

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа»  
(МБУ ДО «Спортивная школа»)**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

**А.В. Мудрик**

2023 г.

**Дополнительная  
образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«Сноуборд»**

Разработана на основе федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта  
«Сноуборд»,  
утвержденный Приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 886

Срок реализации программы: 4 года

**г.Ханты-Мансийск  
2023г.**

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Сноуборд» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам - параллельный слалом, параллельный слалом гигант с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 886<sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. 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, подготовки спортивного резерва спортивных сборных команд ХМАО-Югры, Российской Федерации, последовательный перевод обучающихся с одного этапа спортивной подготовки на другой, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд».

---

<sup>1</sup>(зарегистрирован Минюстом России 30.11.2022г., регистрационный № 71223).

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

2. В 1998 году «сноуборд» был признан Международной федерацией лыжного спорта, а вслед за этим Международный олимпийский комитет включил «сноуборд» в программу зимних Олимпийских игр. «Сноуборд» стал стремительно развиваться в России. В Олимпийскую программу по «сноуборду» входит десять видов соревнований: хафпайп (мужчины и женщины), параллельный гигантский слалом (мужчины и женщины), сноуборд-кросс (мужчины и женщины), слоупстайл (мужчины и женщины) и параллельный слалом (мужчины и женщины). Олимпийские соревнования по параллельному слалому и слоупстайлу впервые прошли в Сочи в 2014 году.

Требования к подготовке обучающихся во всех дисциплинах «сноуборда» значительно возросли за последние годы. Благодаря современным сноубордам значительно увеличились скорости в слаломных дисциплинах.

По характеру нагрузки «сноуборд» может быть отнесен к физическим упражнениям субмаксимальной интенсивности. Поэтому обучающийся должен иметь хорошо развитые физические качества: ловкости, быстроты, силы, выносливости, иметь отличную специальную и физическую подготовку. В этой связи большое значение приобретает в дополнение к занятиям сноубордом такая общефизическая подготовка, которая направлена на:

- отбор одаренных детей для занятий сноубордом;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;
- формирование знаний, умений, навыков как в области физической культуры и спорта в целом, так и в избранном виде спорта;
- формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

*Основными задачами реализации Программы являются:*

- формирование и развитие спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающегося;
- выявление и поддержка талантливых обучающихся.

*Содержание Программы учитывает особенности подготовки по виду спорта "сноуборд", в том числе:*

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности учебно-тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- необходимую продолжительность индивидуальной соревновательной подготовки;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных учебно-тренировочных средств.

Перспективность обучающегося выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

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.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	10	7
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

Исходя из специфики сноуборда, как вида спорта, требующего полной зрелости организма, а также естественного развития физических и психических возможностей организма обучающегося, весь процесс многолетней подготовки обучающегося включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки – 3 года.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

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

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

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

учебно-тренировочные занятия - основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практики;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта «сноуборд», допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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, осуществляющих спортивную подготовку, допускается привлечение соответствующих специалистов.

учебно-тренировочные мероприятия;

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	-	21	21

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

спортивные соревнования;

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 2 лет	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	2	4	4	4	4
Отборочные	-	-	2	3	4	4
Основные	-	1	1	2	2	4

Система спортивных соревнований является важнейшей частью подготовки обучающихся, представляет собой ряд официальных и неофициальных спортивных соревнований, включённых в единую систему спортивной подготовки. Она предполагает постепенное увеличение соревновательной нагрузки от этапа к этапу спортивной подготовки и для каждой возрастной группы.

Достижение высокого результата в спортивных соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определённом этапе подготовки обучающегося, выступает как цель, которая придаёт единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) спортивные соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в спортивных соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчёркивая ведущую роль системы спортивных соревнований в подготовке, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающегося.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень подготовленности, а также готовность обучающегося к главным стартам;

- отборочные соревнования, на которых формируется спортивная сборная команда для участия во всероссийских соревнованиях;

- основные соревнования, наиболее социально значимые, престижные, крупномасштабные соревнования, успешное выступление на которых является основной целью на определённом этапе многолетней подготовки обучающихся.

Требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «сноуборд»;



- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «сноуборд»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

В сноуборде принято следующее построение основного варианта периодизации – год составляет один большой цикл и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Соревновательный период имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и её реализацию. На это время приходится ряд основных спортивных соревнований сезона, в которых обучающийся должен показать наивысшие спортивные результаты.

Соревновательный период начинается в третьей декаде ноября или чуть позже, оканчивается обычно в конце марта – начале апреля. Во многом сроки зависят от календаря соревнований и квалификации обучающихся.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства, могут проводиться как по завершению одногодичного цикла (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

Учебно-тренировочные мероприятия по своему назначению подразделяются на:

- учебно-тренировочные;
- предсоревновательные.

*Учебно-тренировочные* отличаются от предсоревновательных тем, что не связаны с непосредственной подготовкой к выступлениям в спортивных соревнованиях. В связи с этим они могут быть посвящены различным сторонам подготовки (физической, технической, тактической), где предоставляются большие возможности для экспериментальной, перспективной и индивидуализированной подготовки.

*Предсоревновательные* проводятся с целью подготовки к участию в спортивных соревнованиях и ставят перед собой следующие задачи:

- окончательное определение состава команды;
- доведение технико-тактических показателей каждого обучающегося до планируемого уровня;
- приобретение обучающимся состояния высшей спортивной формы.

Длительность учебно-тренировочного мероприятия – до 21 дня. Краткосрочные сборы (до 14 дней), как правило, организуются в перерывах между основными стартами в соревновательном периоде.

**Физическая подготовка** играет роль базы для спортивной специализации и направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы,

быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности обучающихся. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья. Физическая подготовка подразделяется на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

*Общая физическая подготовка* направлена на достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья обучающихся.

В процессе общей физической подготовки развиваются и совершенствуются основные физические качества, такие как, сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость.

Уже на ранних ступенях подготовки очень важно правильно подбирать средства общей физической подготовки и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение – передвижение на сноуборде. Это не следует понимать, как полное сближение средств общей физической и специальной физической подготовки.

В состав общей физической подготовки входят упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Специальная физическая подготовка* направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям вида спорта «сноуборд».

Специальные тренировки начинаются тогда, когда обучающиеся достигнут соответствующего уровня общей физической подготовки.

Программа специальной подготовки должна включать в себя упражнения, способствующие развитию специфических физических качеств, необходимых обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта, а также включать упражнения на развитие общих двигательных навыков.

На начальном этапе спортивной подготовки следует осуществлять подготовку юных спортсменов по низко-интенсивным нагрузкам, в которых особое значение придаётся созданию непринуждённой атмосферы. Учебно-тренировочные нагрузки должны быть направлены на разностороннее физическое развитие.

#### ***Особенности адаптации обучающихся к нагрузкам.***

В основе увеличения специальной работоспособности лежит механизм долговременной адаптации организма обучающегося к условиям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, что внешне выражается в его морфофункциональной специализации. Последняя, понимается как избирательное приспособление совершенствования тех функциональных возможностей организма, которые имеют преимущественное значение для данной спортивной деятельности и развитие таких морфологических перестроек, которые выступают в качестве материальной основы специализированной гиперфункции.

Адаптацию обучающегося к напряжённой мышечной деятельности можно охарактеризовать как критериями рабочей производительности, так и функциональными критериями.

Критерии рабочей производительности включают изменения способности выполнять специальную работу, при определённой скорости и продолжительности и состоят из группы показателей, получаемых в специально-организованных испытаниях, моделирующих разные стороны соревновательной работы. Функциональные критерии адаптации включают величины и характер функционирования физиологических систем, ведущих в обеспечении работоспособности.

Для контроля за текущим состоянием обучающихся, наряду с определением ЧСС, необходимо проводить измерения АД, т.к. падение систолического АД в длительных нагрузках взаимосвязано с выраженным возрастанием лактата в крови.

Тщательная диагностика различных морфологических изменений сердечной мышцы, при отборе к занятиям спортом и дозировании физических нагрузок, приводит к более разностороннему изучению положительных сдвигов, возникающих в сердечно-сосудистой системе, при адаптации ко всем возрастающим физическим нагрузкам и заключающихся как в определённых морфологических изменениях, так и в изменениях регуляции. Большую роль играют исследования возможных негативных изменений сердечно-сосудистой системы при неправильно построенном учебно-тренировочном процессе.

Чрезмерная физическая нагрузка, а также физическая нагрузка на фоне очагов хронической инфекции, вызывают патологические изменения и нарушения функции сердца обучающихся.

К этапу совершенствования спортивного мастерства относится так называемый юниорский возраст. К этому времени большинство обучающихся готовы к значительным учебно-тренировочным нагрузкам. Тем, кто ставит перед собой достаточно высокие цели, обязательны круглогодичные тренировки, причем более специализированного характера (возможны доли снежной подготовки, применение специальных учебно-тренировочных средств).

Но нельзя забывать, что растущий организм нуждается в полноценном отдыхе, поэтому чрезмерная тренировка не допустима. Сиюминутные достижения в дальнейшем могут нанести непоправимый вред. Сердечная мышца и размеры сердца в юниорском возрасте подвергаются физиологической адаптации, невозможной в более позднее время.

Этап совершенствования спортивного мастерства в сноубординге совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта). Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется. Обучающиеся используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками.

*Этап начальной подготовки* – развитие интереса к систематическим занятиям сноубордом максимально возможного числа лиц, проходящих спортивную подготовку направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового

образа жизни, развитие физических способностей, воспитание морально-этических и волевых качеств.

На начальном этапе подготовки основное внимание должно уделяться укреплению здоровья и всесторонней физической подготовке обучающихся. Кроме того, на этом этапе должны развиваться такие физические качества, как скорость и ловкость. Основными средствами их воспитания являются несложные комплексы физических упражнений, которые не требуют от детей больших мышечных усилий и выполняются с большой амплитудой и максимальным расслаблением мышц, не участвующих в работе. Наряду с этим на учебно-тренировочных занятиях следует широко применять естественные движения: бег, прыжки, спортивные и подвижные игры, на которые отводится до 50% общего времени занятий.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) спортивной подготовки разносторонняя физическая подготовка обучающегося должна быть специально направленной. В процессе тренировки можно использовать специализированные комплексы упражнений, которые развивают физические способности. Основной задачей данного этапа является формирование физиологических, морфологических и психологических предпосылок к дальнейшему повышению уровня специальной работоспособности в избранном виде спорта.

*Тренировочный этап (этап спортивной специализации)* – укрепление и совершенствование здоровья, включая физическое развитие, углубленная тренировка, повышение уровня общей и специальной подготовленности обучающегося, определение спортивной специализации в избранном виде спорта, улучшение спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей обучающегося и требований программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд».

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки (приложение 1).

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-32	26-34	23-29	21-27	20-26	19-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	37-47	39-50	26-34	26-34	26-34	20-26
3.	Спортивные соревнования (%)	-	0-2	2-3	3-5	4-6	4-6
4.	Техническая подготовка (%)	23-29	21-27	28-36	30-38	31-39	38-48
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3	1-2
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0-2	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	3-5	5-8

Годичный цикл спортивной подготовки в сноуборде строится в соответствии со спецификой факторов, определяющих его структуру и содержание:

- закономерностей развития спортивной формы;
- особенностей соревновательной деятельности;
- календаря спортивных соревнований по спортивной дисциплине вида спорта «сноуборд»;
- индивидуального календаря спортивных соревнований обучающегося;
- сезонно-климатических условий подготовки.

В структуре годового учебно-тренировочного цикла обучающегося традиционно выделяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период тренировки** является важнейшим в подготовке обучающегося. На протяжении этого периода закладывается основа будущих достижений в соревновательном периоде. «Фундаментом» успехов в спортивных соревнованиях является большой объем нагрузки, приходящийся на развитие физических качеств, повышение функциональной подготовленности, совершенствование техники передвижения на сноуборде. Все это выполняется в подготовительный период. Кроме этого, большое внимание уделяется воспитанию волевых качеств, изучению теории сноуборда и т.д. Подготовительный период в тренировке обучающегося делится на три этапа.

*1-й этап* – весенне-летний (в соответствии с задачами тренировки его еще называют общеподготовительным). Он начинается с 1 мая, и у квалифицированных обучающихся продолжается обычно до 31 июля. Важнейшая задача подготовки в это время – постепенное повышение уровня общей физической подготовленности. Здесь большое внимание уделяется развитию физических качеств, повышению уровня общей работоспособности, а также овладению или совершенствованию элементов техники.

