

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ПРИКАЗ

27 марта 2023 г.

№ 132

г.Минск

Об учебной программе по сноуборду

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте» и абзаца шестнадцатого подпункта 6.7 пункта 6 Положения о Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 июля 2006 г. № 963,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по сноуборду (прилагается).
2. Директору учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по зимним видам спорта «Раубичи» (А.С.Гагиев), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по сноуборду в учебно-тренировочном процессе.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.
4. Настоящий приказ вступает в силу с момента подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

УТВЕРЖДЕНО
приказ Министра спорта и
туризма Республики Беларусь
27.03.2023 № 132

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по сноуборду

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая учебная программа по сноуборду (специализация фристайл) (далее – Программа) разработана на основании Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте», Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, с учетом передового опыта работы, результатов научных исследований и тенденции развития сноуборда как вида спорта.

Программа определяет комплекс параметров многолетней спортивной подготовки спортсменов-учащихся в сноуборде: этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ). Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления спортсмена высокого класса, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

обязательность преемственности задач, средств и методов тренировки юных и взрослых спортсменов;

неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки (с максимумом в группах спортивного совершенствования), соотношение которых постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки.

обязательность соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки спортсменов;

соблюдение основных методических принципов для данного вида спорта:

– индивидуализации – соблюдение возрастного аспекта, усвояемость программного материала, определение общего объема нагрузки и методов тренировки;

– сопряженности – поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку, совершенствуя функциональные возможности, повышая общую и специальную выносливость спортсменов;

– моделирования – использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

В сноуборде наряду с основным тренером-преподавателем по спорту работают тренеры-преподаватели по спорту по смежным видам подготовки (тренер по батуту, тренер по акробатике).

Тренер-преподаватель по батуту и тренер-преподаватель по акробатике работает с группами на всех этапах подготовки, начиная с этапа начальной подготовки и до этапа высшего спортивного мастерства.

В Программе установлены этапы многолетней спортивной подготовки спортсменов, их продолжительность, приведена структура годичного цикла, определен режим учебно-тренировочного процесса по учебным годам, возрастные и методические особенности спортивной подготовки спортсменов-учащихся, излагается рекомендуемое содержание учебно-тренировочного процесса, теоретических и практических занятий по всем разделам подготовки, примерный тематический план воспитательной работы, определены мероприятия по обеспечению контроля спортивной подготовленности спортсмена-учащегося, включая оценку состояния здоровья, методическое и медицинское сопровождение, антидопинговое обеспечение, восстановительные средства и мероприятия.

Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебного процесса в сноуборде.

РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В СНОУБОРДЕ

§ 1. Этапы многолетней спортивной подготовки и их задачи

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивных резервов включают в себя три этапа многолетней подготовки.

Первый этап – отбора и начальной подготовки (учебные группы этапа НП).

Задачи этапа: выявление задатков и способностей детей; укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение основам техники вида спорта; привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям, навыков гигиены и самоконтроля.

Второй этап – специализированной подготовки (учебные группы УТ этапа).

Данный этап имеет два периода – начальной и углубленной специализации.

Задачи периода начальной специализации: укрепление здоровья; повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности; развитие специальных физических качеств; освоение техники избранного вида спорта; воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения самостоятельно работать и совершенствоваться; приобретение соревновательного опыта.

Период углубленной специализированной подготовки предполагает развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности; освоение техники избранного вида спорта; накопление соревновательного опыта.

Третий этап – высшего спортивного мастерства (учебные группы этапов СПС и ВСМ), предполагающий достижение максимальных результатов. Задачи этапа: укрепление здоровья и функционального состояния на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности; достижение стабильности спортивных результатов; дальнейшее накопление соревновательного опыта; овладение знаниями и умением управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подведении к ответственным соревнованиям.

§ 2. Прием в специализированное учебно-спортивное учреждение

Требования к комплектованию учебно-тренировочных групп специализированных учебно-спортивных учреждений представлены в таблице 1 приложения.

Порядок приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов в СУСУ определен Инструкцией, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 19 января 2022 г. № 2, а порядок приема и подготовки в училище олимпийского резерва – постановлением Министерства спорта и туризма и Министерства образования Республики Беларусь от 11 июля 2014 г. № 21/100.

Зачисление спортсменов в специализированные учебно-спортивные учреждения, училища олимпийского резерва на очередной год подготовки и этап подготовки (УТ, СПС, ВСМ) производится при улучшении результатов выступлений на спортивных соревнованиях, по результатам тестирования по общей физической и специальной подготовке, при выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

§ 3. Организация и режим работы специализированных учебно-спортивных учреждений

Учебный год в специализированных учебно-спортивных учреждениях, училищах олимпийского резерва начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с требованиями к комплектованию учебно-тренировочных групп согласно в таблице 1 приложения 1 и годовым учебным согласно таблице 2 приложения 1.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период, и тренировок по индивидуальным заданиям.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (со спортсменами групп СПС и ВСМ или наиболее одаренными спортсменами УТ групп), медико-восстановительные мероприятия, педагогическое тестирование, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

В процессе учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований и в свободное время со спортсменами проводится воспитательная работа.

РАЗДЕЛ II ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

ГЛАВА 2 ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Для групп НП процесс планируется как сплошной подготовительный период. Основной формой организации является урок с четко выраженными частями. Основным методом подготовки должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой метод.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах НП – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная идея программы заключается в стремлении создать предпосылки для успешной подготовки юных спортсменов на последующих этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и НП характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр. На этом этапе закладывается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на скорости и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, в пространстве, по степени мышечных усилий.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- обучение технике движений в сноуборде;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности юных спортсменов;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- привитие интереса к занятиям сноубордом;
- приобретение элементарных теоретических знаний по избранной специализации.

§ 1. Учебный план для групп НП

Успешное решение поставленных задач начального подготовки невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

В таблице 3 приложения 1 представлен примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп НП.

§ 2. Теоретическая подготовка для групп НП

Тема 1. Физическая культура и спорт.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры. Их значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Организация руководства физической культурой и спортом. Физическая культура в системе среднего и высшего образования. Специализированные учебно-спортивные учреждения и училища олимпийского резерва. Задачи и содержание их работы в подготовке спортсменов высокой квалификации.

Единая спортивная классификация. Разрядные нормы и требования в сноуборде. Успехи спортсменов на международных спортивных соревнованиях. Задачи физкультурных организаций в развитии массовости спорта и повышения мастерства спортсменов.

Тема 2. Краткий обзор развития сноуборда. Развитие сноуборда в Республике Беларусь.

Характеристика сноуборда как вида спорта, его значение и место в системе физического воспитания. Краткая история возникновения и развития сноуборда. Виды сноуборда. Спортивные дисциплины сноуборда.

Состояние сноуборда в Республике Беларусь в настоящее время и меры по его дальнейшему развитию.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

Систематические занятия физическими упражнениями как неперемное условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Водные процедуры, утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Правила их применения. Гигиена одежды и обуви.

Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Понятие о вирусных заболеваниях (передача и распространение). Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения и употребления спиртных напитков. Гигиена физических упражнений. Гигиенические требования к построению и проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря, обуви и одежды.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, энергетических затратах при различных физических нагрузках и их восстановлении. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при травмах. Спортивный массаж. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Значение врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в специализированных учебно-спортивных учреждениях. Противопоказания к занятиям сноубордом. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм человека. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Основные правила поведения и техники безопасности на учебно-тренировочном занятии по сноуборду, оказание первой помощи. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Правила поведения в сноупарке. Особенности организации занятий на склонах с целью профилактики травматизма. Температурные нормы при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Понятие о травмах. Предупреждение спортивных травм. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика на занятиях по сноуборду. Первая помощь (доврачебная). Раны и их разновидность. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, обморожении.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля на занятиях спортсменов.

Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, артериальное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение.

Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Действие низкой температуры: озноб, обморожение, общее замерзание. Оказание первой помощи утопающему, при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевязка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка.

Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и методов тренировки для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств спортсменов на различных этапах подготовки.

Характеристика требования по развитию двигательных качеств. Средства для совершенствования специальных силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке спортсменов. Ведущие качества спортсменов: быстрота, сила, прыгучесть,

равновесие и ориентация в пространстве, координация движений, специальная выносливость и др.

Значение общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании спортсменов и повышение их спортивного мастерства.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.

Средства и методы оценки уровня и развития общей и специальной физической подготовленности спортсменов.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для мужчин и женщин.

Тема 7. Основы техники прыжков в сноуборде.

Понятие о спортивной технике в сноуборде. Значение техники в спортивном совершенствовании и достижении высоких спортивных результатов. Фазы и элементы прыжков на сноуборде и на батуте: действия на опоре, действия в безопорном положении, приземление. Понятие о рациональной технике. Основные положения тела спортсмена. Анализ техники изучаемых упражнений.

Влияние законов механики – силы тяжести, центробежной силы, сил реакции, опоры и других – на форму движений на сноуборде и на батуте.

Название основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног. Изучение основных терминов прыжков на сноуборде и на батуте.

Тема 8. Правила соревнований по сноуборду, их организация и проведение.

Задачи соревнований и их значение в подготовке спортсмена.

Особенности организации и проведения соревнований по сноуборду. Положение и программа соревнований.

Допуск к соревнованиям. Обязанности и права участников, членов судейской коллегии.

Подготовка мест соревнований. Организация и проведение соревнований по сноуборду. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Правила оценки прыжков. Определение результата. Организация информации в ходе соревнований. Подведение итогов. Закрытие соревнований.

Тема 9. Специальная одежда и инвентарь спортсмена-спортсмена. Оборудование мест занятий, инвентарь и уход за ними.

Специальная одежда и инвентарь спортсмена-спортсмена.

Требования к инвентарю для сноуборда. Подготовка инвентаря к занятиям и соревнованиям. Хранение сноуборда и уход за ним. Конструкция креплений, способы их установки. Ботинки для сноуборда

(выбор, хранение, уход за ними). Ремонт инвентаря. Подготовка сноуборда (смазка, циклевка, канты, состояние креплений).

Специальная одежда спортсмена. Особенности выбора одежды при различных погодных условиях. Требования к обуви, головным уборам, перчаткам.

