,6-8,11	5.5 и ниже	5.6-5.9	6.0-6.4	6.5-7.1	7.2 и выше
9,0-9,5	5.3 и ниже	5.4-5.8	5.9-6.3	6.4-6.9	7.0 и выше
9,6-9,11	5.2 и ниже	5.4-5.7	5.8-6.2	6.3-6.8	6.9 и выше
10,0-10,5	5.2 и ниже	5.3-5.6	5.7-6.0	6.1-6.5	6.6 и выше
10,6-10,11	5.1 и ниже	5.3-5.6	5.7-6.0	6.1-6.5	6.6 и выше
11,0-11,5	5.1 и ниже	5.2-5.4	5.5-5.8	5.9-6.3	6.4 и выше
11,6-11,11	5.1 и ниже	5.2-5.4	5.5-5.7	5.8-6.2	6.3 и выше
12,0-12,5	5.0 и ниже	5.1-5.3	5.4-5.6	5.7-6.1	6.2 и выше
12,6-12,11	5.0 и ниже	5.1-5.3	5.4-5.6	5.7-6.1	6.2 и выше
13,0-13,5	5.0 и ниже	5.1-5.3	5.4-5.6	5.7-6.1	6.2 и выше
13,6-13,11	5.0 и ниже	5.1-5.3	5.4-5.6	5.7-6.0	6.1 и выше
14,0-14,5	4.9 и ниже	5.0-5.2	5.3-5.5	5.6-6.0	6.1 и выше
14,6-14,11	4.9 и ниже	5.0-5.2	5.3-5.5	5.6-6.0	6.1 и выше
15,0-15,5	4.9 и ниже	5.0-5.2	5.3-5.5	5.6-6.0	6.1 и выше
15,6-15,11	4.9 и ниже	5.0-5.2	5.3-5.5	5.6-6.0	6.1 и выше
16,0-16,5	4.9 и ниже	4.9-5.1	5.3-5.5	5.5-6.0	6.1 и выше
16,6-16,11	4.8 и ниже	4.9-5.1	5.2-5.4	5.5-6.0	6.1 и выше
17,0-17,5	4.8 и ниже	4.9-5.1	5.2-5.4	5.5-6.0	6.1 и выше
17,6-17,11	4.8 и ниже	4.9-5.1	5.2-5.4	5.5-6.0	6.1 и выше
18,0-18,5	4.7 и ниже	4.8-5.0	5.1-5.4	5.5-5.9	6.0 и выше
18,6-18,11	4.8 и ниже	4.9-5.1	5.2-5.4	5.5-6.0	6.1 и выше

Таблица оценок физической подготовленности учащихся 7-18 лет, девочки

Бег 1000 м, мин и сек

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
8,0 -8,5	5,55 и ниже	5,56-6,28	6,29-7,01	7,02-7,45	7,46 и выше
8,6 - 8,11	5,47 и ниже	5,48-6,20	6,21-6,53	6,54-7,37	7,38 и выше
9,0 -9,5	5,45 и ниже	5,46-6,18	6,19-6,51	6,52-7,35	7,36 и выше
9,6 -9,11	5,38 и ниже	5,39-6,11	6,12-6,44	6,45-7,28	7,29 и выше
10,0 - 10,5	5,35 и ниже	5,36-6,08	6,09-6,41	6,42-7,25	7,26 и выше
10,6 - 10,11	5,26 и ниже	5,27-5,59	6,00-6,32	6,33-7,16	7,17 и выше
11,0-11,5	5,24 и ниже	5,25-5,57	5,58-6,30	6,31-7,14	7,15 и выше
11,6-11,11	5,17 и ниже	5,18-5,50	5,51-6,23	6,24-7,07	7,08 и выше
12,0 - 12,5	5,14 и ниже	5,15-5,47	5,48-6,20	6,21-7,04	7,05 и выше
12,6 - 12,11	5,08 и ниже	5,09-5,41	5,42-6,14	6,15-6,58	6,59 и выше
13,0 - 13,5	5,03 и ниже	5,04-5,36	5,37-6,09	6,08-6,53	6,54 и выше
13,6 - 13,11	4,56 и ниже	4,57-5,29	5,30-6,02	6,03-6,46	6,47 и выше
14,0 - 14,5	4,53 и ниже	4,54-5,26	5,27-5,59	6,00-6,43	6,44 и выше
14,6 - 14,11	4,45 и ниже	4,46-5,18	5,19-5,51	5,52-6,35	6,36 и выше
15,0 - 15,5	4,43 и ниже	4,44-5,15	5,16-5,48	5,49-6,32	6,33 и выше
15,6 - 15,11	4,37 и ниже	4,38-5,09	5,10-5,42	5,43-6,26	6,27 и выше
16,0 - 16,5	4,33 и ниже	4,34-5,05	5,04-5,38	5,39-6,22	6,23 и выше
16,6 - 16,11	4,26 и ниже	4,27-4,58	4,59-5,31	5,32-6,15	6,16 и выше
17,0 - 17,5	4,22 и ниже	4,23-4,54	4,55-5,27	5,28-6,11	6,12 и выше
17,6 - 17,11	4,18 и ниже	4,19-4,50	4,51-5,23	5,24-6,07	6,08 и выше
18,0 - 18,5	4,16 и ниже	4,17-4,48	4,49-5,21	5,22-6,05	6,06 и выше
18,6 - 18,11	4,14 и ниже	4,15-4,46	4,47-5,19	5,20-6,03	6,04 и выше