*2-й этап* – летне-осенний (этап предварительной специальной подготовки). Он начинается с 1 августа и продолжается до начала тренировок на сноуборде (до выпадения снега). Основная задача подготовки на этом этапе – создание специального фундамента для дальнейшего развития специальных качеств уже при передвижении на сноуборде (на следующем этапе подготовительного периода). В это время продолжается и совершенствование элементов техники спуска на сноуборде с использованием специальных средств подготовки в бесснежное время. Общий объем учебно-тренировочной нагрузки на этом этапе продолжает постепенно повышаться, растет и интенсивность выполнения циклических упражнений. Однако увеличение общей интенсивности нагрузки происходит несколько медленнее и чуть отстает от кривой роста объема. Это принципиальная схема изменения объема и интенсивности, но в отдельные микроциклы объем, а вслед ему и интенсивность могут значительно повышаться в зависимости от поставленных задач. Такое повышение может иногда достигать околопредельных величин, что допустимо только на основе высокого уровня ОФП. Хотя объем средств ОФП на этом этапе постепенно уменьшается, но задача удержания достигнутого уровня основных физических качеств (средствами ОФП) должна быть решена полностью, и снижение достигнутого уровня недопустимо. Вместе с тем значительно увеличивается объем средств СФП.

На двух первых этапах подготовительного периода обучающиеся принимают участие в соревнованиях по комплексу контрольных упражнений, для оценки уровня ОФП, а также по специальной подготовленности. Обычно уровень развития специальных качеств определяется по результатам соревнований в беге, прыжках.

*3-й этап* – зимний (основной специальной подготовки). Он начинается с момента занятий на сноуборде (с выпадением снега) и продолжается до начала основных соревнований. В зависимости от климатических условий (времени

установления снежного покрова в данной местности) и спортивной формы. Одновременно решаются и задачи обучения обучающихся и совершенствования техники спуска на сноуборде (у сильнейших обучающихся). За бесснежный период, несмотря на применение средств специальной подготовки, обучающиеся, даже хорошо владеющие техникой спуска на сноуборде, частично утрачивают навыки, теряют тонкие координационные ощущения, «чувство» канта, снега.

В дальнейшем в связи с увеличением нагрузки, направленной на развитие скоростной выносливости, общий объем нагрузки снижается (но остается достаточно высоким), а интенсивность тренировок возрастает. На этом этапе параллельно развиваются и другие специальные качества – быстрота и сила. Помимо тренировок на лыжах проводятся занятия по ОФП. Основная их задача – поддержать достигнутый уровень ОФП. Изменение объема, интенсивности специальной подготовки, а также поддержание уровня ОФП, находится в тесной взаимосвязи с возрастом, подготовленностью и индивидуальными особенностями обучающихся. Тренировки с высокой интенсивностью в течение целого ряда занятий, не обеспеченные предварительной подготовкой, а также не соответствующие возрасту обучающегося, могут привести к перегрузке обучающихся и в дальнейшем – к переутомлению. Тренировки на этом этапе должны быть построены так, чтобы обучающиеся достигли спортивной формы к окончанию этапа. На зимнем этапе подготовительного периода обучающиеся выступают в ряде контрольных (или других видах) соревнований. Как правило, специальная подготовка, тем более форсирование достижения высокой работоспособности к этим соревнованиям, не проводится. В них обучающиеся выступают по ходу планомерной подготовки к соревновательному периоду, т.е. никаких изменений в объеме, интенсивности нагрузки специально к конкретным соревнованиям этого этапа не вносится.

Интенсивность на этом этапе в целом значительна, но к концу подготовительного периода она не должна достигать предела, характерного для соревновательного периода.

**Соревновательный период** имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и ее реализацию. На это время приходится ряд основных спортивных соревнований сезона, в которых обучающийся должен показать наивысшие спортивные результаты. В подготовке обучающегося в соревновательном периоде ставятся следующие важнейшие задачи: дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств; сохранение общей физической подготовленности. Оканчивается зимний этап обычно в конце декабря – начале января с началом основных спортивных соревнований сезона. Во многом сроки зависят от календаря спортивных соревнований и квалификации обучающихся. На этом этапе решаются главные задачи – развитие специальных качеств (в первую очередь скоростной выносливости и скоростно-силовых качеств), а также обучение и совершенствование техники спуска на сноуборде, совершенствование тактического мастерства и воспитание морально-волевых качеств. Подготовка на третьем этапе строится так, чтобы к его окончанию обучающиеся достигли спортивной формы. Основным средством подготовки является спуск на сноуборде. Обучающиеся на этапе выполняют наибольший объем

нагрузки. Пик объема приходится на первую половину этапа. В ходе занятий создается основа для дальнейшего повышения интенсивности нагрузки и достижения на достигнутом уровне; стабилизация навыков в технике спуска на сноуборде; овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта. Подготовка в соревновательном периоде строится на основе чередования недельных циклов учебно-тренировочного характера с соревновательными. При построении учебно-тренировочного цикла объем, и интенсивность нагрузки повышаются. Соревновательный цикл (заканчивающийся стартом на различные дисциплины) предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема нагрузки (в зависимости от целей и масштаба соревнований) с увеличением ее интенсивности. В целом, в связи с участием в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочная нагрузка, как по объему, так и по интенсивности претерпевает значительные волнообразные изменения. Если старты проходят каждую неделю, то соревновательный недельный цикл, как правило, остается постоянным по применяемым методам и направленности учебно-тренировочной нагрузки, хотя ее объем и интенсивность могут меняться в зависимости от степени утомления от предыдущих спортивных соревнований.

Иногда в календарном плане нет одинаковых интервалов между рядом спортивных соревнований. Кроме того, на отдельных стартах перед обучающимся не ставится цель – показать наивысший результат, поэтому перед обучающимся стоит сложная задача – спланировать свою подготовку так, чтобы на общем фоне спортивной формы добиться ее наивысшего подъема именно в дни основных спортивных соревнований.

Иногда между ответственными спортивными соревнованиями важно обеспечить восстановление и добиться затем нового подъема спортивной формы. Такие волнообразные чередования подъемов и некоторых спадов в развитии спортивной формы дают возможность показывать высокие результаты на всех ответственных спортивных соревнованиях длительного зимнего сезона. По существу, обучающийся должен находиться в спортивной форме 3,5 месяца. Важно, чтобы процесс сохранения спортивной формы и ее наивысших подъемов был управляемым, что обеспечивается вдумчивой, кропотливой совместной работой обучающегося и тренера-преподавателя. Хорошее знание своих возможностей и особенностей в подготовке обеспечит обучающемуся высокие и стабильные результаты, как на протяжении всего сезона, так и в течение ряда лет.

**Переходный период** продолжительностью до одного месяца имеет цель вывести обучающихся из состояния спортивной формы и подвести его к новому году подготовки хорошо отдохнувшим и сохранившим достигнутый уровень развития физических качеств. В этом периоде важно обеспечить активный отдых и восстановление после зимних спортивных соревнований. В зависимости от возраста и подготовленности обучающихся, количества и напряженности спортивных соревнований меняются не только объем и интенсивность применяемых упражнений, но и направленность всего переходного периода. У сильнейших обучающихся после напряженного и длительного соревновательного периода планируется значительное снижение нагрузки – обучающиеся должны хорошо отдохнуть. Если у обучающихся в соревновательном периоде не было большого



количества спортивных соревнований, и они не носили напряженный характер, то переходный период значительно сокращается или даже может быть отменен. Обучающиеся продолжают подготовку, увеличивая нагрузку в подготовительном периоде. В этот период основное внимание обращается на поддержание достигнутого уровня общей физической подготовки и частично специальной подготовки.

Такая периодизация применяется при планировании тренировки обучающихся различной квалификации. Сроки этапов, их продолжительность не являются догмой. Они могут меняться исходя из конкретных внешних условий календаря спортивных соревнований и особенностей подготовки обучающегося.

Периодизация тренировки юных обучающихся по срокам и продолжительность периодов и этапов также несколько отличаются от основного варианта. Это связано со сроками школьных каникул и началом учебного года, более поздней постановкой юных обучающихся на снег по сравнению с квалифицированными обучающимися. Сроки этапов изменяются и в связи с большим значением общей физической подготовкой в тренировке юных обучающихся, что вызывает увеличение весенне-летнего этапа подготовительного периода.

Кроме того, в тренировке подростков в некоторых случаях, особенно на начальных этапах подготовки (в первый год занятий), может быть отменен соревновательный период, а занятия на сноуборде проводятся по программе подготовительного периода. В данном варианте, по существу, весь год является подготовительным периодом к дальнейшей планомерной тренировке. Хотя юные обучающиеся в это время и принимают участие в отдельных соревнованиях, но специальной подготовки к ним не проводят и достижение высоких спортивных результатов не планируют.

Все периоды и этапы тесно связаны между собой и по содержанию, характеру и волнообразности изменения объема и интенсивности нагрузки постепенно переходят один в другой. Поэтому точные сроки перехода от этапа к этапу и от периода к периоду носят несколько условный характер.

Построение годичного цикла исходит из основных закономерностей динамики спортивной формы и чередования её фаз. Фазы развития спортивной формы с учётом специфики вида спорта «сноуборд» являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них.

Под спортивной формой понимают состояние оптимальной (наилучшей) готовности обучающегося к достижению, которое приобретает при определённых условиях в каждом макроцикле. Спортивная форма выражает гармоничное единство всех сторон (компонентов) готовности обучающегося к достижению (физической, психической, спортивно-технической и тактической).

В своём развитии спортивная форма проходит ряд фаз: становления, стабилизации и временной утраты.

*Подготовительный период* направлен на становление спортивной формы – прочного специального фундамента для дальнейшей подготовки к основным

спортивным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

*В соревновательном периоде* стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводится непосредственная подготовка к основным спортивным соревнованиям и сами соревнования.

*Переходный период* – временной утраты спортивной формы – направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Спортивная форма – состояние весьма динамичное. Обучающийся от старта к старту повышает уровень подготовленности и к моменту наиболее ответственных спортивных соревнований сезона достигает состояния наивысшей спортивной формы (максимального уровня для данного сезона).

Обучающиеся любой квалификации при рациональном планировании могут достигнуть своего уровня спортивной формы, однако у обучающихся различной квалификации качественные и количественные характеристики этого состояния далеко не одинаковые. Обучающиеся обычно достигают наивысшей спортивной формы к февралю – марту, когда планируются наиболее ответственные спортивные соревнования. С окончанием соревновательного периода подготовленность обучающихся заметно снижается и нарастает в следующем годичном цикле (с начала подготовительного периода) на новом качественном и количественном уровнях. Таким образом, подготовленность обучающихся при оптимальном повышении нагрузок и их правильном сочетании, и планировании из года в год повышается, так как каждый следующий годичный цикл проходит на фоне повышенной подготовленности, оставшейся от предшествующего цикла. Принципиальная кривая повышения тренированности в годичном цикле подготовки обучающегося выглядит следующим образом: она постепенно повышается на первых двух этапах подготовительного периода, а на третьем (зимнем) этапе происходит более быстрый подъем. К концу этого этапа (к январю) обучающийся приходит к такому уровню подготовленности (спортивной форме), который позволяет ему успешно выступать в спортивных соревнованиях.

Далее, в соревновательном периоде, уровень подготовленности продолжает повышаться и достигает своего пика к основным соревнованиям сезона. В переходном периоде следует крутой спад в подготовленности обучающегося. Затем цикл повторяется на более высоком уровне. Но это только принципиальная кривая, фактически подготовленность претерпевает волнообразные изменения, что обусловлено необходимостью повышения учебно-тренировочных нагрузок перед спортивными соревнованиями (развивающие циклы), а затем их снижения после состязаний (восстанавливающие или поддерживающие циклы).

Обучающийся в силу закономерностей в развитии подготовленности не может длительное время находиться в наивысшей спортивной форме. Однако путем целенаправленного воздействия учебно-тренировочными нагрузками можно временно снизить пик спортивной формы, а затем вновь поднять работоспособность

до наивысшей точки к следующим важнейшим соревнованиям. Таких пиков спортивной формы в течение соревновательного сезона обычно может быть не более 2-3.

Спортивная форма характеризуется различными показателями в физической, технической, морально-волевой и т.д. подготовленности. В этом состоянии наблюдается: более быстрая вработываемость организма; способность быстро переключаться с одного уровня деятельности на другой (менять темп, ритм, скорость передвижения и т.д.); ускоренное протекание восстановительных процессов, как между отдельными повторениями или упражнениями, так и между занятиями; высокая стабильность и вариативность техники спуска на сноуборде при меняющихся внешних условиях (рельеф, скольжение и др.); улучшение специфических восприятий обучающихся («чувства канта», «чувства скорости и темпа» и т.д.); увеличение диапазона волевых усилий (способности «терпеть» - переносить интенсивные нагрузки в период тренировок и участия в соревнованиях и др.). В период нахождения в спортивной форме улучшаются и данные врачебного контроля. При оценке состояния подготовленности обучающегося необходимо опираться и на результаты контрольных испытаний, и функциональных проб в условиях, максимально приближенных к специфической деятельности обучающегося.