Необходимый инвентарь и оборудование для занятий в зале. Инвентарь для занятий прыжками на батуте и акробатическими упражнениями (батут, гимнастическая дорожка, гимнастическое бревно, дорожка, мостик, и др.). Уход за инвентарем, проверка его исправности. Тренировочное снаряжение.

Тема 10. Антидопинговое образование.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

Всемирная антидопинговая программа, ее цели и структура;
фундаментальное обоснование Всемирного антидопингового кодекса;

антидопинговая система Республики Беларусь;
деятельность Национального антидопингового агентства;
антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федераций по видам спорта;
процедура допинг-контроля;
санкции за нарушение антидопинговых правил;
влияние допинга на здоровье спортсмена.

§ 3. Практическая подготовка для групп НП

1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на этапе отбора и начальной подготовки направлена в основном на воспитание основных физических качеств, таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Спортивные и подвижные игры, направленные на воспитание силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте для развития координационных способностей. Кросс, ходьба, плавание, велосипед и т.п., направленные на воспитание общей выносливости.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения: на месте, в движении, с использованием скейтборда. Специальные упражнения для развития физических качеств общего и локального воздействия. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие силовой и скоростной выносливости. Упражнения в рампе (устройство в скейтпарке) на скейтборде, скольжение по перилам на скейтборде. Упражнения на трассе для вейкбординга с использованием вейкборда (доска для скольжения по воде).

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный, контрольный.

3. Техническая подготовка

В задачи технической подготовки спортсменов входит начальное изучение акробатических упражнений на дорожке: кувырки (кувырки через левое, через правое плечо, кувырки через плечо в переход в кувырок назад); перевороты боком (колесо); подготовительные и подводящие упражнения для подготовки сальто и другим более сложным трюкам; стойки на голове, руках и некоторые другие специальные упражнения.

В задачи технической подготовки спортсменов входит также начальное изучение техники акробатических элементов, прыжков на батуте с вращениями, в своей и обратной стойке, упражнения на гимнастическом бревне.

Подводящие упражнения и упражнения для начального подготовки управлением движения на сноуборде. Определение базовой стойки на сноуборде: гуфи или регуляр. Разучивание техники скольжения на переднем и заднем канте сноуборда, бокового, косоугольного и скругленного соскальзывания на переднем и заднем канте. Обучение технике спуска на сноуборде в своей и обратной стойке. Обучение специально-подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой. Обучение умению пользоваться подъемником. Разучивание разных способов перекантовки: разгрузка вверх, разгрузка вниз и комбинированная разгрузка. Обучение поворотам с переносом веса тела, поворотам разного радиуса в своей и обратной стойке. Обучение торможению падением, торможению передним и задним кантом. Подвижные игры на совершенствование координационной выносливости, умения управлять движением на сноуборде с преодолением естественных неровностей склона, проездом под скрещенными деревьями, подбором и переносом предметов и т.п.

§ 4. Планирование в группах НП

Для групп НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер. Можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный и соревновательный.

Подготовительный период состоит из следующих этапов: осенний – сентябрь-октябрь (1 – 9 недель); осенне-зимний – ноябрь-декабрь (10 – 17 недель); весенний – апрель-май (31 – 39 недель); летний – июнь-август (40 – 52 недели). Соревновательный период состоит из одного этапа: зимний – январь-март (18 – 30 недель).

В таблицах 4 и 5 приложения 1 представлены примерные планы на годичный цикл подготовки для групп НП.

В случае отсутствия снега на трассах для проведения учебно-тренировочных занятий по специально-технической подготовке в осенне-зимний и весенний этапы занятия проводятся в спортивном зале либо на стадионе по легкоатлетической дорожке, на скейтборде.

§ 5. Содержание занятий в группах НП

В таблицах 4 – 11 приложения 1 представлено примерное распределение учебного материала по видам подготовки (общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка) по недельным микроциклам на годичный цикл для планирования учебно-тренировочного процесса в группах НП. В зависимости от задач каждого учебно-тренировочного цикла средства общей и специальной физической подготовки, подготовительные и подводящие упражнения используются в разной степени по усмотрению тренера-преподавателя по спорту. Тренеры-преподаватели по спорту могут расширить и разнообразить учебный материал и использовать для этого соответствующие учебные пособия и научно-методическую литературу.

§ 6. Примерное содержание занятий в недельном микроцикле подготовительного периода для групп НП

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода для групп НП 1 года подготовки (10 недель)

Задачи:

1. Развитие общефизических качеств.
 2. Овладение техникой выполнения акробатических упражнений на дорожке и батуте.
 3. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.
 4. Привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Продолжительность занятия 90 минут.

Понедельник

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (30 минут):

1. Построение, упражнения на внимание (стоя, на месте и в ходьбе).
2. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности.
3. Общеразвивающие упражнения.
4. Эстафеты с элементами легкой атлетики.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (50 минут):

1. Стойка на голове.
2. Кувырки вперед и назад.
3. Стойка на руках махом.
4. Стойка на руках в переход в кувырок.
5. Сальто вперед с разбега в поролоновую яму.
6. На батуте: разучивание комбинаций избранного этапа.
7. Разучивание и совершенствование простейших прыжков с

грэбами (захватами) без вращений.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 минут):

1. Наклоны сидя, ноги вместе и ноги врозь (растягивание).
2. Дыхательные упражнения.
3. Ходьба на месте.
4. Домашнее задание.

Среда

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (30 минут):

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Эстафеты с мячом.
4. Упражнения для развития равновесия и координации движений.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (50 минут):

1. Стойка на голове.
2. Кувырки вперед и назад.
3. Ходьба на руках.
4. Стойка на руках в переход в мостик.
5. На батуте: разучивание и совершенствование простейших прыжков с грэбами (захватами) без вращений.
6. Разучивание комбинаций избранного этапа.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 минут):

1. Наклоны сидя, ноги вместе и ноги врозь (растягивание).
2. Дыхательные упражнения.
3. Ходьба на месте.
4. Домашнее задание.

Пятница

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (30 минут):

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Эстафеты с преодолением различных препятствий.
4. Упражнения для развития физических качеств различных групп мышц с преимущественной направленностью на развитие мышц ног и рук (прыжки в длину с места, лазание по канату и др.).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (50 минут):

1. Кувырки вперед и назад.
2. Переворот боком (колесо)
3. Стойки на руках махом, в переход в кувырок.
4. Сальто вперед с разбега в поролоновую яму.
5. На батуте: разучивание и совершенствование простейших прыжков с грэбами (захватами) без вращений.
6. Выполнение соскоков с вращением на 180° в поролоновую яму

7. Разучивание комбинаций на батуте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 минут):

1. Наклоны сидя, ноги вместе и ноги врозь (растягивание).
2. Дыхательные упражнения.
3. Ходьба на месте.
4. Домашнее задание.

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода для групп начальной подготовки 2 и 3 годов подготовки (12 неделя)

Задачи:

1. Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации, устойчивости вестибулярного аппарата к статическим и динамическим нагрузкам.

2. Овладение техникой выполнения акробатических упражнений на дорожке, бревне и батуте.

3. Привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Продолжительность занятия 90 минут.

Понедельник

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (30 минут):

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
4. Подвижные игры.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (50 минут):

1. Кувырки вперед и назад.
2. Выполнение стойки спортсмена на гимнастическом бревне.
3. На бревне: простейшие прыжки в своей и обратной стойке.
4. На батуте: бэксайт, фронтсайт вращения на 180°.
5. На батуте: прыжок в группировке, согнувшись, разножка с приземлением в яму.
6. Отработка комбинаций на батуте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 минут):

1. Упражнения на растягивание.
2. Домашнее задание.

Среда

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (30 минут):

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Упражнения для развития быстроты.
4. Эстафеты с элементами легкой атлетики, преодоление

препятствий.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (50 минут):

1. Кувырки через левое, через правое плечо.
2. Сальто вперед с гимнастического мостика с приземлением на мат.
3. Колесо (в обе стороны).
4. На батуте: бэксайд, фронтсайд вращения на 180° в своей и обратной стойке с выполнением грэбов (3 вида).
5. Разучивание комбинаций на батуте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 минут):

1. Упражнения на растягивание.
2. Домашнее задание.

Пятница

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (30 минут):

1. Разновидности ходьбы и бега.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Упражнения для развития силы мышц ног и туловища.
4. Подвижные игры с мячом.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (50 минут):

1. Кувырки через правое, левое плечо с использованием кубов.
2. Стойка на голове с опорой и без.
3. Из упора присев подъем с переворотом.
4. На бревне: совершенствование техники стойки спортсмена, простейшие прыжки в своей и обратной стойке без вращений.
5. На батуте: комбинации, высокие прыжки для совершенствования динамической осанки.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 минут):

1. Упражнения на расслабление, растягивание.
2. Домашнее задание.

ГЛАВА 3 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

В УТ группах 1-го и 2-го годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации. Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Особое внимание должно уделяться развитию быстроты, координационных способностей и гибкости, а также технической подготовке. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы спортивных соревнований продолжают занимать существенное место в учебно-тренировочном процессе.

В учебно-тренировочных группах 3-го года и 4 – 7 годов подготовки спортсмены проходят этап углубленной специализации. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, однако ее средства сужаются, что позволяет направленно развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование техники поворотов, прыжков на сноуборде, акробатических прыжков в зале.

Основными задачами подготовки в УТ группах являются следующие:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- становление и формирование техники акробатических прыжков в зале, формирование устойчивых двигательных качеств;
- ознакомление, разучивание и совершенствование техники акробатических прыжков на сноуборде;
- изучение тактики в сноуборде;
- приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях;
- обучение страховке и само страховке при выполнении акробатических прыжков на сноуборде и прыжков на батуте;
- приобретение навыков в организации и проведении спортивных соревнований;
- выполнение соответствующего разряда по сноуборду.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой акробатических прыжков и физической подготовленностью занимающихся. В этот период необходимо использовать упражнения из различных видов спорта и комплексы специальных подготовительных упражнений и методов тренировки, которые должны быть направлены на формирование устойчивых двигательных навыков. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Увеличение объема должно быть без форсирования общей интенсивности тренировки.