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий для выполнения упражнения для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований в установленные сроки, (сентябрь, май – ежегодно). Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту обучающегося, которая хранится в учебной части. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

Контрольные нормативы принимают специально сформированная комиссия по приказу учреждения. Выносится субъективная оценка по пяти бальной системе. Проходной балл три.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

- 1) Бег 30 м с высокого старта, с. Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.
- 2) Бег на 1000 метров. м. Условия те же.
- 3) Челночный бег 3x10 м. с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.
- 4) Подъем туловища в сед за 30 сек. И.п: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнёр прижимает ступни к полу. Регистрируется максимально возможное число подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер, и возвращаясь в и.п., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком.
- 5) Прыжок в длину с места, см. – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
- 6) Прыжок вверх, см. – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой, по методике Абалакова.
- 7) Прыжки через скамейку. Исходное положение - стоя лицом к гимнастической скамейке. Выполнить прыжок с двух ног на гимнастическую скамейку, прыжком вернуться в исходное положение. Высота скамейки - 15 см, ширина - 20 см для спортсменов до 12 лет. Для старших спортсменов высота - 25 см, ширина - 30 см. Результат определяется количеством прыжков на гимнастическую скамейку.
- 8) Наклон вперед сидя, Испытуемый без обуви садится на пол, ноги врозь, расстояние между пятками 30 см, ступни вертикально, руки вперед, ладони вниз, партнёр прижимает колени к полу. Выполняются три медленных предварительных наклона вперед. Ладони при этом скользят вперед по линейке, лежащей у испытуемого вдоль ног между стопами, нулевая отметка находится на уровне пяток. Четвёртый наклон основной на нем спортсмен должен задержаться не менее 2 сек. Лучший результат зачитывается по кончикам пальцев с точностью до одного см. Результат записывается

со знаком плюс, если участник коснулся линейки за линией, на которой расположены его пятки, или со знаком минус, если его пальцы не достигли линии пяток.

Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней и занятий, а также количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записываются в индивидуальную карту обучающегося.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В таблице приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

Таблица 6

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	2	3	4
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.	НП.
2.	История вида спорта. Развитие сноуборда .	История зарождения сноуборда. Характеристика дисциплин сноуборда, их возникновение, развитие. Место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие сноуборда, как вида спорта. Дальнейший рост массовости. Первые чемпионаты России по сноуборду. Сильнейшие сноубордисты России, их достижения, участие в международных соревнованиях, Чемпионатах Мира и Европы. Первые соревнования по сноуборду за рубежом и в России. Организация федерации горнолыжного спорта и сноуборда в России. Международная федерация лыжного спорта. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Мировые школы сноуборда. Сильнейшие сноубордисты зарубежных стран, их достижения.	Весь период подготовки.

		Дальнейший рост массовости. Развитие детского, юношеского и женского спорта в России. Эволюция техники и тактики. Развитие методики обучения и тренировки по дисциплинам сноуборда.	
3	Одежда, обувь, инвентарь сноубордиста.	<p>Жесткие сноуборды, мягкие сноуборды. Как правильно выбрать сноуборд. Как выбрать одежду. Основные технические данные мягких сноубордов (серии freestyle, freestyle/freeride и freeride). Мягкость сноуборда. Гибкость сноуборда. Ширина сноуборда Боковой радиус (sidecut radius). Twin Tip или Directional. Материал скользящей поверхности сноуборда. Конструкция доски Основные технические данные жестких сноубордов (серии freecarve, Slalom (SL) и Slalom G (SG)). Мягкость сноуборда Боковой радиус (sidecut radius). Материал скользящей поверхности. Выбор ботинок Мягкие ботинки для Freestyle, Freeride и FreestyleFreeride Жесткие ботинки (для Freecarve, SL и SG). Выбор креплений: Мягкие крепления. Жесткие крепления. Крепления step-in Установка креплений Использование Laesh (лиш). Как выбрать защиту Требования к защите предъявлять</p>	НП.
4	Начинающему сноубордисту	<p>Как нести сноуборд Как класть доску на склон Как обращаться с доской на склоне Как пристегиваться Пристегивание сноуборда на склоне Регуляр" или "Гуфи"? Стойка и Равновесие Поговорим о пользовании подъемниками. Буксировочные подъемники Якоря и тарелки Бугельные подъемники Кресельные подъемники Правила поведения на трассе, на склоне БЕЗОПАСНОСТЬ НА СКЛОНЕ</p>	НП
5	Сведения о строении и функциях организма человека.	<p>Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности сноубордом, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.</p>	Весь период подготовки.