Сроки нахождения обучающегося в состоянии повышенной подготовленности (в «обычной» спортивной форме) весьма индивидуальны и во многом зависят от правильного построения и управления всей подготовкой в течение годового цикла. Методически грамотное чередование нагрузки и отдыха, их соответствие возможностям обучающегося, волнообразное изменение нагрузки, применение адекватных средств и методов подготовки, использование различных вариантов циклов, соблюдение режима, применение различных средств восстановления и многое другое обеспечивают сохранение и улучшение спортивной формы порой довольно продолжительное время. Регулярное участие в спортивных соревнованиях при оптимальных интервалах между ними в свою очередь стимулирует достижение высоких результатов и более длительное сохранение спортивной формы. Сильнейшие обучающиеся, имеющие многолетний опыт достижения спортивной формы и управления ее уровнем, могут сохранять высокую спортивную подготовленность на протяжении всего зимнего сезона и показывать высокие результаты с конца декабря и до начала апреля. Уровень спортивной формы и ее дальнейшее повышение тесно связаны с функциональным состоянием центральной нервной системы. Рациональное планирование объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, продолжительность и характер отдыха, постоянный врачебный и педагогический контроль позволяют обучающимся и тренерам-преподавателям целенаправленно управлять работоспособностью центральной нервной системой. Это позволяет обучающемуся повышать свою спортивную работоспособность именно ко дню важнейших спортивных соревнований и добиваться большего или меньшего ее повышения к другим спортивным соревнованиям в зависимости от их значимости. В то же время обучающиеся могут несколько снизить подготовленность между ответственными спортивными

соревнованиями. Такое снижение проходит под контролем со стороны обучающегося, оно управляемо за счет планирования нагрузки и отдыха.

*Мезоцикл* представляет собой относительно целую законченную часть учебно-тренировочного процесса, целью которого является упорядочивание решения промежуточных (текущих) задач в зависимости от периода и этапа в структуре макроцикла подготовки. Мезоциклы, как правило, включают несколько недельных или иной продолжительности микроциклов разного типа.

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию из 3–6 микроциклов разного или одного типа и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Различают следующие типы мезоциклов: *втягивающие*, *базовые*, *контрольно-подготовительные*, *предсоревновательные (подводящие)*, *соревновательные* и *восстановительные (восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие)*.

На структуру мезоцикла влияют следующие факторы:

- этап и период годового цикла;
- спортивная дисциплина вида спорта «лыжные гонки»;
- возраст и подготовленность обучающихся;
- режим учёбы и отдыха обучающихся;
- внешние условия тренировки (климатические, географические и др.);
- около месячные биоритмы в жизнедеятельности организма.

Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным учебно-тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Основная задача *втягивающего мезоцикла* – постепенное подведение обучающихся к предельным объёмам учебно-тренировочной работы. Они состоят из нескольких микроциклов с постепенной нарастающей нагрузкой (с 20–30 до 60–70% от планируемой в ударных микроциклах). Их следует применять в начале очередного макроцикла, включая 1-2 втягивающих микроцикла.

В *базовых мезоциклах* повышают функциональные возможности основных систем организма, совершенствуют физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательном используют для восстановления двигательных качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

*Контрольно-подготовительные мезоциклы* решают задачи становления компонентов соревновательной деятельности. В них трансформируются возможности занимающихся, достигнутые в предыдущих мезоциклах, с использованием средств и упражнений максимально приближённых к соревновательным.

*Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл* предназначен для завершающего становления спортивной формы. Нагрузка в нём характеризуется постепенным снижением суммарного объёма и объёма интенсивных средств перед главными соревнованиями. Это связано с действием механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки. Эти мезоциклы характерны

для непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде обучающихся в новые контрастные климатогеографические условия.

*Соревновательный мезоцикл* предназначен для реализации накопленного потенциала в условиях спортивных соревнований. Снижается объём общей учебно-тренировочной работы с преобладанием соревновательной. Нагрузка большинства занятий с большими или значительными нагрузками могут быть в случае промежутка между соревнованиями 8-10 дней.

*Восстановительный мезоцикл* составляет основу переходного периода после напряженной серии спортивных соревнований. В нём целесообразно устранять различные проявившиеся недостатки и подтягивать двигательные качества, не являющиеся главными для обучающегося. Объём соревновательных и специальных упражнений значительно снизится.

Эффективность подготовки обучающегося во многом определяет рациональное построение микроцикла и отдельного учебно-тренировочного занятия.

*Микроциклы* – это совокупность нескольких занятий для решения задач конкретного этапа подготовки с около недельной продолжительностью. Они состоят из трёх групп: учебно-тренировочные, соревновательные и восстановительные.

*К группе учебно-тренировочных относят:*

- втягивающий – характеризуется невысокой нагрузкой с постепенным её повышением и направлен на подведение организма к напряжённой учебно-тренировочной работе;
- развивающий – вызывает эффект суперкомпенсации с последующими адаптационными процессами при решении задач функциональной подготовки;
- ударный – характеризуется предельной или околопредельной нагрузкой спортсменов высокой квалификации;
- стабилизирующий – применяют для удержания достигнутого состояния за счёт снижения объёма, при сохранении высокой интенсивности.

*Соревновательный микроцикл.* Его структура и продолжительность зависят от программы спортивных соревнований и участия обучающегося в её номерах, общего числа стартов и пауз между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут быть специальные тренировки в интервалах между стартами.

*Восстановительные микроциклы* обычно завершают серию напряжённых микроциклов. Они предназначены для обеспечения восстановительных процессов в организме обучающихся. Это обуславливает невысокую нагрузку и широкое применение в них средств активного отдыха.

Анализ практики построения учебно-тренировочного процесса в большинстве видов спорта показал, что самое большое количество методических ошибок тренеры-преподаватели допускают именно при построении микроциклов. Микроцикл представляет собой комплекс тренировок, в котором решаются в полной мере задачи конкретного этапа подготовки и обеспечивается рост тренированности обучающихся. Содержание микроциклов – это комплекс учебно-тренировочных воздействий, которые определяются целью и задачами периода подготовки.

Для правильного построения микроциклов необходимо учитывать:

- 1) воздействие различных по величине и направленности нагрузок и продолжительность восстановления после них, особенно после больших;
- 2) кумулятивный эффект нескольких по величине и направленности нагрузок и их совместимость в одном занятии;
- 3) возможности использования малых и средних нагрузок для активного восстановления после значительных физических напряжений;
- 4) закономерности динамики работоспособности при планировании двух или трёх занятий в течение дня.

При распределении нагрузок в микроцикле необходимо учитывать влияние различных нагрузок на организм и продолжительность периодов восстановления после каждой из них.

Использование различных вариантов микроциклов обеспечивает управление учебно-тренировочным процессом, позволяет подвести обучающегося к наиболее ответственным спортивным соревнованиям в состоянии наивысшей готовности – спортивной формы.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается приказом руководителя спортивной школы. В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, с учётом возрастных особенностей и санитарно-гигиенических норм.

## **2.4. Календарный план воспитательной работы**

План воспитательной работы с обучающимися при получении дополнительного образования разработан в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основании Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, опыта реализации воспитательной работы, физкультурно-оздоровительного и гражданско-патриотического воспитания обучающихся.

План работы предусматривает воспитание обучающихся в учебно-тренировочной деятельности, в совместной педагогической работе организации, семьи и других институтов общества.

Целью воспитательной работы является воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;

спортивно-этическое и правовое воспитание.

Методы воспитания спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

При составлении плана воспитательной работы учитываются возрастные рамки развития детей и молодёжи. Эффективность воспитательного процесса достигается лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, являются интересными для обучающихся, и когда они убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена.

#### **Формы организации воспитательной работы:**

- собрания, беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- взаимодействие с общеобразовательными организациями;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения спортивной организации, постоянное обновление стендов;
- поддержание традиций таких как торжественный прием новых спортсменов, выпускные вечера, празднования знаменательных дат и пр.

### **Перспективный план воспитательных мероприятий**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Ответственные</b>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
1	Торжественное мероприятие «День знаний»	Зам. директора, инструкторы-методисты
2	Беседы: - правила дорожного движения; - техника безопасности на занятиях; - режим питания, отдыха и занятий; - значение регулярных занятий физической культурой и спортом; - о правилах безопасного поведения, возможности получения помощи в случаях насилия и преступных посягательств с приглашением специалистов; - подготовка и распространение памяток по мерам безопасности с указанием телефонов экстренных служб; - проведение тренировок по правилам поведения вЧС.	инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
3	Мероприятия в рамках недели безопасности: – участие во Всероссийской акции (по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма) «Внимание –	тренеры-преподаватели, зам. директора

	дети!». – мероприятия в рамках Всероссийской акции «Внимание – дети!», «Культура дорожного движения – дорога безопасности» - акция «День солидарности в борьбе с терроризмом»	
4	Открытые занятия для учащихся общеобразовательных школ «День спорта»	тренеры-преподаватели
5	Антинаркотическая профилактическая акция «За здоровье и безопасность наших детей»	тренеры-преподаватели
6	Индивидуальная тематическая беседа: «Негативное влияние на организм человека курения, употребления алкоголя.	тренеры-преподаватели
7	Проведение родительских собраний «Нормативно-правовые основы занятий в Учреждении, особенности режима спортсмена, медицинский допуск к занятиям».	инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
<b>ОКТАБРЬ</b>		
1	Праздничные поздравления тренерам-преподавателям, посвященные Дню Учителя.	зам. директора
2	Акция «Золотая осень жизни» (посвященная, дню пожилого человека)	тренеры-преподаватели
3	Массовая «Зарядка с Чемпионом» в рамках Всероссийской акции	тренеры-преподаватели
4	Индивидуальные беседы с обучающимися: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами»	тренеры-преподаватели
5	Инструктаж по действию в ситуациях при совершении террористических актов	Ответственный за безопасность, тренеры-преподаватели
<b>НОЯБРЬ</b>		
1	Благотворительная акция «Тепло из добрых рук»	тренеры-преподаватели
2	Участие во Всероссийской акции «Спорт-альтернатива пагубным привычкам»	тренеры-преподаватели
3	Тренировка действий в ситуациях при совершении террористических актов	Ответственный за безопасность, тренеры-преподаватели
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
1	Мероприятия, посвященные Всемирному Дню по борьбе со СПИДом.	тренеры-преподаватели
2	Мероприятие в рамках Дня инвалидов «Мы вместе»	тренеры-преподаватели
3	Беседы, посвященные памятным датам (3 декабря – День неизвестного солдата; 5 декабря – День начала контр. наступления советских войск в битве под Москвой; 9 декабря – День Героев Отечества; 12 декабря – День конституции и др.)	тренеры-преподаватели
4	Организация «Новогодних встреч» для обучающихся	тренеры-преподаватели
<b>ЯНВАРЬ</b>		
1	Беседы, посвященные памятным датам (27 января – День воинской славы России (снятие блокады Ленинграда); 27	инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели



	января– Международный день памяти Холокоста и др.)	
2	Разъяснительная работа с обучающимися и родителями по профилактике гриппа и ОРВИ.	тренеры-преподаватели
3	Беседа по противодействию идеологии терроризма	инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
1	Месячник гражданско-патриотического воспитания. Организация, проведение и участие в тематических соревнованиях, физкультурно-спортивных и культурно-массовых мероприятиях	зам.директора тренеры-преподаватели
2	Спортивно-игровая эстафета «Марш-бросок»	тренеры-преподаватели
3	Беседы, посвященные памятным датам (8 февраля – День Российской науки; 15 февраля – День вывода войск из Афганистана; День памяти россиян, исполнявших служебный долг за пределами Отечества; 21 февраля – Международный день родного языка; 23 февраля – День защитника Отечества)	тренеры-преподаватели
<b>МАРТ</b>		
1	Мероприятия, посвященные Международному женскому дню 8 марта «Женский праздник – значит Весна!»	зам.директора, тренеры-преподаватели
2	Массовая динамическая физкульт-пауза «Нормы ГТО – норма жизни»	тренеры-преподаватели
<b>АПРЕЛЬ</b>		
1	Месячник ЗОЖ. Беседы с обучающимися: «Гигиена и режим спортсмена»	тренеры-преподаватели
<b>МАЙ</b>		
1	Эстафета Памяти «Спасибо за жизнь!»	тренеры-преподаватели
2	Участие в городской акции «Георгиевская ленточка»	тренеры-преподаватели
3	Беседы с обучающимися: «Правила поведения при купании в открытых водоемах»	тренеры-преподаватели
<b>ИЮНЬ-АВГУСТ</b>		
1	Тематическая беседа: «Вред употребления наркотиков»	тренеры-преподаватели
<b>В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ПЕРИОДА</b>		
1	Посещение выставок в музеях, имеющих экспозиции по спортивной тематике	тренеры-преподаватели
2	Посещение спектаклей, фильмов на спортивную тему, или темы, связанные с гражданско-патриотическим и нравственным воспитанием	тренеры-преподаватели