§ 1. Требования к отбору и комплектованию УТ групп

УТ группы формируются из числа спортсменов, прошедших обучение в группах НП не менее двух лет.

Зачисление спортсменов специализированных учебно-спортивных учреждений на очередной год подготовки и этап подготовки (начальной и углубленной специализации) производится при улучшении ими спортивных результатов выступления в спортивных соревнованиях, тестирования по ОФП, СФП и ТП и выполнении требований к уровню спортивного мастерства по этапам подготовки.

Для зачисления в УТ группы 3 года подготовки спортсмены специализированных учебно-спортивных учреждений должны выполнить норматив III спортивного разряда, а также выполнить контрольные требования по ОФП и СФП.

Для зачисления в УТ группы 4 – 7 годов подготовки спортсмены специализированных учебно-спортивных учреждений должны выполнить норматив II спортивного разряда и выполнить контрольные требования по ОФП и СФП.

§ 2. Учебный план для УТ групп

В таблице 12 приложения 1 приводится примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочных групп каждого года подготовки.

§ 3. Теоретическая подготовка для учебно-тренировочных групп

Тема 1. История развития и современное состояние сноуборда в Республике Беларусь.

Характеристика сноуборда как вида спорта. История развития сноуборда в мире. Виды сноуборда. Фристайл (спуск по подготовленной для прыжков и акробатических трюков трассе) как один из видов сноуборда. Спортивные дисциплины сноуборда. Эволюция спортивного инвентаря и оборудования.

Анализ и состояние развития сноуборда в данной спортивной школе. Состояние сноуборда в Республике Беларусь в настоящее время и меры по его дальнейшему развитию. Стратегия развития сноуборда в нашей стране.

Сравнительный анализ развития сноуборда в Республике Беларусь и за рубежом. Выступления наших спортсменов за рубежом, их достижения. Анализ положительных сторон и недостатков в подготовке наших спортсменов-спортсменов, пути повышения их мастерства.

Тема 2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена спортсмена. Гигиена одежды и обуви.

Гигиена сна. Гигиена жилища. Гигиенические требования к бассейнам. Режим спортсмена. Значение соблюдения режима в процессе тренировки и соревнований. Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья спортсмена. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении энергетических затрат. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные нормы питания спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Понятие об инфекционных заболеваниях. Меры профилактики заболеваний. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, парная баня, сауна и т.п.). Закаливание, его сущность и значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание в процессе занятий сноубордом. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Нервная система - центральная и периферическая. Элементы ее строения, основные функции. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания, кровообращения, нервной и сердечно-сосудистой систем под воздействием физических упражнений и занятий сноубордом. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Понятие о физиологических основах тренировки: допустимые тренировочные нагрузки, соотношение работы и отдыха, восстановительный период после тренировки и соревнований. Утомление и переутомление.

Тема 4. Врачебно-педагогический контроль.

Врачебно-педагогический контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебно-педагогического контроля в специализированных учебно-спортивных учреждениях. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса и участия в спортивных соревнованиях.

Значение антропометрических измерений и функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности спортсменов. Показания и противопоказания к занятиям сноубордом.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях сноубордом. Объективные данные самоконтроля – вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности.

Тема 5. Спортивный массаж и самомассаж. Восстановительные мероприятия.

Основы спортивного массажа. Понятие о массаже. Разновидности массажа (общий, местный). Основные приемы массажа: разминание, растирание, рубление, поколачивание, встряхивание, поглаживание. Техника массажа. Разминочный (перед тренировкой, соревнованиями) и восстановительный (после тренировки, соревнований) массаж. Противопоказания к массажу.

Сауна и баня как средство восстановления после нагрузок. Умение пользоваться ими.

Тема 6. ОФП.

Общая физическая подготовленность спортсмена – фундамент спортивного мастерства.

Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на этапе начальной и углубленной специализации. Возрастные особенности развития физических качеств.

Тема 7. СФП.

СФП и ее место в тренировке для развития специальных физических качеств.

Краткая характеристика применяемых средств специальной физической подготовки на этапе начальной и углубленной специализации.

Тема 8. Общие основы методики подготовки и тренировки.

Последовательность и методика изучения акробатических прыжков (на дорожке, на батуте), техники спусков, поворотов и акробатических прыжков на сноуборде. Предупреждение и исправление ошибок в процессе подготовки. Взаимосвязь моральной, волевой, психологической, физической и технической подготовки.

Понятие о технике и тактике в сноуборде. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства.

Значение рациональной техники акробатических прыжков на сноуборде в достижении высокого спортивного результата.

Изучение и совершенствование техники прыжков на батуте. Основные и дополнительные характеристики. Последовательность освоения элементов в прыжках на батуте. Специфические особенности двигательной деятельности в упражнениях на батуте выдвигают задачу поэтапного распределения учебного материала, поэтому необходимо соблюдать различия в объеме разучиваемых элементов, количестве рекомендуемых комбинаций и их трудности.

Тема 9. Общие основы организации и проведения соревнований.

Виды и характер соревнований по сноуборду.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Заявка на участие в соревнованиях. Разбор правил соревнований. Судейские карточки.

Судейская коллегия. Состав судейской коллегии и обязанности судей соревнований.

Выбор мест соревнований. Подготовка трамплинов и склона для проведения соревнований по сноуборду (биг-эйр, хаф-пайп, слоуп-стайл). Оформление судейского домика. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований. Использование соревнований и зимних праздников с целью агитации и пропаганды сноуборда.

Тема 10. Антидопинговое образование.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

Всемирная антидопинговая программа, ее цели и структура;
 фундаментальное обоснование Всемирного антидопингового кодекса;

антидопинговая система Республики Беларусь;
 деятельность Национального антидопингового агентства;
 антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федераций по видам спорта;
 процедура допинг-контроля;
 санкции за нарушение антидопинговых правил;
 влияние допинга на здоровье спортсмена.

§ 4. Практическая подготовка для УТ групп 1 и 2 годов подготовки

1. ОФП.

ОФП для УТ групп 1-го и 2-го годов подготовки в общем объеме всех часов составляет примерно 22 процента. Она состоит из

общеразвивающих упражнений, упражнений общего воздействия (ходьбы, бега, строевых упражнений, подвижных игр и различного рода эстафет с элементами акробатики, легкой атлетики и различного рода препятствий). Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с разбега, бег 30 м, кросс – 300 – 500 м. Применяются кроссовый бег, плавание, велосипед и т.п., направленные на воспитание общей выносливости.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

2. СФП.

СФП в основном направлена на развитие специальных физических качеств спортсменов. Сюда входят упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития силы, ловкости, прыгучести, гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития быстроты, упражнения с использованием гимнастических снарядов. Для развития координационных способностей широко применяются скейтборд и вейкборд, как летние аналоги сноуборда. В вейкбординге (движение спортсмена на широкой доске в боковой стойке по воде с помощью механизированной канатно-буксировочной установки или за катером) и скейтбординге (катание в рампе и по перилам на скейтборде) выполняются те же трюки с теми же названиями, что и в сноуборде.

Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. В общем объеме всей работы СФП составляет приблизительно: для 1-го года подготовки – 22 процента, для 2-го – 25 процентов.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

3. ТП.

ТП в общем объеме работы отводится 50 – 53 процента. Повторение ранее изученных и обучение новым, более сложным в координационном отношении упражнениям. Повышение технической подготовленности, достижение легкости и точности движений, совершенствование техники скольжения, выполнение специальных подготовительных и подводящих упражнений, изученных ранее в группах начальной подготовки, в более усложненных условиях.

Упражнения на акробатической дорожке: кувырок вперед и назад, кувырок через левое, через правое плечо, кувырки через плечо в переход в кувырок назад, подъем с разгибом с головы, стойка на руках в переход в кувырок, стойка на руках в переход в мостик, ходьба на руках, сальто вперед с разбега на мат, сальто вперед согнувшись в поролоновую яму,

сальто вперед в группировке, сальто назад в поролоновую яму, рондат в переход в прыжок на 360° , корк 540° в поролоновую яму и некоторые другие специальные упражнения.

Упражнения на батуте. Основная задача данного этапа заключается в освоении правильной техники элементов начального подготовки. Ее выполнению способствует:

- овладение техникой всех исходных и конечных положений прыжков;
- дальнейшее развитие навыка сохранения равновесия в полете в условиях значительного возрастания высоты взлета;
- совершенствование умения ориентироваться при выполнении сложных прыжков;
- дальнейшее развитие умения ориентироваться при выполнении элементов и комбинаций всевозрастающей трудности.

Совершенствование техники выполнения на батуте акробатических элементов, комбинаций, освоение выполнения вращений бэксайд, фронтсайд 180° , 360° и 540° в своей и обратной стойке, сальто вперед, сальто назад, сальто вперед в поролоновую яму, прыжков с вращениями в своей и обратной стойке на мягкой доске: бэксайд, фронтсайд 180° , 360° , добавляя различные грэбы (захваты доски): инди, мьют, ноуз, тэйл грэб и до.; эйр + 6 грэбов,

Обучение технике выполнения на гимнастическом бревне вращений фронтсайд 360° , бэксайд, фронтсайд 180° в своей и обратной стойке.

Освоение и совершенствование техники скольжения на переднем и заднем канте сноуборда. Упражнения на совершенствование управления движением на сноуборде в своей и обратной стойке. Произвольные спуски в своей и обратной стойке. Разучивание техники поворотов на сноуборде. Повороты большого и малого радиуса. Приседания между поворотов. Приседания во время поворотов большого и малого радиуса. Скольжение на 540° во время поворота. Совершенствование техники стабильного ведения дуги в бэксайде и фронтсайде. Обучение специально-подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой.

Подводящие и специально-подготовительные упражнения для подготовки трюкам в джиббинге, на трамплинах и в хаф-пайпе. Отработка подхода к трамплину для выполнения прыжков, подбор скорости. Разучивание фаз прыжка: вылет с трамплина, фигура (трюк) и приземление. На трамплине: прыжки без вращений в своей и обратной стойке, прыжки на 180° с бэксайд, фронтсайд вращениями в своей и обратной стойке, эйр (базовый трюк) с выполнением грэбов. Обучение трём основным моментам катания в хаф-пайпе: заезд в хаф-пайп,

сохранение скорости и подъём на стенку. Разучивание техники скольжения по джиббинговым фигурам.