6	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов в питании спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.</p> <p>Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности сноубордом. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).</p> <p>Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь.</p>	Весь период подготовки.
7	Правила проведения соревнований по сноуборду	<p>Общие правила для всех соревнований Классификация и типы соревнований Квалификация участников Права и обязанности спортсменов Страховка Медицинский осмотр и допинг контроль Спортивный инвентарь Ответственность спортсменов Возрастные ограничения Старт, финиш, хронометраж, расчеты. Церемония награждения Дисквалификации Вешки для слалом</p> <p>Слалом Технические характеристики Виды трасс Постановка трассы Просмотр трассы Старт</p> <p>Слалом-гигант Технические характеристики Виды трасс Постановка трассы Просмотр трассы Старт</p> <p>Супер-гигант Технические характеристики Виды трасс Просмотр трассы Старт Проведение Защитный шлем Параллельные дисциплины</p> <p>Халф-пайп Тренировка Форма соревнований «Посев» Инвентарь</p> <p>Трасса халф-пайпа/место Система подсчета очков Критерии судейства</p> <p>Бордер-кросс (БК) Технические характеристики Трассы Постановка Просмотр/тренировочные заезды</p>	Весь период подготовки

		<p>Проведение БК Финальные пары Старт Касание Биг эйр (БЭ) Спецификация Место проведения Тренировка Формат соревнований Проведение. Инвентарь Система подсчета очков Критерии судейства -переломный момент Четвертый раздел Специальные правила Соревнования под искусственным светом</p>	
8	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	<p>Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям сноубордом и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.</p>	НП и УТ.
9	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	<p>Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования. Противопоказания массажу.</p>	УТ свыше двух лет.
10.	Физическая подготовка.	<p>Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств фигуриста.</p>	УТ свыше двух лет.
11.	ЕВСК	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.	Все группы
12	Психологическая подготовка	<p>Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся от типа нервной системы, темперамента, психологических особенностей спортсмена. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях - и необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Средства и методы отдельных психологических качеств. Воспитание у спортсменов целеустремленности, настойчивости, упорства, инициативности и самостоятельности. На фоне дальнейшего воспитания целеустремленности, настойчивости и упорства, следует обратить внимание на воспитание решительности и смелости. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется высокой степенью устойчивости к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими чувствами и действиями. Аутогенная тренировка.</p>	

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно-тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психологической готовности сноубордистов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера сноубордиста, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

- Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.
- Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро, мезо и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие.

Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

Оптимальная организация и программирование тренировок в макро, мезо и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

Оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов.

Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но и создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;
- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;
- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;
- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд./ мин.) и комплекс специальных упражнений;
- Обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

Медико-биологические средства восстановления включает в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

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

В процессе занятий необходимо прививать учащимся навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части урока (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Спортсмены должны овладеть принятой в сноуборде терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов сноубордических дисциплин.

На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на склоне.

Необходимо научить обучающихся самостоятельно ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Для этого можно использовать методику САН или «градусник» по 20-ти балльной шкале, оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой). Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа СС должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминке, основной и заключительной частям; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

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

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Перечень необходимого снаряжения и оборудования для реализации поставленных целей и решения конкретных задач, предусмотренных образовательной программой

1. Снаряжение сноубордиста.
2. Инвентарь для занятий в спортивном зале
3. Аптечка

Список литературы:

1. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. Л., Медицина, 1982
2. Гоголан М.Ф. Законы здоровья. М., Советский спорт, 1998
3. Карелин А.А. Психологические тесты. М., Владос, 1999
4. Кон И.С. Психология ранней юности. М., Просвещение, 1989
5. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методы психо–диагностики в спорте. М., Просвещение, 1984
6. «Научная книга». Энциклопедия психологических тестов для детей. М., Арнадия, 1997
7. Рахимов А.З. Психодидактика. Уфа, Просвещение, 1996
8. Сапожников Ю.П., Щемелинин В.И., Сайкин В.И. ОРУ для подготовительной части урока физического воспитания. Уфа Баш.ГПИ, 1990
9. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва - М., 1997 – 416 с.
10. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М., ФиС, 1991
11. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. Л., Медицина, 1982
12. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., ФиС, 1991
13. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М., Просвещение, 1983
14. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
15. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТипФК №4 М., 2001г.
16. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
17. Клочкова М. «Сноуборд. Первые шаги», м., 2009г.
18. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
19. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
20. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001г
21. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. М., ФиС, 1988
22. Озолин Н.Г. Путь к успеху. М., ФиС, 1985
23. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва - М., 1997 – 416 с.
24. Царик А. В. Теория и методика Адаптивной физической культуры.
25. Царик А.В. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации. Серия: Физкультура и Спорт инвалидов. Издательство: Советский спорт (2004). ISBN: 5-85009-787-2