## План мероприятий по антитеррористической защищенности

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Работа с сотрудниками			
1	Знакомство со ст.2, 3, 5, 9 Закона РФ «О борьбе с терроризмом» Знакомство со ст.205, 206, 207, 208, 277, 218, 222, 226 Уголовного кодекса РФ	сентябрь	ответственный за безопасность
2	Организация внешней безопасности (пропускной режим, работа охранного предприятия и т.д.)	постоянно	ответственный за безопасность
3	Инструктаж по обеспечению безопасности, антитеррористической защищенности сотрудников и обучающихся в условиях повседневной деятельности.	2 раза в год	ответственный за безопасность, тренеры-преподаватели
4	Инструктаж по действиям при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство	2 раза в год	ответственный за безопасность
5	Инструктаж по действиям при поступлении угрозы террористического акта по телефону, при поступлении угрозы террористического акта в письменном виде, по действиям при захвате террористами заложников.	2 раза в год	ответственный за безопасность
6	Инструктаж по внутриобъектовому режиму	2 раза в год	ответственный за безопасность
7	Ежедневные осмотры помещений и территории с отметкой результатов в журнале.	ежедневно	ответственный за безопасность
8	Проведение встреч с сотрудниками правоохранительных органов по темам: «Сущность терроризма», «Дисциплинированность и бдительность – в чем выражается их взаимосвязь?», «Как террористы и экстремисты могут использовать подростков и молодежь в своих преступных целях» и т.п.	в течение года	ответственный за безопасность, тренеры-преподаватели
9	Проведение объектовых тренировок по действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций	1 раз в квартал	ответственный за безопасность
10	Постоянное содержание в порядке чердачных, подсобных помещений и запасных выходов. Обеспечение контроля за освещенностью территории в темное время	постоянно	ответственный за безопасность, Заместитель директора по АХР

	суток.		
12	Контроль за соблюдением пропускного режима обучающимися, персоналом и посетителями, а также въездом на территорию учреждения, проверка, в необходимых случаях, документов и пропусков у лиц, проходящих на охраняемый объект	ежедневно	заместитель директора по АХР
13	Анализ работы по антитеррористической защищенности	май	ответственный за безопасность
Работа с обучающимися			
14	Занятия, тематические беседы: «Как я должен поступать»; «Как вызвать полицию»; «Служба специального назначения»; «Когда мамы нет дома»; «Военные профессии»	2 раза в год	тренеры-преподаватели
15	Включение в годовые и месячные планы воспитательной работы встреч с сотрудниками правоохранительных органов по темам: «Сущность терроризма», «Дисциплинированность и бдительность – в чем выражается их взаимосвязь?»	2 раза в год	тренеры-преподаватели
16	Организация выставки детских рисунков: «Я хочу жить счастливо»	февраль	тренеры-преподаватели
17	Проведение дидактических игр «Правила поведения или как я должен поступить»	март	тренеры-преподаватели
18	Тренировочные эвакуации	1 раз в квартал	ответственный за безопасность, тренеры-преподаватели
19	Проведение конкурсов, викторин, игровых занятий, беседы по вопросам защиты от чрезвычайных ситуаций	в течение года	тренеры-преподаватели
Работа с родителями			
20	Проведение бесед с родителями о режиме посещения школы	постоянно	тренеры-преподаватели
21	Родительское собрание по вопросам антитеррористической безопасности	2 раза в год	тренеры-преподаватели
22	Оформление информационных уголков	постоянно	тренеры-преподаватели

### **Формы организации индивидуальной и групповой профессиональной ориентации обучающихся**

Профессиональной ориентацией при получении дополнительного образования является формирование у обучающихся способности к адекватному и ответственному выбору будущей профессии в мире спорта.

С целью создания условий для осознанного и зрелого выбора дальнейшей

траектории обучения для приобретения профессии обучающимися организовывается единое образовательное пространство, которое включает учебно-тренировочную и общественно значимую деятельность.

Профессиональная ориентация обучающихся направлена на ответственный выбор будущей профессии.

Направления профориентационной деятельности:

1. Профпросвещение и информирование – расширение представлений (обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) о рынке труда, ознакомление с миром профессий в мире спорта, их содержанием, сведения о путях приобретения различных профессий.

2. Диагностика и консультирование как факторы формирования у обучающихся осознанного выбора профессии: установление и изучение признаков, характеризующих отклонение различных «параметров» конкретного человека от требований избранной профессии; оказание помощи в выборе индивидуального пути получения конкретной профессии.

3. Взаимодействие с социальными партнерами – объединение усилий заинтересованных ведомств для создания эффективной системы профориентации.

4. Профессиональный отбор и профессиональная адаптация: установление психологических особенностей человека, его подготовленности к выполнению трудовых функций применительно к определенным группам профессий с помощью аппаратных и социально-психологических методов; процесс приспособления молодежи к производству, новому социальному окружению, условиям труда и особенностям конкретной специальности.

Наряду с различными направлениями ведётся целенаправленная работа по организации профессиональной ориентации обучающихся.

**Цель:** создать систему действенной профориентации обучающихся, способствующей формированию у подростков и молодежи профессионального самоопределения в соответствии с желаниями, способностями, индивидуальными особенностями каждой личности, формирование у обучающихся психологической готовности к обоснованному выбору профессии.

**Задачи:**

1. Создать систему профориентации обучающихся через учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

2. Обеспечить профпросвещение, профдиагностику, профконсультации обучающихся.

3. Сформировать у обучающихся знания о спортивных отраслях, современном спортивно-оздоровительном оборудовании, об основных профессиях, их требованиях к личности, о путях продолжения образования и получения профессиональной подготовки.

Работа ведётся последующим направлениям:

1. Встречи с интересными людьми (профессионалами), представителями интересных профессий;

2. Профориентация обучающихся на теоретических занятиях;

3. Проведение тематических мероприятий;

4. Профессиональные пробы.

Основные формы работы (определяются в соответствии с возрастными особенностями):

- в рамках теоретических учебно-тренировочных занятий;
- работа с учебными материалами вне занятий – практики и практикумы, стажировки, экскурсии и др.;
- работа в пространстве расширенного социального действия
- познавательные Интернет-ресурсы, социальные познавательные сети, дистанционные образовательные программы и курсы.

Групповые формы: игра, тренинг, беседа, рассказ, анкетирование, тестирование, экскурсия, видеолекторий, сообщение, диспут, проект, олимпиада, встречи со спортсменами, дни открытых дверей.

Индивидуальные формы: консультирование, беседа, анкетирование, тестирование, профессиональная проба.

Результаты:

- расширение представлений обучающихся о мире спортивных профессий,
- повышение мотивации молодых людей к труду;
- оказание адресной психологической помощи обучающимся в осознанном выборе будущей профессии;
- обучение подростков и молодёжи основным принципам построения профессиональной карьеры и навыкам поведения на рынке труда;
- ориентирование обучающихся на реализацию собственных замыслов в реальных социальных условиях.

## **2.6. «План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним»**

### **2.6.1. Теоретическая часть**

Антидопинговые мероприятия осуществляются в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 24 июня 2021 года № 464 (с изменениями) «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта». Это является сущностью олимпийского движения – стремлении к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого человека. Это то, что определяет наше стремление к честной игре.

Дух спорта – это прославление человеческого духа, тела и разума и отображение следующих ценностей, которые мы находим в том числе в самом спорте и благодаря ему:

- этика, справедливость и честность;

- здоровье;
- высочайший уровень выступления;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;
- коллективизм;
- преданность и верность обязательствам;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим участникам соревнований;
- мужество;
- общность и солидарность.

### **Проблема допинга в спорте**

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом – проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения.

Допинг пагубно действует на систему спорта:

1. Допинг может отвлечь людей от спорта (спортсмены, ратующие за «чистый» спорт, могут быть обескуражены мыслью, что им будет нужно использовать допинг, если они не хотят отстать от соперников; родители могут опасаться за своих детей).

2. Допинг может превратить честные спортивные состязания в одну из разновидностей шоу (зрители станут цинично воспринимать спортивные результаты и потеряют интерес к соревнованиям).

3. Допинг может сильно навредить имиджу спорта (волонтеры и спонсоры не захотят рисковать своей репутацией, так как она будет связана с ценностями, которые они не поддерживают).

4. Допинг может нанести серьёзный вред здоровью спортсмена.

Употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация – это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

В результате антидопинговой работы у спортсменов должны сформироваться:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;

- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;
- устойчивые ценностные ориентации к паралимпийским идеалам и ценностям;
- нулевая терпимость и резко негативное отношение к допингу в спорте;
- наказание за использования допинга и склонение к употреблению допинга.

### **Понятие «Допинг», нарушение антидопинговых правил**

**Допинг** – применение лекарственных препаратов и методов, спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Нарушения антидопинговых правил:

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 на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.
8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену субстанции или метода, запрещенного в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный).
9. Соучастие. Помощь, поощрение, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил.
10. Запрещенное сотрудничество.
11. Действия Спортсмена или иного Лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченными органами.

Как спортсмен, так и персонал спортсмена должны знать антидопинговые правила – незнание данных правил не освобождает от ответственности за их нарушение!

Спортсмен и персонал спортсмена может быть дисквалифицирован в случае нарушения антидопинговых правил. Кроме этого, спортсмена могут лишить заработанных медалей, призов и очков. В некоторых случаях на спортсмена могут быть наложены финансовые санкции и расторгнут трудовой договор.

## **Запрещённые вещества и методы.**

### **Запрещенные субстанции:**

*I. Субстанции, которые запрещены всегда (как в соревновательный, так и во внесоревновательный периоды):*

- не одобренные субстанции;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики;
- бета-2 агонисты;
- гормоны и модуляторы метаболизма;
- диуретики и маскирующие агенты.

*II. Субстанции, запрещенные в соревновательный период:*

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- глюкокортикоиды.

*III. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.*

### **Запрещенные методы:**

- 1) Манипуляции с кровью и ее компонентами.
- 2) Химические и физические манипуляции.
- 3) Генный допинг.

### **Права и обязанности спортсмена при проведении допинг-контроля.**

Прежде всего, спортсмены должны быть знакомы с Всемирным антидопинговым кодексом, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

*Всемирный антидопинговый кодекс* был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте и начал действовать в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз – с 1 января 2015 года и в третий раз – с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

*Запрещенный список* – это Международный стандарт, определяющий какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

### **Структура Запрещенного списка.**

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. Всегда надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен во вне соревновательный период. Их применение непосредственно перед



началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

### ***Пищевые добавки.***

ВАДА обращает 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 веществам, указанным на его упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу.

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими как всемирно известные международные фармацевтические компании.

### ***Программы допинг-контроля.***

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровней, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

### ***Соревновательное тестирование.***

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирования во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-хозяйки занимается

сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с запрещенным списком.

### ***Внесоревновательное тестирование.***

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Внесоревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период.

### ***Информация о местонахождении спортсменов.***

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении один раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если планы спортсмена меняются, он должен своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами – это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

### ***Санкции.***

Спортсмены должны знать, что несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

### **Спортсменам следует:**

- подробно изучить антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в спорте;

– ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю;

– консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;

– осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;

– предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

### **2.6.2. План антидопинговых мероприятий**

Цель антидопинговой деятельности в Учреждении – формирование у спортсменов культуры нулевой терпимости к допингу; понимания, что персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенных методов; ответственности за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ;

- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» № 323 от 21.11.2011 (с изм., от 04.06.2014 N 145-ФЗ);

- Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»;

- Общероссийские антидопинговые правила, Приказ Минспорта России № 464 от 24.06.2021;

- Приказ Минспорта России «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» от 18 ноября 2022 г. № 1013;

- Кодекс РФ об административных правонарушениях (Ст. 3.11, 6.18);

- Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ;

- Уголовный Кодекс РФ (Ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2);

- Всемирный антидопинговый кодекс 2021;

- Международный стандарт по тестированию и расследованиям 2023;

- Международный стандарт по соответствию кодексу подписавшихся сторон 2021;
- Международный стандарт по образованию 2021;
- Международный стандарт по защите неприкосновенности частной жизни и личной информации 2021;
- Международный стандарт по терапевтическому использованию 2023.