Подвижные эстафеты и игры на совершенствование координационной выносливости, умения управлять движением на сноуборде с преодолением естественных неровностей склона, проездом под скрещенными древками, подбором и переносом предметов и т.п.

§ 5. Планирование занятий в годичном цикле подготовки в УТ группах 1-го и 2-го годов подготовки

Для УТ групп 1-го и 2-го годов подготовки можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В таблицах 13 и 14 приложения 1 представлены примерные план-схемы на годичный цикл подготовки для УТ групп 1-го и 2-го годов подготовки.

Примерное распределение компонентов тренировки по недельным микроциклам для УТ групп 1-го и 2-го годов подготовки приведено в таблицах 15 – 20 приложения 1.

В случае отсутствия снега на склонах для проведения учебно-тренировочных занятий по технической подготовке в осенне-зимний этап занятия проводятся в спортивном зале.

§ 6. Примерное содержание занятий в недельном микроцикле подготовительного периода для УТ групп 1 и 2 годов подготовки

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода для учебно-тренировочных групп первого года подготовки (10 неделя)

Задачи:

1. Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья.
2. Повышение уровня специальной физической подготовленности.
3. Овладение техникой сложнокоординационных элементов на акробатической дорожке, бревне и батуте.

Продолжительность занятия 135 минут.

Понедельник

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (50 минут):

1. Разновидности ходьбы и бега.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Подвижные игры.
4. Упражнения для развития специальных физических качеств.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (70 минут):

1. Кувырки через левое, правое плечо.
2. Кувырки через плечо в переход в кувырок назад.
3. Рондат в переход в прыжок на 360°.
4. Сальто вперед с разбега с приземлением на мат.
5. Стойка на руках – опускание в мостик.
6. Стойка на руках из упора присев.
7. На батуте: бэксайт, фронтсайт вращения на 180° и 360° в своей и обратной стойке с грэбами (3 вида).
8. На батуте на мягкой доске: Эйр (5 грэбов), фронтсайт 180°.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 минут):

1. Упражнения на растягивание.
2. Упражнения в вися на гимнастической стенке.
3. Домашнее задание.

Среда

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (50 минут):

1. Разновидности ходьбы и бега.
2. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.
3. Упражнения для развития специальных физических качеств.
4. Эстафеты с преодолением препятствий.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (70 минут):

1. Кувырки через левое, правое плечо.
2. Стойки на руках, переступание в стойке на руках.
3. Подъем разгибом с головы.
4. Сальто вперед согнувшись с приземлением в поролоновую яму.
5. Корк 540° с использованием мини-трампа с приземлением в поролоновую яму.
6. На батуте: Сальто вперед, назад, вращения в своей и обратной стойке на 360° и 540°.
7. Разучивание и совершенствование техники комбинаций на батуте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 минут):

1. Упражнения на растягивание.
2. Упражнения в вися на гимнастической стенке, перекладине.
3. Домашнее задание.

Пятница

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (50 минут):

1. Разновидности ходьбы и бега.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Упражнения для развития специальных физических качеств.
4. Эстафеты с элементами легкой атлетики и акробатики.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (70 минут):

1. Кувырки вперед и назад.
2. Перевороты в сторону.
3. Корк 720° с разбега, с приземлением в поролоновую яму.
4. Стойка на руках в переход в мостик.
5. Сальто назад с приземлением в поролоновую яму с места.
6. На бревне: вращения фронтсайд, бэксайд на 180° из своей и обратной стойки.
7. На батуте: фронтсайд вращения на 180° в своей стойке на мягкой доске и без нее.
8. Разучивание и совершенствование техники комбинаций на батуте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 минут):

1. Упражнения на растяжение (наклоны, шпагаты).
2. Упражнения в вися на стенке, перекладине.

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода для учебно-тренировочных групп второго года подготовки (11 неделя)

Задачи:

1. Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья.
2. Повышение уровня физической подготовленности, воспитание волевых качеств.
3. Овладение техникой сложнокоординационных элементов на акробатической дорожке, бревне и батуте.

Продолжительность занятия 135 минут.

Понедельник

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (50 минут):

1. Разновидности ходьбы и бега.
2. Подвижные игры или эстафеты с различными элементами.
3. Упражнения для развития специальных физических качеств.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (70 минут):

1. Кувырки назад в переход в стойку на руках.
2. Подъем с разгибом с головы, перевороты в сторону.
3. Ходьба на руках.
4. Корк 540° с использованием мини-трампа с приземлением в поролоновую яму.
5. На батуте: бэксайд, фронтсайд вращения на 360° в своей стойке (5 грэбов).
6. На батуте на мягкой доске: фронтсайд 180° .

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 минут):

1. Упражнения на растягивание.
2. Упражнения в вися на гимнастической стенке, перекладине.

Вторник

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (50 минут):

1. Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения.
2. Эстафеты с элементами легкой атлетики.
3. Упражнения для развития специальных физических качеств.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (70 минут):

1. Кувырки, стойки на голове и руках.
2. Перевороты в сторону.
3. Сальто назад с места с приземлением в поролоновую яму.
4. Корк 540° с разбега с приземлением в поролоновую яму.
5. На бревне: фронтсайд на 360° в своей стойке.
6. На батуте: бэксайд, фронтсайд вращения на 540° в своей стойке (4 грэба) с использованием мягкой доски.
7. Разучивание и совершенствование техники комбинаций.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 минут):

1. Упражнения на растягивание (наклоны, шпагаты).
2. Упражнения в вися на гимнастической стенке.

Четверг

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (50 минут):

1. Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения.
2. Эстафеты с элементами легкой атлетики, преодоления полосы препятствий.

3. Упражнения для развития специальных физических качеств.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (70 минут):

1. Кувырки через плечо, в сторону.
2. Перевороты вперед, в сторону.
3. Переворот вперед на одну, на две ноги.
4. Стойки на руках.
5. Сальто назад с места с возвышенности с приземлением на мат.
6. На батуте: соскоки в поролоновую яму: фронтфлип, сальто вперед, бэксайд, фронтсайд вращения на 720°.
7. Разучивание и совершенствование техники комбинаций.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 минут):

1. Упражнения на растягивание (наклоны, шпагаты).
2. Упражнения в вися на гимнастической стенке.

Пятница

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (50 минут):

1. Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения.
2. Подвижные или спортивные игры.
3. Эстафеты с элементами легкой атлетики, преодоления полосы препятствий.

3. Упражнения для развития специальных физических качеств.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (70 минут):

1. Кувырки, стойки.
2. Перевороты вперед, в сторону.
3. Переворот вперед на две ноги.
4. Рондат в переход в прыжок на 360°.
5. Корк 540° с разбега в поролоновую яму.
6. На батуте: бэксайт, фронтсайт вращения на 720° в своей и обратной стойке.
7. Совершенствование техники комбинаций на батуте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 минут):

1. Лазание по канату.
2. Упражнения на расслабление.

§ 7. Практическая подготовка для УТ групп 3 – 7 годов подготовки

1. ОФП

ОФП для УТ групп 3, 4 – 7 годов подготовки в общем объеме всех часов составляет соответственно около 18 процентов и 20 процентов. Она состоит из общеразвивающих упражнений, упражнений для развития физических качеств. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнения из легкой атлетики (бег различной интенсивности), спортивные и подвижные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, комбинированные эстафеты и прыжковые упражнения (многоскоки), направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Кросс, плавание, велосипед и т.п., направленные на воспитание общей выносливости.

2. СФП

В задачи СФП спортсменов входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению основными элементами техники соревновательных упражнений. Для решения задач специальной физической подготовки используются специальные упражнения для развития физических качеств общего и локального воздействия. Широко используются упражнения родственных видов спорта: вейкбординга, скейтбординга. Применяются также упражнения с использованием гимнастических и подсобных снарядов. В общем объеме всей работы СФП составляет приблизительно 26, 27 процентов.

3. Техническая подготовка

Технической подготовке спортсменов в общем объеме работы отводится 50 – 53 процента. Упражнения на акробатической дорожке: кувырки в различных сочетаниях и комбинациях, стойки на руках, перевороты вперед с приземлением на две ноги. Рондат в переход в прыжок на 360°. Корк 540° в яму с приземлением на мат. Сальто назад с возвышенности на мат. Сальто вперед в группировке с поворотом на 180° в яму на мат.

Упражнения на батуте. Задачи, стоящие перед спортсменом на этом этапе подготовки, отражают специфические особенности мастерства в данном виде спорта.

В этом состоит особая важность данного этапа подготовки. Одновременно формируется и главная задача этапа – овладение основными компонентами мастерства спортсменов, а именно:

- овладение умением создания необходимой скорости вращения;
- овладение умением корректировать скорость вращения в полете;
- овладение управляющими движениями при приземлении;
- дальнейшее развитие ориентации при выполнении элементов и комбинаций, составляющих содержание подготовки на данном этапе.

Упражнения на батуте: сальто вперед, сальто назад, сальто вперед в поролоновую яму, вращения бэксайд, фронтсайд 540° и 720° в своей и обратной стойке, бэксайд, фронтсайд 900° в своей стойке, бэксайд, фронтсайд корк 540°, родео 540° с приземлением на мат или в поролоновую яму. Совершенствование техники комбинаций на батуте.

Упражнения на батуте на мягкой доске: прыжки с вращениями бэксайд, фронтсайд 180°, 360°, 540° в своей и обратной стойке с выполнением различных грэбов (захватов доски).

Выполнение на гимнастическом бревне вращений фронтсайд 360°, 540°, бэксайд, фронтсайд 360° в своей и обратной стойке.

Совершенствование техники управления движением на сноуборде в своей и обратной стойке. Произвольные спуски в своей и обратной стойке. Совершенствование техники поворотов на сноуборде. Повороты большого и малого радиуса. Приседания между поворотов. Приседания во время поворотов большого и малого радиуса. Скольжение на 540° во время поворота. Совершенствование техники стабильного ведения дуги в бэксайде и фронтсайде в усложненных условиях – на повышенной скорости, на более крутом склоне. Обучение специально-подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой. Обучение базовым трюкам фристайла: олли, нолли, вилли как основе для многих воздушных трюков.