#### **Основные направления антидопинговой работы:**

- организация и проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов;
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление стенда с постоянным и своевременным обновлением материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

#### **План проведения антидопинговых мероприятий**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки исполнения</b>	<b>Ответственные</b>
1	Подготовка и утверждения документов, регламентирующих антидопинговую деятельность учреждения (приказы, планы)	сентябрь	заместитель директора, начальник отдела по спорту
2	Ознакомление сотрудников с Планом антидопинговых мероприятий	сентябрь	начальник отдела по спорту
3	Ознакомление спортсменов под роспись с антидопинговыми правилами	сентябрь	тренеры-преподаватели
4	Проведение инструктажа по антидопинговому законодательству тренерам при поступлении на работу	при поступлении на работу	начальник отдела по спорту, отдел кадров
5	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	в течение года	заместитель директора, начальник отдела по спорту, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	регулярно	инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
7	Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	инструкторы-методисты Тренеры-преподаватели, спортсмены
8	Подготовка и размещение информации в раздел «Антидопинг» на сайте учреждения	по необходимости	отдел по спорту

		и	
9	Оформление стенда по антидопингу	в течение года	отдел по спорту
10	Проведение бесед по актуальным вопросам антидопинговой направленности со спортсменами	в течение года согласно тематическому плану	тренеры-преподаватели
11	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов	согласно плану родительских собраний	тренеры-преподаватели

### Тематический План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Дистанционное обучение	«О ценностях чистого спорта» (для спортсменов 7-11 лет)	спортсмен	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Что такое допинг и допинг - контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3.Последствия допинга для здоровья 4.Допинг и зависимое поведение 5.Профилактика допинга 6.Как повысить результаты без допинга? 7.Причины борьбы с допингом	тренер-преподаватель	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	тренер-преподаватель, мед.работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образователь	Международный день Чистого Спорта	спортсмен, тренер-преподаватель	апрель

	ьный марафон	Всероссийский антидопинговый диктант	спортсмен, тренер-преподаватель	апрель
Тренировочный этап (до 3 лет обучения)	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	спортсмен	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил 4.Запрещенные субстанции и методы 5.Допинг и спортивная медицина 6.Психологические и имиджевые последствия допинга 7.Процедура допинг - контроля 8.Организация антидопинговой работы	тренер-преподаватель	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	тренер-преподаватель, мед.работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Sports	спортсмен, тренер-преподаватель	апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант	спортсмен, тренер-преподаватель	апрель
Тренировочный этап	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	спортсмен	1 раз в год
	Веселые	Честная игра	тренер-преподаватель	1-2 раза в

(свыше 3 лет обучения)	старты		ль	год
	Теоретическое занятие	1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2.Допинг как глобальная проблема современного спорта 3.Характеристика допинговых средств и методов 4.Наказания за нарушение антидопинговых правил 5.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 6.Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика	тренер-преподаватель	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер-преподаватель, мед.работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Sports Всероссийский антидопинговый диктант	спортсмен, тренер-преподаватель спортсмен, тренер-преподаватель	апрель апрель
Этап совершенствования спортивного мастерства	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	спортсмен	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Допинг как глобальная проблема современного спорта 2.Предотвращение допинга в спорте 3.Допинг-контроль	тренер-преподаватель	1 раз в год

		4.Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5.Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6.Основы методики антидопинговой профилактики		
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	тренер-преподаватель, мед.работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	спортсмен, тренер-преподаватель	апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант	спортсмен, тренер-преподаватель	апрель
Все этапы	Теоретическое занятие	1.Запрещенный список. 2.Права и обязанности спортсменов согласно Всемирному антидопинговому кодексу 3.Риски и последствия использования биологически активных добавок 4.Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств	тренер-преподаватель	1 раз в год

## 2.7. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является подготовка спортсмена к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.



Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены с 1-го года обучения:

- должны знать принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений;
- овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части, обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе.

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

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

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

### **Примерный план инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении занятий и массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, подачи отчета; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению

отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающийся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится обучающимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в хоккее;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры обучающимися;
- 4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6) составить конспект занятия и провести его с обучающимися младших групп под наблюдением тренера-преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем обучающимся освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею;
2. Умение вести судейскую документацию;
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
4. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле;
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы;
6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

№	Этап спортивной подготовки	Период обучения	Минимум знаний и умений обучаемых	Формы проведения	Количество часов
1.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й год	<p>Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики.</p> <p>Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.</p>	Беседы, семинары, практические занятия.	12
		2-й год	<p>Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе.</p> <p>Судейство: Основные обязанности судей.</p>	Беседы, семинары, практические занятия.	14-16
			Привлечение в качестве помощника тренера-	Беседы,	

		3-й год	<p>преподавателя при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений.</p> <p>Судейство: знать основные правила судейства соревнований.</p> <p>Судейская документация.</p>	семинары, практические занятия.	14-16
		4-й год	<p>Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя.</p> <p>Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися.</p> <p>Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах.</p> <p>Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно</p>		14-16

			выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.		
	Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Все периоды	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения, занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять конспекты упражнений для проведения учебно-тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники. Судейство: знать правила соревнований, привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах.		18 (первый год); 20-22 (свыше года); 24

			Привлекать к систематическому судейству соревнований.		
--	--	--	---	--	--

Решение данной задачи имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

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

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и учебно-тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Современный спорт предъявляет высокие требования к точности построения учебно-тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях спортивных соревнований. Уровень специальной подготовки играет огромное значение в хоккее в связи с усложнением соревновательной деятельности, появлением новых форм организации соревнований с целью увеличения зрелищности. Большой объем соревновательной практики в годичном макроцикле требует грамотного восстановительного процесса.

Восстановление спортивной работоспособности после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки юных обучающихся и спортсменов высокого класса. Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в учебно-тренировочном процессе, как на уровне годичного цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки обучающихся различной квалификации.

В спортивной практике различают два наиболее важных направления использования восстановительных средств.

Первое предусматривает использование восстановительных средств в период спортивных соревнований для направленного воздействия на процессы восстановления не только после выступления обучающегося, но и в процессе их проведения, перед началом следующего круга спортивных соревнований.

Второе направление включает использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе. При этом следует учитывать, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и повышения спортивной работоспособности необходимо использовать специальные комплексы педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления, при этом необходимо учитывать возрастные, анатомо-физиологические особенности обучающихся, условия проведения учебно-

тренировочного процесса, влияние различных восстановительных средств на организм обучающихся и другие факторы.

Педагогические средства восстановления можно считать наиболее действенными, поскольку какие бы эффективные медико-биологические и психологические средства не применяли, они могут рассматриваться как вспомогательные, содействующие ускорению процессов восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

*Педагогические и психологические средства восстановления работоспособности.*

Применение в современной спортивной тренировке педагогических и психологических средств восстановления способствует поддержанию высокой работоспособности обучающихся.

К педагогическим средствам восстановления относятся: в первую очередь рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма обучающегося; правильное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение учебно-тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов; широкое использование переключения; а также варьирование интервалов отдыха между повторениями отдельных упражнений, между учебно-тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой. Это выражается в волнообразном планировании нагрузки как в пределах одного учебно-тренировочного занятия, так и в пределах месячных, годовых и олимпийских циклов подготовки.

К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой. Педагогические средства восстановления являются основными, т.к. определяют режим обучающихся, правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней спортивной подготовки. Они включают в себя:

- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор инвентаря и спортивного оборудования, мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона);

- правильное распределение нагрузки в процессе учебно-тренировочного занятия и различных по длительности учебно-тренировочных циклов способствует активизации процессов восстановления и повышению эффективности тренировки обучающегося.

Изучение специфики применяемых упражнений, с точки зрения их общего и избирательного воздействия, позволит целенаправленно развивать функциональные возможности, определённых органов и систем организма, будет способствовать более быстрому восстановлению.

Психологические средства и методы восстановления в последнее время получают все большее распространение. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической

напряжённости и устранить состояние психической угнетённости. Вместе с этим возможно ускорить восстановление затраченной нервной энергии, сформировать у занимающихся чёткие установки на достижение высоких спортивных результатов, а также повысить степень готовности различных функциональных систем организма к выполнению значительных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенности применения психологических средств восстановления в подготовке обучающихся излагаются в работах известных специалистов.

В систему психологического воздействия на организм обучающегося входят не только средства воздействия на поведение и его деятельность, но и метод психодиагностики, включающей изучение специальных способностей, анализ особенностей личности, психодинамического статуса обучающегося, контроль за его текущим состоянием.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективными являются следующие:

- психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (скрытое занижение возможностей соперников); формирование «внутренних опор» (создание у обучающегося уверенности в своём преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение обучающемуся реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход); сублимация (вытеснение направленности мыслей обучающегося о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определение технико-тактические действие); десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования);

- комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки;

- аппаратные средства воздействия: использование приборов типа «Электросонмпакт», аппаратного ритмо–суггестивного модуля «Компакт», ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображений, использование фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера;

- психофизиологические воздействия: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом, фармпрепаратами естественного происхождения (например, элеутерококк).

Психологическое управление обучающимся на первых этапах подготовки к соревнованиям, называемое ранней психологической подготовкой, представляет собой целенаправленное и систематическое применение методов психолого-педагогического и психофизиологического характера, направленных на: оптимизацию психологических условий учебно-тренировочной деятельности; развитие психических качеств, определяющих эффективность спортивной деятельности; регуляцию психических состояний, сопутствующих этой деятельности.

#### *Медико-биологические мероприятия.*

Медико-биологические мероприятия по ускорению процессов восстановления включают в себя контроль за функциональным состоянием спортсмена, динамикой работоспособности и утомления в период тренировки и соревнований, а также



мобилизацию и использование функциональных резервов для ускорения восстановления.

Все восстановительные физиологические мероприятия делятся на постоянные (первая группа) и периодические (вторая группа).

Восстановительные мероприятия первой группы проводятся с целью профилактики неблагоприятных функциональных сдвигов, сохранения и повышения неспецифической резистентности и физиологических резервов организма. Сюда относится рациональный режим тренировок и отдыха, сбалансированное питание, дополнительная витаминизация, закаливание.

Так, например, для обучающихся при двухразовой тренировке рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

первый завтрак – 5%,  
заядка,  
второй завтрак – 25%,  
дневная тренировка,  
обед – 35 %,  
полдник – 5 %,  
вечерняя тренировка,  
ужин – 30%.

Достаточно доступными являются гидропроцедуры. Кратковременные холодные процедуры (ванна ниже 33°, душ ниже 20°) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов обучающихся и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Тёплые ванна и душ (37-38°) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Тёплые ванны различного химического состава продолжительностью 10–15 мин. рекомендуется принимать через 30–60 мин. после учебно-тренировочных занятий или же перед сном. При объёмных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50–60 г. хвойно-солевого экстракта на 150 л. воды) и морские (2 – 3кг. морской соли на 150 л. воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50–100 мл. спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л. воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° и относительной влажности 10–15%) без предварительной физической нагрузки не должно превышать 30–35 мин., а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – 20–25 мин. Пребывание в сауне при температуре 90–100° более 10 мин. нежелательно, так как это может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Определение индивидуально оптимального времени одноразового пребывания в сауне возможно по частоте пульса, который не должен превышать к концу захода 150–160 уд./мин. по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны обучающемуся необходимо отдохнуть не менее 45–60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед второй тренировкой),

целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12 +15°).

Мероприятия второй группы осуществляются по мере необходимости с целью мобилизации резервных возможностей организма обучающегося для поддержания, экстренного восстановления и повышения его работоспособности. В частности, сюда относят фармакологическую поддержку.

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

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием обучающегося.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата может приводить к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения дозы препарата для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путём введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

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

Главной функциональной системой в достижении результата в циклических видах спорта является кардио-респираторная (система крови, система кровообращения и система дыхания), обеспечивающей – нервно-мышечный аппарат. Эти виды спорта требуют поддержки метаболизма, специализированного питания и питья. Существенную роль имеет контроль гормонального статуса. Из фармакологических средств, в первую очередь необходимы источники энергии: макроэргические фосфаты, гликоген и глюкоза, метаболиты цикла Кребса, а также средства пластического действия, витаминно-минеральные комплексы. Схема примерного фармообеспечения представлена в таблице настоящей Программы.

Таблица

#### **Фармакологические препараты в циклических видах спорта**

Препараты	Этапы				
	Подготовитель	Базовый	Предсоревнов	Соревнов	Переход

	ный					тельный		ание	ный
	I	II	I	II	III	I	II		
Поливитамины	*			*		*	*	*	*
Углеводы	*	*	*		*		*	*	
Аминокислоты				*	*	*			
Витамин E		*			*		*		
Витамин C		*		*		*			
Витамин B 15		*	*	*	*	*			
Адаптогены		*		*			*	*	*
Анаболические препараты			*	*	*			*	*
Антиоксиданты					*		*	*	
Мактоэрги			*				*	*	*
Ноотропы				*	*		*	*	
Гепатопротекторы			*		*		*		*
L-карнитин				*			*	*	*
Энзимы			*	*	*			*	
Янтарная кислота				*	*				*
Иммуномодуляторы		*	*						*
Препараты железа	*	*			*				
K, Mg		*	*		*		*		
Инозин		*	*		*		*		
Седативные препараты		*		*	*	*			

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и уровня функциональной подготовленности. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсменов. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности.

Статья 39 «Медицинское обеспечение физической культуры и спорта»

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ предусматривает, что медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- 1) систематический контроль состояния здоровья этих лиц;
- 2) оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- 3) профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- 4) восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется силами врачей в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки спортсменов.

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

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. При этом ставится задача - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры спортсменов проводятся в конце мезоцикла.

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу совершенствования спортивного мастерства. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки, сопоставляются критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке. Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной

тренированности.

В хоккее применяются гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха и питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

### **Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД).**

Обследование в процессе соревновательной деятельности (ОСД) направлено на определение степени реализации различных сторон подготовки в процессе соревновательной деятельности, включая функциональное состояние, психологическую устойчивость, техническую и тактическую подготовку спортсмена, для внесения рекомендаций и коррекции планов подготовки.

ОСД обеспечивает возможность проследить динамику тренированности спортсменов сборной команды, сопоставить данные с показателями основных соперников.

Регистрация исследуемых показателей в процессе ОСД осуществляется с помощью цифровой видеокамеры и персонального компьютера, программы «видеомоушен». Для контроля за функциональным состоянием спортсмена во время соревновательной деятельности используется пульсометрия (кардиомонитор «Полар – 810», Garmin Forerunner 404), биохимический анализ крови до нагрузки и после нагрузки (лактат), утром (мочевина).

Основные рекомендации, выдаваемые в процессе подготовки.

По результатам основных направлений комплексного контроля и проведенных обследований представляются данные по:

- оценке состояния здоровья;
- оценке общей работоспособности;
- морфофункциональным показателям, характеризующим функциональные резервные возможности;
- оценке пульсовой стоимости тренировочных нагрузок;
- течению восстановления различных систем и функций организма;
- оценке адаптационных возможностей на этапах подготовки;
- оценке текущего функционального состояния и уровня подготовленности;
- учёту тренировочных нагрузок;
- анализу соревновательной деятельности;
- оперативной диагностике слабых звеньев адаптации и симптомов дезадаптации к нагрузкам.

На основании результатов обследования представляются рекомендации:

- по индивидуальной коррекции тренировочного процесса;
- по улучшению восстановления;
- по коррекции слабых звеньев и симптомов дезадаптации;

- мероприятиям по профилактике заболеваемости и травматизма;
- повышению иммунореактивности;
- по коррекции (при необходимости) питания;
- по необходимости дополнительных обследований;
- по оценке соревновательной деятельности.

### **III. Система контроля**

3. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1. 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;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

3.2. 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 муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «сноуборд»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

3.6. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

**Нормативы общей 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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 с толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,3	9,6	9,9
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				



1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			32	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	–
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки до трех лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше трех лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100м	с	не более	
			14,0	14,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	8,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	200
1.5.	Поднимание туловища	раз	не менее	

	из положения лежа на спине за 1 мин		30	27
1.6.	Подтягивание из виса на перекладине	раз	не менее	
			10	–
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1400	1250
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,0	6,5
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100м	с	не более	
			13,5	14,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,5	8,0
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	215
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	раз	не менее	
			45	40
1.6.	Подтягивание из виса на перекладине	раз	не менее	
			15	–
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			-	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,5	7,0
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			55	45
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

## IV. Рабочая программа

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

### **Этап начальной подготовки и тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

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

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

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

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

Тема	Год обучения	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка	100	125
Специальная физическая подготовка	125	166
Спортивные соревнования	-	8
Техническая подготовка	75	100
Теоретическая подготовка	9	9
Инструкторская и судейская практика	-	4
Восстановительные мероприятия	3	4
Итого:	312	416

#### *Теоретическая подготовка*

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении сноубординга. «Сноубординг» в Мире и России.

Порядок и содержание работы отделения. Значение сноубординга, как средства активного отдыха. Эволюция экипировки и инвентаря для «сноуборда». Популярность «сноубординга» в России.

Крупнейшие международные и всероссийские соревнования. Соревнования юных обучающихся.

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

Поведение на улице во время движения к месту занятия на учебно-тренировочном занятии. Поведение на склоне. Правила пользования подъемником. Правила обращения со сноубордом на занятии. Транспортировка сноуборда. Правила ухода за сноубордом и его хранение. Индивидуальный выбор снаряжения для сноуборда.

Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды обучающегося при различных погодных условиях.

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

Личная гигиена обучающегося. Гигиенические требования к одежде и обуви обучающегося. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом учебно-тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Значение и организация самоконтроля на учебно-тренировочном занятии и дома.

Характеристика техники катания на сноуборде. Соревнования по сноуборду.

Значение правильной техники для достижения высокого спортивного результата. Основные элементы техники катания на сноуборде: стойки, повороты, движение. Типичные ошибки при освоении техники поворотов.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке обучающегося. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка склона. Правила поведения на соревнованиях.

*Практическая подготовка.*

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. Занятия на скейтбордах (памп-трек, скейтрампа, скейт-парк), маутинбордах. Гимнастические упражнения на снарядах.

Использование батута для выполнения имитационных упражнений.

Технико-тактическая подготовка.

Задачи технической подготовки:

- научить основной стойке;
- научить основам резаного поворота и плоскому ведению сноуборда.

Контрольные упражнения.

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

Соревновательная подготовка.

Участие в 2-3 соревнованиях по сноуборду в своей группе, внутришкольные соревнования, в городских соревнованиях.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с юными обучающимися, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на учебно-тренировочную деятельность.

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

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

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

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

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочных групп (ч).

Тема	Год обучения	
	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка	168	253
Специальная физическая подготовка	188	281
Спортивные соревнования	12	28
Техническая подготовка	200	290
Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка	25	37
Инструкторская и судейская практика	12	19
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	28
Итого	624	936

#### *Теоретическая подготовка.*

«Сноуборд» в мире, России, НСО.

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

Спорт и здоровье.

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

Инвентарь для сноуборда, мази скольжения.

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

Основы техники катания на сноуборде.

Фазовый состав и структура движений (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники обучающихся учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

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

Правила соревнований по «сноуборду».

Деление участников по полу и возрасту. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения соревновательной дистанции. Финиш. Определение времени прохождения дистанции и результатов. Определение победителей. Перспективы подготовки обучающихся в учебно-тренировочных группах.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства обучающегося учебно-тренировочной группы.

*Практическая подготовка.*

Физическая подготовка:

Развитие ловкости

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

- а) с изменением исходного положения;
- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменение скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнения упражнений дополнительными действиями;

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время

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

#### Развитие быстроты

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

1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам учебно-тренируемого движения (техническим действиям обучающегося);

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

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

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

Реализация программы, 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 обучающегося.

Первая задача решается в ходе, так называемой, общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений на 9 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 сноуборде, 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, учебно-тренировочные, соревновательные спуски, подобранные и организованные с учетом научно обоснованных рекомендаций о физиологических режимах. Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

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

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

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

Планирование годичной тренировки обучающегося.

	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
Направленность тренировки	Активный отдых, спортигры	<i>Аэробная тренировка:</i> кроссы, велокроссы, спортигры, легкая атлетика <i>Специальные физические упражнения:</i> вейкборд, скейтборд (памп-трэк, скейт рампа, скейт парк)			<i>ОФП и СФП:</i> развитие скоростно-силовых качеств, выносливости		
		<i>Тренировочные сборы на снегу:</i> совершенствование техники слалома					
	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель		
<i>Зимний спортивный сезон:</i> поддержание и развитие спортивной формы, участие в соревнованиях по слалоmu.							

*Техническая подготовка.*

Задачи технической подготовки:

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

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

#### *Инструкторская и судейская практика*

##### Судейская практика:

- обязанности и права участников соревнований;
- общие обязанности судей;
- обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров - оформление места старта, финиша, подготовка склона;
- судейство соревнований по сноуборду в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по сноуборду;
- выполнение обязанностей помощника судьи на старте и финише, контролера, помощника секретаря.

### ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

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

Примерный тематический план групп учебно-тренировочных занятий совершенствования спортивного мастерства.

Тема	Год обучения	
	до 2-х лет	свыше 2-х лет
Общая физическая подготовка	270	324
Специальная физическая	312	374

подготовка		
Участия в соревнованиях	41	50
Техническая подготовка	322	387
Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка	31	38
Инструкторская и судейская практика	22	25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	42	50
Итого:	1040	1248

#### *Теоретическая подготовка.*

Подготовка обучающихся в группах спортивного совершенствования.

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

Внутришкольный и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма занимающегося.

Значение комплексного внутришкольного тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность обучающегося. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния обучающегося в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Анализ соревновательной деятельности.

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

Основы методики тренировки обучающихся.

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

### *Практическая подготовка Техничко-тактическая подготовка.*

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

Первой предпосылкой для овладения техникой является курс последовательного методического обучения.

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

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

### *Физическая подготовка.*

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

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

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

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

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

застойных процессов в организме; - активный отдых для центральной нервной системы.

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

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

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

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

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

*Инструкторская и судейская практика.*

Инструкторская практика:

- составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями;
- составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для тренировочных групп 1-2-го года обучения;
- участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТГ 1-2-го года обучения;
- проведение занятий по сноуборду для лиц пользующимися услугами проката и подъемника.

Судейская практика:

- подготовка трасс для всех дисциплин;
- участие в судейство соревнований по сноуборду;
- помощь в организации и проведении соревнований по сноуборду;
- выполнение обязанностей судьи на трассе, помощника секретаря, стажера технического судьи, помощника судей на старте и финише.

## ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

Возраст занимающегося не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа ВСМ.

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп высшего спортивного мастерства (ч).

Тема	Часы
Общая физическая подготовка	388
Специальная физическая подготовка	433
Участия в соревнованиях	66
Техническая подготовка	632
Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка	33
Инструкторская и судейская практика	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	84
Итого:	1664

Важным вопросом построения учебно-тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании учебно-тренировочных нагрузок различной направленности на учебно-тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, учебно-тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.

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

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и

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

Методические принципы спортивной подготовки.

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

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);
- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат обучающегося на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности обучающегося;
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства обучающегося в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в учебно-тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углубленная индивидуализация учебно-тренировочного и соревновательного процесса;
- стабилизация объемов учебно-тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в учебно-тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверхсоревновательной напряженности;
- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция учебно-тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием обучающегося.

*Техническая подготовка.*

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

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

Задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма обучающегося в процессе соревнований.

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

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

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

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

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

*Инструкторская и судейская практика.*

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

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы спортивного отдела;



- проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах 3-5-го годов обучения и совершенствования спортивного мастерства;
- составление положения о соревнованиях, практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях разного уровня;
- организация и судейство соревнований по сноуборду.

### **Психологическая подготовка**

Содержание психологической подготовки обучающихся составляют средства и методы, повышение уровня проявлений психических качеств обучающихся и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями обучающихся совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности обучающегося на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение учебно-тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности обучающегося, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу обучающихся. Участвуя в серии соревнований, обучающийся преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годового цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно учебно-тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке обучающегося занимает управление деятельностью обучающегося в соревнованиях со стороны тренера-преподавателя. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности обучающегося;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности обучающегося и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного обучающегося в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание обучающимися задач на соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований;
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый обучающийся испытывает перед соревнованием, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни обучающиеся испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других обучающихся возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности обучающегося.