Специально-подготовительные упражнения для подготовки трюкам в джиббинге, на трамплинах и в хаф-пайпе. Отработка подхода к трамплину для выполнения прыжков, подбор скорости. Освоение фаз прыжка: разгон, прыжок и приземление. На трамплине: прыжки без вращений в своей и обратной стойке с выполнением грэбов, прыжки на 180°, 360°, 540° с бэксайд, фронтсайд вращениями в своей и обратной стойке.

Освоение техники катания в хаф-пайпе. Скольжение в хаф-пайпе. Плавные повороты при скольжении. Повороты в прыжке. Разучивание трюков Air, Oley opp.

Совершенствование техники скольжения по джиббинговым фигурам.

Подвижные эстафеты и игры на совершенствование координационной выносливости, умения управлять движением на сноуборде с преодолением естественных неровностей склона, проездом под скрещенными древками, подбором и переносом предметов и т.п.

§ 8. Планирование занятий в годичном цикле подготовки для УТ групп 3 и 4 – 7 годов подготовки

На этапе углубленной специализации в УТ группах 3 и 4 – 7 годов подготовки периодизация годичного цикла усложняется и полностью зависит от календаря спортивных соревнований. В подготовительном периоде можно выделить общеподготовительный и специально-подготовительный этапы, соревновательный период включает предсоревновательный этап и этап основных соревнований. Переходный период включает активный и пассивный отдых.

В таблицах 21 и 22 приложения 1 представлены примерные план-схемы на годичный цикл подготовки для УТ групп 3 и 4 – 7 годов подготовки.

Примерное распределение компонентов тренировки по недельным микроциклам для УТ групп 3 и 4 – 7 годов подготовки приведено в таблицах 23 – 28 приложения 1.

В случае отсутствия снега на склонах для проведения учебно-тренировочных занятий по технической подготовке в осенне-зимний этап занятия проводятся в спортивном зале.

§ 9. Примерное содержание занятий в недельном микроцикле подготовительного периода для учебно-тренировочных групп 3 и 4 – 7 годов подготовки

Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа подготовительного периода для УТ групп 3 года подготовки (16 неделя)

Задачи:

1. Развитие и совершенствование двигательных качеств, всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья.
 2. Совершенствование техники прыжков на батуте, акробатических упражнений на дорожке, бревне и батуте.
 3. Совершенствование техники катания на сноуборде.
- Продолжительность занятия 135 минут.

Понедельник

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (50 минут):

1. Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения.
2. Подвижные игры.
3. Размахивание в упоре на брусьях и соскок махом вперед с поворотом.
4. Упражнения для развития специальных физических качеств.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (70 минут):

1. Кувырки через плечо в переход в кувырок назад.
2. Стойки на руках, перевороты вперед на одну, на две ноги.
3. Сальто вперед с разбега с поворотом на 180° с приземлением на мат.
4. Сальто назад с места в поролоновую яму.
5. Корк 540° с использованием мини-трампа с приземлением на мат.
6. Совершенствование комбинаций на акробатической дорожке.
7. На батуте: бэксайт, фронтсайт вращения на 360° в своей и обратной стойке (5 грэбов) с использованием мягкой доски.
8. Разучивание и совершенствование техники комбинаций.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 минут):

1. Упражнения на растягивание (наклоны, шпагаты).
2. Упражнения в вися на гимнастической стенке, перекладине.

Вторник

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (50 минут):

1. Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения.
2. Эстафеты с преодолением полосы препятствий.
3. Упражнения для развития специальных физических качеств.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (70 минут):

1. Кувырки назад в переход в стойку на руках.
2. Махом стойка на руках и переступание в стойке на руках.
3. Перевороты вперед и в сторону.
4. Сальто назад с возвышенности с приземлением на мат.

5. Корк 540°, 720° с разбега в поролоновую яму.

6. Совершенствование техники комбинаций на акробатической дорожке.

7. На бревне: бэксайт, фронтсайт вращения на 360° в своей и обратной стойке, фронтсайт 540°.

8. На батуте: корк 540° с приземлением на мат.

9. Совершенствование элементов, комбинаций на батуте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 минут):

1. Лазание по канату.

2. Упражнения на растягивание (наклоны, шпагаты).

3. Упражнения на внимание.

Среда

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (50 минут):

1. Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения.

2. Комбинированная эстафета.

3. Упражнения для развития специальных физических качеств.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (70 минут).

1. Кувырки через плечо, в сторону.

2. Стойки на руках в переход в мостик.

3. Перевороты вперед и в сторону.

4. Рондат с разбега и подскока.

5. Сальто назад с места с возвышенности с приземлением на мат.

6. Совершенствование комбинаций на акробатической дорожке.

7. На батуте: бэкфлип, фронтфлип, бэксайт, фронтсайт в своей и обратной стойке на 360°, 540°, 720°.

8. Совершенствование техники связок, комбинаций на батуте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 минут):

1. Упражнения на растягивание (наклоны, шпагаты).

2. Упражнения на расслабление.

Пятница

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (50 минут):

1. Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения в парах.

2. Подвижные или спортивные игры.

3. Упражнения для развития специальных физических качеств.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (70 минут):

1. Кувырки через плечо, в сторону.

2. Стойки.

3. Перевороты вперед и в сторону.

4. Фронтфлип с возвышенности в своей и обратной стойке с приземлением в поролоновую яму.

5. Совершенствование комбинаций на акробатической дорожке.
6. На бревне: прыжки с бэксайд, фронтсайд вращениями на 360° в своей и обратной стойке.
7. На батуте: вращения бэксайд, фронтсайд на 540° в своей стойке (5 грэбов) на мягкой доске.
8. Совершенствование техники элементов, связок, комбинаций на батуте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 минут):

1. Упражнения на расслабление, вис на гимнастической стенке, перекладине.

2. Упражнения на растягивание.

Суббота

1. Общеразвивающие, специально-подготовительные упражнения (15 минут).

2. Совершенствование техники спуска на сноуборде в своей и обратной стойке. (10 минут).

3. Выполнение поворотов большого радиуса в своей и обратной стойке (15 минут).

4. Приседание между поворотами в своей стойке с последующей остановкой (15 минут).

5. Прохождение отрезков трасс с плавным изменением радиуса поворотов (15 минут).

6. Произвольные спуски с выполнением подготовительных упражнений для совершенствования поворотов малого радиуса с торможением и остановкой в заданном месте (15 минут).

7. Соревнование на точность остановки после прямого спуска по склону длиной 30 – 40 м крутизной до 28° (15 минут).

8. Выполнение в движении трюков различной степени сложности (30 минут).

9. Упражнения на расслабление, растягивание (5 минут).

Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа подготовительного периода для УТ групп 4 – 7 годов подготовки (16 неделя)

Задачи:

1. Развитие и совершенствование двигательных качеств, всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья.
2. Совершенствование техники прыжков на батуте, акробатических упражнений на дорожке, бревне и батуте.
3. Совершенствование техники катания на сноуборде.

Продолжительность 3-х занятий по 180 минут, 2-х занятий по 135 минут.

Понедельник

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (70 минут):

1. Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения.
2. Спортивные игры.
3. Упражнения с использованием гимнастических снарядов.
4. Упражнения для развития специальных физических качеств.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (90 минут):

1. Кувырки через правое, левое плечо.
2. Стойки на руках махом, в кувырок.
3. Перевороты на одну, на две ноги.
4. Рондат с разбега.
5. Сальто назад в группировке с места с приземлением на мат.
6. Совершенствование комбинаций на акробатической дорожке.
7. На бревне: прыжки с бэксайд, фронтсайд вращениями на 360° в своей и обратной стойке. Фронтсайд 540° .
8. На батуте: бэксайд, фронтсайд вращения на 540° в своей и обратной стойке (4 грэба) на мягкой доске.
9. Совершенствование техники элементов и комбинаций на батуте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (20 минут):

1. Упражнения на расслабление.
2. Упражнения на растягивание (наклоны, шпагаты).
3. Упражнения на внимание.

Вторник

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (50 минут):

1. Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения.
2. Спортивные игры.
3. Упражнения для развития специальных физических качеств.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (70 минут):

1. Кувырки через левое, правое плечо
2. Кувырки через плечо в переход в кувырок назад.

3. Перевороты на одну, на две ноги.
4. Стойка на руках в переход в мостик.
5. Сальто назад с места с возвышенности с приземлением на мат.
6. Совершенствование комбинаций на акробатической дорожке.
7. На батуте: прыжки с вращениями фронтсайд, бэксайд 900° .
8. На бревне: прыжки с бэксайд, фронтсайд вращениями в своей и обратной стойке.на 180° , 360° (гимн. бревно расположено на возвышенности).

9. Совершенствование техники элементов и комбинаций на батуте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 минут):

1. Упражнения на гимнастической стенке.
2. Упражнения на расслабление.
3. Упражнения на растягивание (наклоны, шпагаты ноги вместе, ноги врозь).

Среда

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения (20 минут).

2. Произвольные спуски в своей и обратной стойке с выполнением поворотов малого и среднего радиуса (30 минут).

3. Приседания между поворотами большого радиуса в своей стойке с последующей остановкой. (30 минут).

4. Выполнение трюков олли, нолли и вилли (30 минут).

5. Отработка подхода к трамплину для выполнения прыжков, подбор скорости (20 минут).

6. На трамплине: прыжки без вращений в своей и обратной стойке (5 грэбов), прыжки с бэксайд, фронтсайд вращениями в своей и обратной стойке.на 180° . (40 минут).

7. Упражнения на расслабление, растягивание (10 минут).

Пятница

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (70 минут):

1. Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения.
2. Спортивные игры, комбинированная эстафета.
3. Упражнения с использованием гимнастических снарядов.
4. Упражнения для развития специальных физических качеств.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (90 минут):

1. Кувырки вперед, назад в переход в стойку на руках.
2. Стойки на руках (5 сек).
3. Перевороты, на одну, на две ноги.
4. Рондат в переход в прыжок на 360° .
5. Сальто назад в группировке с места, сальто назад согнувшись с места.