Одни обучающиеся в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнования их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности обучающегося к соревнованиям. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности соревнования и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на обучающегося успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение

самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации занимающихся к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли обучающегося особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания обучающегося. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя. Подчас очень «замотивированный» занимающийся может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

## **Воспитательная работа**

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

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

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

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

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

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

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

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

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

Это достигается через:

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

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

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

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

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

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

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;
- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;
- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
- суждение и оценки должны быть понятны обучающимся и коллективу, должны получить их признание;
- обучающихся следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

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

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

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

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии обучающегося;
- не следует скупиться на поощрения, когда обучающийся хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;
- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию обучающегося и коллектива;

- признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;
- поощрение отдельного обучающегося должно быть понято и поддержано коллективом;
- наказанный обучающийся или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы обучающийся усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);
- санкции должны привести обучающегося к самокритичной оценке своей установки и поведения;
- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

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

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

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

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

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие содержания беседы воспитательной задаче;
- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;
- тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);
- активное участие обучающегося в беседе.

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

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно

развивать привычки, которые не имели бы отношения к сознанию обучающегося. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества.

Поэтому в центре методов приучения находится соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера-преподавателя в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения обучающегося является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении учебно-тренировочных задач обучающийся может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер-преподаватель не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

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

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

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

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

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



## Медико-биологический контроль

### 1. Контроль за состоянием здоровья обучающегося.

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

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

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

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

### 2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающегося.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

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

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

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

- обучающийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации для контроля за повышением уровня тренированности применяется тест PWC170. Тест может быть проведен как с помощью велоэргометра, так и с помощью ступеньки.

Методика определения PWC170 с помощью велоэргометра. При постоянной частоте педалирования (60-70 об./мин) нагрузка дозируется индивидуально в зависимости от массы тела испытуемого. Мощность первой нагрузки составляет 1 Вт/кг массы (6 кгм/мин), мощность второй нагрузки - 2 Вт/кг массы (12 кгм/мин). Если после второй нагрузки пульс не достигает 150 уд./мин, то нагрузка должна быть увеличена до 2,5-3,0 Вт/кг массы (15-18 кгм/мин), а исследование продолжено.

Длительность каждой нагрузки составляет 3 мин. ЧСС регистрируется в конце первой и второй нагрузки.  $PWC170 = N1 + (N2 - N1) \times (170 - f1) / (f2 - f1)$  где N1 и N2 мощности двух нагрузок, соответствующие частоте сердечных сокращений. При выполнении теста необходимо следить, чтобы разница в частоте сердечных сокращений между первой и второй нагрузками составляла не менее 40 уд./мин, тогда погрешность при расчете будет минимальной.

Методика проведения пробы PWC17Q с помощью ступени аналогична вышеописанной. Величину работы, выполняемой при подъеме на ступеньку, рассчитывают по формуле  $N=1,3 \times P \times n \times h$  (кгм/мин), где N- работа, кгм/мин; P - масса испытуемого, кг; n - число подъемов в минуту; h - высота ступени, м; 1,3 - коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со ступени.

Высота ступени определяется индивидуально и соответствует 1/3 длины ноги испытуемого. Темп работы задается метрономом. Первые 3 мин темп работы составляет 20-22 подъема в мин, а затем увеличивается до 30-35.

Наиболее информативным является показатель PWC170 рассчитанный на килограмм массы тела.

Для обучающихся 13-14 лет оптимальные величины PWC170 составляют 22-24 кгм/мин/кг, для девушек -18-20 кгм/мин/кг. Значительные отклонения от этих величин как в нижнюю, так и верхнюю сторону требуют пристального внимания, они могут являться симптомами ухудшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

По величине PWC170 косвенным путем может быть оценена максимальная аэробная производительность организма юного обучающегося:  $МПК = PWC170 \times 1,7 + 1240$  (по данным В. Л. Карпмана). Величины МПК, полученные путем этого расчета, дают ошибку, не превышающую 15% от величин МПК, полученных прямым методом.

На этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования для исследования физической работоспособности и функциональных возможностей квалифицированных обучающихся в условиях лаборатории целесообразно применять вело-эргометрическую нагрузку ступенчато возрастающей мощности, начиная с 1 Вт/кг и до отказа от работы. Длительность ступени 3 мин. Во время работы на всех ступенях нагрузок регистрируется ЧСС, исследуется функция

внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты.

### **Инструкторская и судейская практика**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебно-тренировочному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

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 трассы.

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

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

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТГ 1-2-го года обучения. Проведение занятий на склоне для обучающихся общеобразовательных школ.

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, начальника дистанции, контролера, секретаря.

Основы совершенствования спортивного мастерства.

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий обучающихся группы. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

Основы методики тренировки.

Характеристика учебно-тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке обучающихся по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных обучающихся. Особенности управления учебно-тренировочным процессом. Закономерности построения учебно-тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки обучающихся различной квалификации.

Анализ соревновательной деятельности.

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

Основы комплексного контроля в системе подготовки обучающегося.

Задачи и организация контроля за соревновательной и учебно-тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния обучающихся в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных обучающихся. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования обучающихся группы в годичном цикле подготовки.

Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного учебно-тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.

## **Психологическая подготовка**

Психологической подготовкой обучающегося можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый. Это - свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика вида спорта сноуборд, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы.

1. Вербальные (словесные) средства – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. Комплексные средства – всевозможные спортивные и психологопедагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

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

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

## **Врачебно-педагогический контроль**

Педагогический контроль.

Педагогический контроль используется в этапном и текущем обследовании.

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

- время прохождения дистанции на контрольных тренировках и соревнованиях;
- время преодоления стандартных отрезков учебно-тренировочной или соревновательной дистанции на равнине и на подъемах известной крутизны (на лыжах, на лыжероллерах, в беге с имитацией);
- скорость бега, пульсовая, кислородная и энергетическая стоимость метра пути на стандартных отрезках дистанций;
- темп бега, длина шага и гармоничность хода, вычисляемая как отношение длины шага к частоте шагов, а также другие кинематические показатели;
- уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств.

Контроль за состоянием здоровья обучающегося.

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

Углубленное медицинское обследование включает:

1. Врачебный осмотр специалистов - терапевта, хирурга, травматолога, невропатолога, отоларинголога, окулиста, дерматолога, эндокринолога, гинеколога, стоматолога, педиатра, уролога.

2. Лабораторные исследования: клинический анализ крови, клинический анализ мочи.

3. Функционально-диагностическое исследование: антропометрическое обследование, ЭКГ-исследование, ультразвуковое исследование сердца и внутренних органов (по показаниям), расширенный биохимический анализ крови (по показаниям).

Контроль физической работоспособности и функционального состояния организма обучающихся.

Контроль физической работоспособности и функционального состояния организма обучающихся проводится в рамках этапного комплексного обследования (ЭКО) или углубленного медицинского обследования (УМО) для определения резервных возможностей физиологических систем организма, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма обучающегося.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

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

Педагогические средства восстановления.

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение учебно-тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям обучающихся;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;

- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки); - правильный выбор мест тренировки.

Медико-биологические средства восстановления.

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

Основные принципы питания обучающихся:

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

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

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

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

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

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

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

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

Минеральные вещества необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Некоторые минеральные вещества (макроэлементы) - калий, натрий, кальций, магний, фосфор - поступают с пищей и содержатся в организме в значительных количествах. Другие - железо, цинк, медь, кобальт, йод - поступают в весьма малых количествах, хотя также играют важную физиологическую роль.

Регулярные учебно-тренировочные нагрузки, выполняемые обучающимися, оказывают существенное влияние на обмен большинства минеральных веществ,

изменяя потребность в них организма. Так, очень заметно повышается потребность в фосфоре, который входит в состав макроэргических соединений, участвующих в энергетическом обмене.

Потери фосфора могут быть компенсированы приемом содержащих фосфор препаратов: глицерофосфат, глицерофосфат железа, лецитин, фосфаты натрия, фосфрен. Сложнее обеспечить оптимальное соотношение фосфора с кальцием, потребность в котором у обучающихся также повышена. Основным источником кальция - молоко и молочные продукты, 1 л молока или кисломолочных продуктов почти покрывает среднюю потребность организма спортсмена в кальции (2 г в сутки). Особо ценным источником кальция являются сыры. В других продуктах он содержится в сравнительно низких количествах.

Объемные тренировки могут привести к нарушению обмена железа и некоторых других микроэлементов, их баланс становится отрицательным. Одним из проявлений дефицита минеральных веществ может быть нарушение функции кроветворения. Железодефицитные анемии, обусловленные повышенными по объему нагрузками, чаще встречаются среди девушек.

Большинство микроэлементов содержится преимущественно в растительных продуктах (овощи, фрукты, крупы), железо также содержится в этих продуктах, но усваивается хуже, чем железо животных продуктов. Дополнительным источником поступления минеральных веществ является вода. Минеральный обмен может быть улучшен включением в рацион минеральных вод. В случае необходимости применяют различные препараты, содержащие минеральные элементы, а также комплексы витаминов с минеральными веществами (компливит, глютамевит и др.). Так, в состав компливита в оптимальных профилактических дозах включены магний, фосфор, кальций и важнейшие микроэлементы: железо, медь, цинк, кобальт и др.

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

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

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки



должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны обучающемуся необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда 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 (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

**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 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, однако быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15, после тяжелых - 15-20, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха +22 ... +26°C), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.
3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
4. Обучающийся должен находиться в таком положении, чтобы его мышцы были расслаблены.
5. Темп проведения приемов массажа - равномерный.
6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.
7. После массажа необходим отдых 1-2 ч.

**Фармакологические средства восстановления и витамины.** Фармакологическое регулирование тренированности обучающихся 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.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у обучающихся предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании учебно-тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием обучающегося. Тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Для коррекции факторов, лимитирующих спортивную работоспособность обучающихся, применяются препараты пластического и энергетического действия: калияоротат, метилурицил, экдистен, рибоксин, L-карнитин, неон, панангин и др.

Высокие учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма обучающегося к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование препаратов для профилактики респираторной патологии: деринат, флогозол, препараты аэрозольной формы с антисептиками по выбору врача.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены и продукты пчеловодства. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что приводит к увеличению физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха, комплексные препараты элтон, левитон, адаптон и др. Обычно применяются спиртовые экстракты и драже в оболочке.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

#### Психологические средства восстановления

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

### **Антидопинговые мероприятия**

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в тяжелой атлетике в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями данного раздела являются:

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для обучающихся, тренеров-преподавателей и специалистов;
- подготовка методических материалов для тренеров-преподавателей по вопросам педагогического воздействия и убеждения обучающихся, особенно в возрасте 18-23 лет, о недопустимости применения допинговых средств;
- назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации;

Инструктора-методисты и специалисты организаций, осуществляющих спортивную подготовку, должны осуществлять ознакомление обучающихся и тренеров-преподавателей с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекса ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающегося этих лиц. Также данные работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование обучающимися, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководство организаций, осуществляющих спортивную подготовку, вправе заключить с обучающимися, тренерами-преподавателями и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

**План антидопинговых мероприятий** включается в календарный план спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий организации с указанием:

- места и сроков проведения мероприятия;
- темой мероприятия (лекции, беседы);

- плановой численностью присутствующих на мероприятии обучающихся и тренеров-преподавателей;
- ответственного лица за проведение мероприятия и докладчика (лектора).