6. Совершенствование комбинаций на акробатической дорожке.
7. На батуте: корк 540°.
8. На батуте: сальто назад, вперед.
9. Совершенствование комбинаций на батуте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (20 минут):

1. Упражнения с использованием гимнастических снарядов.
2. Упражнения на расслабление.
3. Упражнения на растягивание (наклоны, шпагаты).

Суббота

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения (10 минут).
2. Произвольные спуски в своей и обратной стойке с выполнением поворотов малого и среднего радиуса (20 минут).
3. Приседания между поворотами большого радиуса в своей стойке с последующей остановкой. (20 минут).
4. Прямые и косые спуски по неровному склону в своей и обратной стойке (20 минут).
5. Выполнение трюков олли, нолли и вилли (20 минут).
6. Катание по джиббинговым фигурам (40 минут).
7. Упражнения на расслабление, растягивание (5 минут).

ГЛАВА 4 ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Спортсмены в группах СПС продолжают этап углубленной специализации, который совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка и выступление в соревнованиях различного масштаба. Возрастает интенсивность тренировочного процесса за счет рациональных методов тренировки.

На этапе углубленной специализации учебно-тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Тренеры и спортсмены должны использовать разнообразные, наиболее эффективные специальные средства, методы и формы тренировки. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем учебно-тренировочной нагрузки и ее качество. Продолжается совершенствование спортивной техники и тактики. Особое место уделяется

индивидуализации техники и повышению надежности ее в условиях соревнований. Также спортсмен должен овладеть разнообразными средствами и методами ведения тактической борьбы.

На данном этапе происходит максимальная реализация индивидуальных способностей спортсменов и подготовки их к высшим спортивным достижениям.

Основными задачами групп СПС являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;

- совершенствование уровня специальной физической подготовленности, особенно координации и ловкости, скоростно-силовых качеств, быстроты, силы, прыгучести;

- совершенствование специальной технической подготовленности, повышение стабильности в выполнении программных прыжков и комбинаций и их трудности;

- совершенствование батутной подготовки как предшествующей работы для усложнения соревновательных упражнений на сноуборде;

- углубленная теоретическая и тактическая подготовки;

- приобретение опыта участия в международных соревнованиях;

- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту;

- выполнение норматива I разряда или кандидата в мастера спорта (СПС 1 и 2 годов подготовки), кандидата в мастера спорта (СПС 3 – 6 годов подготовки).

§ 1. Учебный план для групп СПС

В таблице 29 приложения 1 приводится примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп СПС.

§ 2. Теоретическая подготовка для групп СПС

Тема 1. Планирование и учет учебно-тренировочной работы в сноуборде.

Значение планирования тренировочных нагрузок как основа управления тренировочным процессом. Планирование учебно-тренировочного процесса: перспективное, текущее, оперативное. Планирование средств, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на различных этапах подготовки в зависимости от пола, возраста, подготовленности и спортивной квалификации занимающихся.

Круглогодичность тренировки, ее роль в повышении спортивного мастерства юных спортсменов-спортсменов. Периодизация тренировки; задачи и содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Сроки периодов в зависимости от календаря соревнований и климатических условий. Динамика кривой физической нагрузки по объему и интенсивности на отдельных этапах тренировочного процесса в годичном цикле подготовки. Учет выполнения тренировочных программ и его роль в совершенствовании тренировочного процесса.

Тема 2. Основы техники и тактики в сноуборде.

Понятие о технике акробатических прыжков в сноуборде. Повороты на сноуборде в своей и обратной стойке, повороты разного радиуса. Упражнения во время выполнения серии поворотов и между поворотами. Способы торможения на сноуборде. Виды и разновидности акробатических трюков и прыжков в сноуборде. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий. Тактическая подготовка на этапе спортивного совершенствования. Тактика применения различных способов поворотов и прыжков на соревнованиях по сноуборду. Тактика ведения спортивной борьбы в различных дисциплинах сноуборда (биг-эйр, хаф-пайп, слoup-стайл). Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка в сноуборде.

Направленность общей и специальной физической подготовки спортсменов. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения его спортивной работоспособности. Соотношение ОФП и СФП в тренировке спортсменов-спортсменов. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах подготовки.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке спортсменов-спортсменов для развития координации движений, быстроты, силовых качеств, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной физической подготовки спортсменов. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки. Учет средств и методов оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности спортсменов-спортсменов.

Тема 4. Инструкторская и судейская практика (страховка и самостраховка).

Организация и проведение соревнований по сноуборду. Судейство соревнований по сноуборду. Судейская бригада. Главный судья. Судьи на линии. Технический делегат. Права и обязанности главного судьи и судей на линии. Права и обязанности участников соревнований. Места для проведения соревнований по сноуборду (биг-эйр, хаф-пайп, слоуп-стайл). Проекты трасс и параметры трамплинов. Страховка и самостраховка.

Тема 5. Анализ соревновательной деятельности.

Анализ двигательных способностей спортсменов. Изучение эффективности, стабильности техники акробатических прыжков на сноуборде в условиях соревновательной деятельности. Анализ индивидуальных особенностей двигательных действий и определение сильных и слабых сторон физической и функциональной подготовленности спортсменов. Индивидуальный подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовки для достижения высокого спортивного результата. Подробный разбор и анализ каждого соревнования с целью коррекции тренировочного процесса. Составление отчета о соревнованиях.

Тема 6. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Задачи, сущность, методы и организация комплексного контроля за подготовкой и выступлением в соревнованиях. Контроль за физическим, функциональным, техническим, психологическим состоянием спортсменов. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля. Анализ индивидуальных показателей комплексного контроля спортсменов-спортсменов в годичном цикле подготовки.

Тема 7. Основы методики тренировки в сноуборде.

Общая характеристика тренировочного процесса. Специфические принципы спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям; углубленная специализация; единство общей и специальной подготовки спортсмена; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности и тенденция к максимальным нагрузкам; волнообразность динамики нагрузки. Понятие о "спортивной форме". Понятие объема и интенсивности тренировочной нагрузки, применяемой в подготовке спортсменов. Методика воспитания силы, быстроты, координационных способностей, общей, специальной, силовой, скоростно-силовой, скоростной выносливости на различных этапах подготовки спортсменов-спортсменов. Методика подготовки двигательным действиям. Особенности и закономерности построения тренировочного процесса спортсменов различной квалификации.

Тема 8. Морально-волевой облик спортсмена.

Моральные качества, необходимые современному человеку – добросовестное отношение к труду, учебе, бережное отношение к различным видам собственности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость. Умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Патриотизм и преданность своей Родине, гордость за свой народ.

Значение развития моральных и волевых качеств личности в процессе повышения спортивного мастерства спортсменов. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств в учебно-тренировочном процессе.

Тема 9. Оказание первой помощи при травмах.

Понятие о травме. Меры предупреждения обморожений. Правильная организация и методика проведения занятий по сноуборду. Температурные нормы, ограничивающие участие в соревнованиях и проведение тренировочных занятий с детьми, подростками и взрослыми. Строгая дисциплина и четкая организация учебно-тренировочных занятий и соревнований. Выбор мест занятий и соревнований с учетом возраста и уровня физической и технической подготовленности занимающихся. Техника безопасности при проведении занятий по сноуборду.

Первая помощь при обморожениях в зимний период, обезвоживании организма в жаркую погоду, при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах. Переноска и транспортировка пострадавших.

Тема 10. Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления. Рациональное планирование и построение тренировочного процесса. Соответствие нагрузок возможностям занимающихся. Соответствие содержания подготовки этапу, периоду подготовки. Рациональная динамика нагрузки. Планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера. Двигательные переключения в программах отдельного занятия и микроциклов. Рациональная разминка на занятиях и соревнованиях, рациональное построение заключительных частей занятий. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия тренировки и отдыха. Сочетания учебы с занятиями спортом. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Недопущение тренировки и соревнований при наличии заболеваний. Учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Психологические средства восстановления – психорегуляторные и психогигиенические. Психорегуляторные: аутогенная тренировка;

психорегулирующая тренировка; мышечная релаксация; внушения в состоянии бодрствования; внушенный сон-отдых; гипнотическое внушение; музыка и светомузыка. Психогигиенические: психологический климат в группе; взаимоотношения с тренером и партнерами; хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; положительная эмоциональная насыщенность занятий; интересный и разнообразный досуг; комфортабельные условия для занятий и отдыха; достаточная материальная обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления – гигиенические, физические, питание, фармакологические. Гигиенические: рациональный и стабильный распорядок дня; полноценный отдых и сон; соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований; состояние и подготовка мест для занятий, спортивных сооружений.

Физические средства восстановления: массаж общий, частичный и др.; суховоздушная (сауна) и парная бани; гидропроцедуры, различные виды ванн; электропроцедуры; световое облучение; гипероксия; магнитотерапия, ультразвук, фонофорез.

Питание: сбалансированность по энергетической ценности; сбалансированность по составу; соответствие характеру, величине и направленности нагрузки; соответствие климатическим условиям.

Фармакологические средства: вещества, способствующие восстановлению; препараты пластического действия; вещества, стимулирующие функцию кровообращения; витамины и минеральные вещества; адаптогены растительного происхождения; адаптогены животного происхождения; согревающие, обезвоживающие и противовоспалительные препараты.

Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах годичного цикла подготовки. Организация восстановительных мероприятий на учебно-тренировочных сборах и в условиях спортивно-оздоровительных лагерей.

Тема 11. Антидопинговое образование.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

Всемирная антидопинговая программа, ее цели и структура;
 фундаментальное обоснование Всемирного антидопингового кодекса;

антидопинговая система Республики Беларусь;

деятельность Национального антидопингового агентства;

антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федераций по видам спорта;

процедура допинг-контроля;
санкции за нарушение антидопинговых правил;
влияние допинга на здоровье спортсмена.