## **V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **5. Материально-технические условия реализации Программы**

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

наличие трассы для вида спорта «сноуборд»;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Брусья гимнастические	штук	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	погонный метр	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 № 2

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

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №1

№ 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 № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для вида спорта «сноуборд»	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Брюки для вида спорта «сноуборд»	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Защита для вида спорта «сноуборд»	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Куртка для вида спорта «сноуборд»	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
7.	Носки для вида спорта «сноуборд»	пар	на обучающегося	-	-	-	-	6	1	12	1
8.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Перчатки для вида спорта «сноуборд»	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1

11.	Чехол для сноуборда	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

## 5.1. Кадровые условия реализации Программы:

### **Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками**

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

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

### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации**

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 «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>2</sup>, 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);

## 5.2. Информационно-методические условия реализации Программы

### Литература

---

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

1. Адамов Ю.В. Совершенствование «чувства снега и канта»// Лыжный спорт: сборник. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – Вып. 2. – С. 43-44.
2. Акатова А.А. Влияние занятий сноубордом на состояние здоровья детей школьного возраста/ Акатова А.А., Старкова Е.В., Слудковская Е.А.// В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Редакционная коллегия: Е. В. Старкова (главный редактор); Т. А.Полякова (научный редактор). – 2014. – С. 3-6.
3. Акоюн А.О. Организация контроля централизованной подготовки в олимпийских видах спорта/ Акоюн А.О.// В сборнике материалов всероссийской научно-практической конференции по итогам прошедшего сезона «актуальные проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации в зимних олимпийских видах спорта (бобслей, санный спорт, сноуборд, горнолыжный спорт, фристайл, конькобежный спорт, хоккей)». – Москва, 20-02 июня 2016. – С. 26-30
4. Андриашина А.М. Методика развития координационных способностей юных сноубордистов на этапе начальной спортивной подготовки/ Андриашина А.М., Гилев Г.А. // Сборник по итогам III очно-заочной научной конференции молодых учёных «Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики», состоявшейся 19 декабря 2018 г. Москва. – С.14-19.
5. Андриашина А.М. Развитие двигательно-координационных способностей юных сноубордистов на этапе начальной спортивной подготовки/Андриашина А.М., Гилев Г.А.// Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: научные труды ХХІХ Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. 20-21 апреля 2018 г. – Ростов/Д : Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2018. – С. 11-14.
6. Барр М. Сноубординг. Серия «Экстремальные виды спорта». – М.:Мнемозина, 2009. – 32 с.
7. Бонез О., Можуа Ж. Лыжи по-французски. – М.: Физкультура и спорт,1970. – 207 с.
8. Бочавер К.А. Психология детско-юношеского спорта: книга для родителей спортсмена и тренеров : научно-популярное издание. – М.: Спорт, 2021. –272 с.
9. Варинов В.В. Возрастные особенности норм общей физической подготовленности юных сноубордистов/ Варинов В.В., Миронович А.В.// Вестник Кузбасской государственной педагогической академии. – 2013. – № 1 (26). – С. 71-74.
10. Варинов В. В. Возрастные особенности норм общей физической подготовленности юных сноубордистов/ В. В. Варинов// Проблемы и перспективы развития естественнонаучного образования на современном этапе. – 2017. – №1 (46). – С.35-39.
11. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки. –М.: Физкультура и спорт, 2008. – 330 с.
12. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 2005. – 342 с.

13. Веселова Л. В. Основы антидопингового обеспечения спорта: учебное пособие/ под ред. Э.Н. Безуглова, Е.Е. Ачкасова. – М.: Человек, 2019. – 288 с.
14. Волков И. П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: Учебное пособие. – Минск: РИПО, 2015. – 196 с.
15. Германов Г. Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ/ Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин. –Минск, 2018. – 250 с.
16. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. –М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
17. Голдман Г. Сноубординг. Полное руководство по снаряжению и техническим приемам. – М.: ФАИР, 2006. – 96 с.
18. Горяйнов А.Г. Горные лыжи и сноуборд / карвинговая техника. – М.:РИПОЛ классик, 2004. – 212 с.
19. Губа В. П. Теория и методика современных спортивных исследований: Монография/ под ред. Губа В.П., Маринич В.В. – М.: Спорт, 2016. – 232 с.
20. Гужаловский А. В. Воспитание физических качеств. – М.: ФиС, 2006. –340 с.
21. Гуц Д. С. Самоприобщение личности к экстремальной деятельности: Монография / под ред. Гуц Д.С., Нургалеев В.С. – Краснояр.: СФУ, 2016. – 220 с.
22. Данилин В.И., Макеева В.С.Классификация, безопасность и качество обучения технике катания на горных лыжах и сноуборде. Учебное пособие. – М.:LAP, 2021. – 160 с.
23. Данилин В.И.Обучение и совершенствование техники катания нагорных лыжах и сноуборде. Учебно-методическое пособие по подготовке и аттестации инструкторов-методистов по горным лыжам и сноуборду. – М.: Альт Консул, 2017. – 240 с.
24. Диагностика, оценка и коррекция физической подготовленности юных спортсменов: уч. пособие / В. И. Харитонов, А. О. Халабов, Ю. Г. Мартемьянов, В. Г. Харитонова. – Урал ГАФК. – Челябинск, 2014. – 122 с.
25. Дорохов Р. Н., Губа В. П. Морфобиомеханическая оценка юного спортсмена: Учебное пособие. – Смоленск, 1995. – 100 с.
26. Еркомайшвили И. А. Спортивная ориентация и отбор. Учебное пособие для СПО / под ред. Еркомайшвили, И. А., Семенова Г.В. - Litres, 2019. – 102 с.
27. Жубер Ж. Горные лыжи: техника и мастерство. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 397 с.
28. Зырянов В. А. Подготовка горнолыжника. – М.: Физкультура и спорт,1970. – 191 с.
29. Иванченко Е. И. Теория и практика в спорте: учебно-методическое пособие/ Е. И. Иванченко. – Минск: Физическое воспитание и спорт, 2007. – 240 с.
30. Кац Я. М. Физиология мышечной деятельности. Учеб. пособие. – М.Дрофа, 2012. – 127 с.
31. Кечетжиева А., Банкова М., Чиприянова М. Обучение детей в сноуборде. – М.: Физкультура и спорта, 2015. – 129 с.

32. Ключкова М. Сноуборд. Первые шаги. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 188с.
33. Кожевникова Е. Горные лыжи с самого начала. – М.: Орбита, 2019. – 153с.
34. Кузнецов А.Ф. Специальная физическая подготовка сноубордистов в осенне-летнем периоде // Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1982. Вып. 2. –с. 51-55.
35. Курамшин Ю. Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физической культуры: теория и технология применения: учеб. пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 453 с.
36. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – М.: Советский спорт, 2008. – 244 с.
37. Лапшина Н.Ю. Зависимость стиля катания сноубордиста от его психических свойств и физических качеств// Казанский педагогический журнал. –2015. – № 5-1 (112). – С. 189-195.
38. Лисовский А.Ф. Техника и тактика горнолыжного спорта: рассмотрение понятий с позиций системного подхода// Теория и практика физической культуры.2005,№ 11, с. 31-34.
39. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт,2003. – 480 с.
40. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977. – 280 с.41. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и. доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
42. Никитушкин В. Г. Теория и методика детско-юношеского спорта: учебник. – М.: Спорт, 2021. – 328 с.
43. Орехов Л.И., Дельвер П.А. Тренировка сноубордистов: Учебное пособие. – АлмаАта.: КазГИФК, 1983. – 91 с.
44. Орехов Л.И., Лисовская Н.И., Герасименко В.Г. Контроль скоростно-силовой подготовленности сноубордистов// Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных спортсменов. – М.: ВНИИФК, 1989. – с. 98-99.
45. Петров В.А. Механика спортивных движений / под ред. В.А. Петров,Ю.А. Гагин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
46. Порядок организации медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом/ под ред. Поляева Б.А. – М.: Спорт, 2017. – 108 с.
47. Ремизов Л.П. Обеспечение безопасности в горнолыжных туристических центрах. – М.: Турист, 2009. – 75 с.
48. Речкалова О. Л. Особенности психологической подготовки в различных видах спорта: учебное пособие. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2014. – 84с.
49. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте. – М.: Человек, 2011. –160 с.
50. Солодков А.В., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник. – М.: Спорт, 2020. – 620 с.
51. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / под ред. Ю. Ф. Буйлина, Ю. Ф. Курамшина. – М.: Физкультура и спорт,1981. – 192 с.

52. Тихонова И.В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники. – М.: Лань, 2021. – 36 с.
53. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
54. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебн. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
55. Хрущев С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. – М.: Медицина, 1977. – 216 с.
56. Ценин Ю.К. На лыжах с гор: учебн. пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 223 с.
57. Ялакас С. И. Школа горнолыжника. – М.: ФиС, 1973. – 119 с.

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

58. Официальный интернет-сайт Ассоциации лыжных видов спорта России(RSA) [электронный ресурс] URL: <https://www.rsaski.ru/>
59. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства(ВАДА) [электронный ресурс] URL: <https://www.wada-ama.org/>
60. Официальный интернет-сайт Образовательной платформы «Юрайт».Библиотека. Психология физической культуры и спорта /под ред. Ловягиной А.Е. –  
Дополнительные материалы [электронный ресурс]  
URL:<https://urait.ru/book/psihologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-433223/>
61. Официальный интернет-сайт Международной федерации лыжного спорта(FIS) [электронный ресурс] URL: <https://www.fis-ski.com/>
62. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] URL: <https://www.minsport.gov.ru/>
63. Официальный интернет-сайт Общероссийской общественной организации «Федерации сноуборда России» (ФСР) [электронный ресурс] URL:<http://www.russnowboard.com/>
64. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России[электронный ресурс] URL: <https://olympic.ru/>
65. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] URL:<https://www.rusada.ru/>

### Годовой учебно-тренировочный план

№п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20	10-20	7-14	7-14	2-4	1-2
1.	Общая физическая подготовка	75-100	94-125	140-168	168-253	270-324	287-383
2.	Специальная физическая подготовка	94-125	125-166	157-188	188-281	312-374	324-433
3.	Спортивные соревнования	-	6-8	10-12	19-28	41-50	50-66
4.	Техническая подготовка	56-75	75-100	166-200	193-290	322-387	474-632
5.	Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка	7-9	6-9	21-25	25-37	31-38	25-33
6.	Инструкторская и судейская практика	-	3-4	10-12	12-19	22-25	25-33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	3-4	16-19	19-28	42-50	63-84
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-936	1040-1248	1248-1664



## Пример программы мероприятия «Веселые старты»

### Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

### Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

### План реализации:

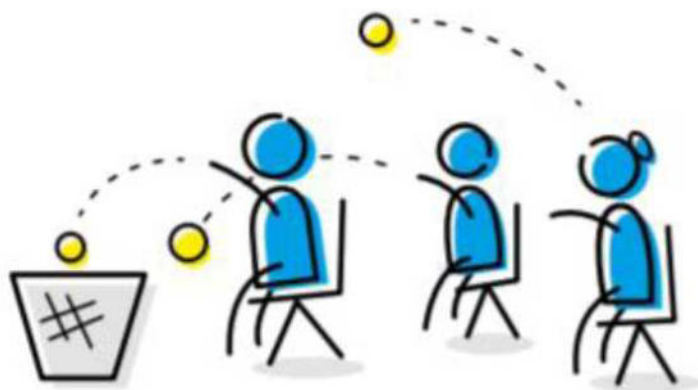
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

### 1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

## 2 вариант

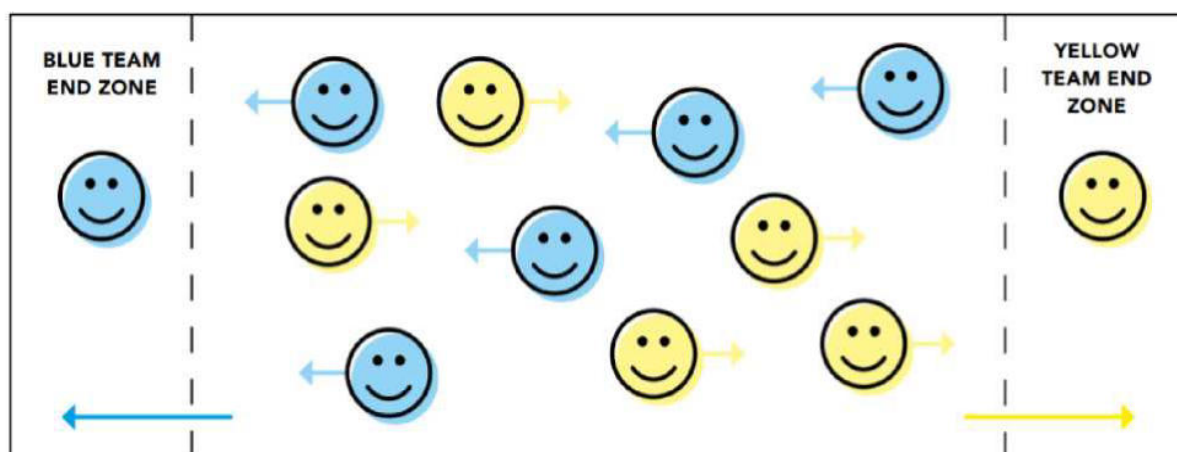
Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

\* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

## 2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача - перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

## 3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух,

правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

#### **4. Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А 4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта (дисциплины), например: “ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.

## **Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»**

### **Целевая аудитория:**

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

### **Цели:**

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

### **Обязательные темы:**

#### 1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

#### 2. Запрещённый список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещённых субстанций.
- Запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещённый список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия - на официальном сайте РУСАДА.

#### 3. Сервисы по проверке препаратов

- [list.rusada.ru](http://list.rusada.ru)
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

#### 4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

#### 5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

### **Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2023 г.  
Запрещённый список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

## **Программа для родителей (1 уровень)**

### Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

### **Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2023 г.  
Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

## Программа для родителей (2 уровень)

### Целевая аудитория:

• родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### План презентации/доклада:

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

### Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2023 г. Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)