§ 3. Практическая подготовка для групп СПС

1. ОФП

ОФП на этапе СПС направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. В общем объеме всей работы на ОФП отводится примерно для 1-го года подготовки 21 процент; для групп 2-го года подготовки 19 процентов; для групп 3 – 6 годов подготовки 20,5 процента. ОФП на данном этапе включает в себя упражнения для развития физических качеств, ходьба, бег, Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами легкой атлетики, с преодолением препятствий, прыжковые упражнения и др. Спортивные и подвижные игры, штанга, плавание, лыжи, легкая атлетика, бег 60 и 100 м, кросс 1000 м для юношей и девушек. Применяются также плавание, велосипед и т.п., направленные на воспитание общей выносливости.

2. СФП

СФП от общего объема времени всей работы для 1-го года подготовки составляет примерно 24 процента; для групп 2-го года подготовки 26 процентов; для групп 3 – 6 годов подготовки 26,9 процента, которые включают упражнения для развития специальных физических качеств спортсменов. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, гибкости, быстроты, упражнения для развития прыгучести, упражнения на равновесие, а также широко используются упражнения с использованием гимнастических снарядов.

Используются также специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения, специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Используются тренажерные устройства, комплексы специальных упражнений, направленные на развитие координационной выносливости. Широко используются упражнения родственных видов спорта: вейкбординга, скейтбординга.

3. Техническая подготовка

Техническая подготовка от общего объема времени всей работы составляет примерно 50 – 52 процента.

Дальнейшее совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности спортсменов-спортсменов. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и

вегетативных функций организма занимающихся. Эффективное применение техники акробатических прыжков на сноуборде в условиях соревновательной деятельности.

Совершенствование техники выполнения акробатических прыжков на сноуборде проводится в ходе тренировки. В подготовительном периоде используются все средства подготовки, такие, как упражнения на батуте, акробатические упражнения на дорожке, прыжки на вейкборде, упражнения на специальных тренажерах, подготовительные и специальные упражнения. Эти средства можно использовать в зависимости от поставленных задач. Необходимо уделять внимание совершенствованию техники выполнения акробатических прыжков на сноуборде на фоне утомления, в различных погодно-климатических условиях, для приобретения спортсменами специализированного восприятия, а также для способности управлять своими движениями в различных условиях соревновательной деятельности.

Упражнения на акробатической дорожке: кувырки через левое, правое плечо; кувырки назад с переходом в стойку на руках; стойка на руках из упора присев; перевороты вперед на одну, на две ноги; рондат, сальто назад; сальто вперед в группировке с поворотом на 180° в яму с приземлением на мат; сальто вперед с поворотом на 180° в яму с приземлением на мат; сальто вперед согнувшись с поворотом на 180° с приземлением на мат; сальто назад с возвышенности на мат; сальто назад с места; корк 540° в яму с приземлением на мат; корк 720° с разбега в яму с приземлением на мат.

Упражнения на батуте: вращения бэксайд, фронтсайд 900° и 1080° в своей и обратной стойке; бэксайд, фронтсайд корк 720° ; бэксайд, фронтсайд родео 720° на мат или в поролоновую яму; дабл фронт флип с приземлением на мат или в поролоновую яму. Совершенствование элементов, комбинаций.

Упражнения на батуте на мягкой доске: прыжки с вращениями бэксайд, фронтсайд 720° в своей и обратной стойке с выполнением 4-х различных грэбов (захватов доски); бэксайд, фронтсайд родео 720° в своей и обратной стойке с выполнением 4-х различных грэбов; фронтфлип; бэкфлип.

Упражнения на гимнастическом бревне: вращения фронтсайд 540° ; бэксайд, фронтсайд 360° в своей и обратной стойке.

Дальнейшее совершенствование техники управления движением на сноуборде в своей и обратной стойке, выполнения поворотов различного радиуса, торможения и остановки в заданном месте. Выполнение в движении вращений без отрыва от снега, трюков на пологом склоне.

Олли, нолли между поворотами широкого радиуса с вращением на 180° . Более сложные элементы с вращениями. Специально-подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой.

Совершенствование техники в дисциплинах сноуборда. Специально-подготовительные упражнения для подготовки трюкам в джиббинге, на трамплинах и в хаф-пайпе.

Совершенствование техники катания в хафпайпе: бэксайд, фронтсайд вращения на 360 и 540° ; фронтсайд 720° в своей и обратной стойке с выполнением грэбов.

На трамплине: прыжки на 720° с бэксайд, фронтсайд вращениями в своей и обратной стойке; прыжки на 540° с бэксайд, фронтсайд вращениями в своей и обратной стойке; свич фронтсайд вращения на 540° .

Совершенствование техники скольжения по джиббинговым фигурам.

Подвижные эстафеты и игры на совершенствование координационной выносливости.

§ 4. Планирование занятий в годичном цикле подготовки в группах СПС

Планирование в группах СПС отличается тем, что для каждого спортсмена, зачисленного в группу спортивного совершенствования, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена и его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

Для групп спортивного совершенствования можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный. На этапе спортивного совершенствования в группах подготовки 3 – 6 годов подготовки годичный цикл может делиться на 2 цикла, что полностью зависит от календаря соревнований. Каждый цикл содержит подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В таблицах 30 – 32 приложения 1 представлены примерные план-схемы на годичный цикл подготовки для групп СПС.

Примерное распределение компонентов тренировки по недельным микроциклам для групп СПС приведено в таблицах 33 – 41 приложения 1.

В случае отсутствия снега на склонах для проведения учебно-тренировочных занятий по технической подготовке в осенне-зимний и весенний этапы занятия проводятся в спортивном зале.

§ 5. Примерное содержание занятий в недельных микроциклах для групп СПС

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода для групп СПС 1 года подготовки (15 неделя)

Задачи:

1. Совершенствование уровня технической подготовленности.
2. Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья.
3. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.
4. Совершенствование техники выполнения сложнокоординационных элементов на сноуборде.

Продолжительность 3-х занятий по 180 минут, 3-х занятий по 135 минут.

Понедельник

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (10 минут).
2. Выполнение скользящих вращений на 360° , 540° во время поворотов большого радиуса (30 минут).
3. Отработка подхода к трамплину для выполнения прыжков, подбор скорости (15 минут).
4. На трамплине: прыжки без вращений в своей и обратной стойке (5 грэбов) (30 минут).
5. Выполнение прыжков с бэксайда, фронтсайд вращениями в своей и обратной стойке на 180° (25 минут).
6. Катание по джиббинговым фигурам (50 минут).
7. Упражнения на расслабление, произвольные спуски (20 минут).

Вторник

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (50 минут):

1. Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения.
2. Спортивные игры, комбинированная эстафета.
3. Упражнения с использованием гимнастических снарядов.
4. Упражнения для развития специальных физических качеств.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (70 минут):

1. Кувырки вперед, назад в переход в стойку на руках.
2. Стойки на руках (5 сек).
3. Перевороты, на одну, на две ноги.
4. Рондат в переход в прыжок на 360° .
5. Сальто вперед с поворотом на 180° в яму с приземлением на мат.
6. Совершенствование комбинаций на акробатической дорожке.

7. На батуте: бэксайт, фронтсайт родео 720° в поролоновую яму.
8. На батуте: сальто назад, вперед.
10. Совершенствование техники элементов и комбинаций на батуте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 минут):

1. Упражнения с использованием гимнастических снарядов.
2. Упражнения на расслабление.
3. Упражнения на растягивание (наклоны, шпагаты).

Среда

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (10 минут).
2. На трамплине: прыжки без вращений в своей и обратной стойке (5 грэбов) (20 минут).
3. На трамплине: выполнение прыжков с бэксайт, фронтсайт вращениями (3 грэба) в своей и обратной стойке на 360° (25 минут).
4. Выполнение скользящих вращений на 360° , 540° во время поворотов большого радиуса (40 минут).
5. Катание по джиббинговым фигурам (50 минут).
6. Игры на сноуборде (15 минут).
7. Упражнения на расслабление, произвольные спуски (20 минут).

Четверг

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (10 минут).
2. Выполнение поворотов большого и малого радиуса с приседаниями между поворотами (25 минут).
3. Выполнение трюков олли и нолли (20 минут).
4. На трамплине: выполнение прыжков с бэксайт, фронтсайт вращениями в своей и обратной стойке на 360° (3 грэба) (40 минут).
5. Упражнения в хафпайпе (50 минут).
6. Игры на сноуборде (проезд под скрещенными древками, подбор и перенос предметов и т.д.) (15 минут).
7. Упражнения на расслабление, произвольные спуски (20 минут).

Пятница

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (5 минут).
2. На трамплине: прыжки без вращений (5 грэбов) в своей и обратной стойке (20 минут).
3. Выполнение прыжков с бэксайт, фронтсайт вращениями на 180° в своей и обратной стойке (20 минут).
4. Выполнение скользящих вращений на 360° , 540° во время поворотов большого радиуса (40 минут).
5. Катание по джиббинговым фигурам (40 минут).

6. Упражнения на расслабление, произвольные спуски (10 минут).

Суббота

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (10 минут).

2. Выполнение поворотов большого и малого радиуса с приседаниями между поворотами (15 минут).

3. Выполнение трюков олли, нолли, вилли (20 минут).

4. На трамплине: выполнение прыжков с бэксайд, фронтсайд вращениями (3 грэба) в своей и обратной стойке. на 360° (40 минут).

5. Упражнения в хафпайпе (40 минут).

6. Упражнения на расслабление, произвольные спуски (10 минут).

Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа подготовительного периода для групп СПС 2 года подготовки (17 неделя)

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения сложнокоординационных элементов на сноуборде.

2. Закаливание и укрепление здоровья занимающихся.

3. Укрепление мышц и связок, принимающих участие в выполнении типичных для спортсмена движений.

4. Повышение общей и специальной физической подготовки.

Продолжительность 5-и занятий по 180 минут, 1-го занятия по 135 минут.

Понедельник

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (5 минут).

2. Произвольные спуски с разной скоростью движения с торможением в заданной точке (20 минут).

3. Выполнение различных поворотов малого и большого радиуса в произвольном спуске (20 минут).

4. Выполнение олли 180° между поворотами (40 минут).

5. Катание по джиббинговым фигурам (40 минут).

6. Эстафеты с преодолением естественных неровностей склона, подбором и переносом предметов (15 минут).

7. Совершенствование элементов, комбинаций (20 минут).

8. Упражнения на расслабление, произвольные спуски (20 минут).

Вторник

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в

движении и на месте (10 минут).

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса по неровному рельефу (25 минут).

3. Прохождение трассы слоуп-стайла (40 минут).

4. Отработка подхода к трамплину для выполнения прыжков, подбор скорости (30 минут).

5. На трамплине : выполнение прыжков с бэксайд, фронтсайд вращениями (3 грэба) в своей и обратной стойке.на 360° , 540° (40 минут).

6. Совершенствование элементов, комбинаций (20 минут).

7. Упражнения на расслабление в движении, произвольные спуски (15 минут).

Среда

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (5 минут).

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса по неровному рельефу (20 минут).

3 Упражнения на совершенствование управления движением на сноуборде (20 минут).

4. Выполнение олли 180° между поворотами (40 минут).

5. Упражнения в хаф-пайпе (40 минут).

6. Совершенствование элементов, комбинаций (20 минут).

7. Эстафеты с преодолением естественных неровностей склона, подбором и переносом предметов (15 минут).

8. Упражнения на расслабление, произвольные спуски (20 минут).

Четверг

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (10 минут)

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса по неровному рельефу (25 минут)

3. Прохождение трассы слоуп-стайла (40 минут)

4. Отработка подхода к трамплину для выполнения прыжков, подбор скорости (20 минут).

5. На трамплине: выполнение прыжков с фронтсайд вращениями в своей стойке.на 720° (50 минут).

6. Совершенствование элементов, комбинаций (20 минут).

7. Произвольные спуски, упражнения на расслабление (15 минут)

Пятница

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (5 минут).

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса по неровному рельефу (20 минут).

3 Упражнения на совершенствование управления движением на сноуборде (20 минут).

4. Выполнение олли 180° между поворотами (40 минут).

5. Упражнения в хаф-пайпе (40 минут).

6. Совершенствование элементов, комбинаций (20 минут).

7. Игры на сноуборде (15 минут).

8. Упражнения на расслабление, произвольные спуски (20 минут).

Суббота

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (15 минут).

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов различного радиуса, выполнением трюков в движении на склоне, с торможением и остановкой в заданном месте (20 минут).

3. Совершенствование элементов и комбинаций (50 минут).

4. Фрирайд (30 минут).

5. Произвольные спуски на скорость (20 минут).

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода для групп СПС 3 – 6 годов подготовки (16 неделя)

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения сложнокоординационных элементов на сноуборде.

2. Закаливание и укрепление здоровья занимающихся.

3. Укрепление мышц и связок, принимающих участие в выполнении типичных для спортсмена движений.

4. Повышение общей и специальной физической подготовки.

Продолжительность 4-х занятий по 180 минут, 2-х занятий по 225 минут.

Понедельник

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (5 минут).

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса по неровному рельефу (20 минут).

3 Упражнения на совершенствование управления движением на сноуборде (20 минут).

5. Упражнения в хафпайпе: бэксайд, фронтсайд вращения на 360° в своей и обратной стойке с выполнением грэбов, мактвист (60 минут).

6. Катание по джиббинговым фигурам (40 минут).

7. Эстафеты с преодолением естественных неровностей склона,

подбором и переносом предметов (15 минут).

8. Упражнения на расслабление, произвольные спуски (20 минут).

Вторник

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (5 минут).

2. Произвольные спуски с разной скоростью движения с торможением в заданной точке (20 минут).

3. Выполнение различных поворотов малого и большого радиуса в произвольном спуске (20 минут).

4. Выполнение вращений на 540° (40 минут).

5. На трамплине: выполнение прыжков с бэксайда, фронтсайда вращениями (3 грэба) на 720° (50 минут).

6. Игры на сноуборде (15 минут).

7. Совершенствование элементов, комбинаций (20 минут).

8. Упражнения на расслабление, произвольные спуски (10 минут).

Среда

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (5 минут).

2. Произвольные спуски в своей и обратной стойке с выполнением поворотов малого и среднего радиуса (20 минут).

3. Выполнение олли, нолли 180° между поворотами (40 минут).

4. Упражнения в хаф-пайпе: бэксайд, фронтсайд вращения на 720° в своей и обратной стойке с выполнением грэбов (60 минут).

5. Совершенствование элементов, комбинаций (20 минут).

6. Эстафеты на сноуборде (15 минут).

7. Упражнения на расслабление, произвольные спуски (20 минут).

Четверг

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (10 минут).

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса по неровному рельефу (25 минут).

3. Прохождение трассы слоуп=стайла (40 минут).

4. Отработка подхода к трамплину для выполнения прыжков, подбор скорости (30 минут).

5. На трамплине: выполнение прыжков с бэксайда, фронтсайда вращениями (3 грэба) в своей и обратной стойке на 540° , 720° (40 минут).

6. Совершенствование элементов, комбинаций (20 минут).

7. Упражнения на расслабление в движении, произвольные спуски (15 минут).

Пятница

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (5 минут).

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса по неровному рельефу (20 минут).

3. Упражнения на совершенствование управления движением на сноуборде (20 минут).

4. Выполнение вращений 540° между поворотами (40 минут).

5. Упражнения в хаф-пайпе: выполнение прыжков с бэксайда, фронтсайд вращениями в своей и обратной стойке на 540° (3 грэба), мак твист, криплер (60 минут).

6. Совершенствование элементов, комбинаций (20 минут).

7. Прохождение трассы слоуп-стайла (40 минут).

8. Упражнения на расслабление, произвольные спуски (20 минут).

Суббота

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (5 минут).

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов различного радиуса, выполнением трюков в движении на склоне, торможением и остановкой в заданном месте (20 минут).

3. Выполнение бэкфлип, фронтфлип (1 грэб) (20 минут).

4. Упражнения в хаф-пайпе: выполнение прыжков с бэксайда, фронтсайд вращениями в своей и обратной стойке на 720° (3 грэба), мак твист, криплер (60 минут).

5. Совершенствование элементов и комбинаций (20 минут).

6. Катание по джиббинговым фигурам (50 минут).

7. Фрирайд, эстафеты на сноуборде (30 минут).

8. Произвольные спуски на скорость (20 минут).

ГЛАВА 5

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На данном этапе многолетней подготовки для достижения высшего спортивного мастерства необходимо поддержать и повысить ранее достигнутый уровень функциональных возможностей основных систем организма. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов во время выступлений в соревнованиях различного масштаба.

Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных спортивных соревнованиях.

Для данной ступени мастерства спортсменов характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе. При этом особое внимание приобретают качество и устойчивость достигнутых результатов. К числу главных задач данного этапа следует отнести:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- поддержание высокого уровня развития физических качеств и функциональных возможностей организма на основе оптимального соотношения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства; повышение сложности соревновательной программы;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям;
- успешное и стабильное выступление на соревнованиях различного масштаба;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту I категории.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально освоенные спортсменом объемы тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарь соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня специальной физической подготовленности и технико-тактического мастерства спортсмена.

§ 1. Учебный план для групп ВСМ

Успешное решение поставленных задач этапа достижения высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований.

В таблице 42 приложения 1 приводится примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ.

§ 2. Теоретическая подготовка для групп ВСМ

Тема 1. Основы методики подготовки и тренировки в сноуборде. Спортивный отбор.

Задачи и содержание подготовки. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Применение дидактических принципов педагогики в процессе подготовки и тренировки. Методы подготовки и совершенствования техники. Последовательность прохождения учебного материала для различных групп занимающихся.

Классификация ошибок в технике. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе подготовки и тренировки различных групп спортсменов. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе подготовки и тренировки спортсменов-спортсменов.

Роль систематической круглогодичной тренировки в повышении спортивного мастерства. Задачи и содержание учебно-тренировочных занятий в различные периоды тренировки. Особенности учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий спортсменов старших разрядов, число занятий в неделю, физическая нагрузка для различных групп занимающихся. Урок как основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока, его содержании, физической нагрузке. Разминка, ее значение и содержание в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Применение различных технических средств для подготовки и совершенствования техники выполнения акробатических прыжков на сноуборде. Использование тренажеров при обучении и совершенствовании техники прыжков в подготовительном периоде. Применение видеосъемки для выявления ошибок в технике. Видеоанализ.

Основные задачи и этапы спортивного отбора. Методы отбора. Педагогические наблюдения, беседы, контрольные тесты, медико-биологические, психологические и социологические исследования.

Тема 2. Планирование спортивной тренировки.

Цель и задачи планирования. Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня специальной физической подготовленности. Планирование тренировочных средств, их объема и интенсивности в условиях среднегорья и высокогорья.

Календарный план соревнований и учет его при планировании.

Недельный цикл тренировки. Содержание недельного цикла тренировки в зависимости от периодов и этапа подготовки. Понятие об объеме и интенсивности тренировки, их зависимость и взаимосвязь в процессе спортивной тренировки. Схема и содержание тренировочного занятия в зависимости от периода, этапа, задач тренировки и уровня подготовленности занимающихся. Дозировка нагрузки в занятиях.

Индивидуальный план подготовки. Составление индивидуального плана тренировок. Объем, направленность тренировочных нагрузок в зависимости от периода подготовки. Подготовка к главным стартам сезона. Тесты для оценки развития физической, функциональной, технической, тактической и психологической готовности спортсмена к соревнованиям. Прогнозирование спортивных результатов.

Тема 3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых для спортсменов.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания, кровообращения при выполнении физических нагрузок разной интенсивности. Химические процессы в мышцах. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности.

Характеристика особенностей возникновения утомления. Причины, влияющие на снижение работоспособности.

Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Интервалы - отдых между нагрузкой. Показатели восстановления организма после нагрузки. Тренированность и ее физиологические показатели. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по сноуборду.

Тема 4. Предупреждение травм и оказание первой помощи. Восстановительные мероприятия.

Причины травм и их профилактика. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений. Переноска пострадавших. Оказание помощи пострадавшему на воде. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

Современные сведения о нагрузках и восстановлении в спорте. Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.

Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов. Организация восстановительных мероприятий на этапе достижения высшего спортивного мастерства.

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка спортсменов.

Пути интенсификации тренировочного процесса и повышения спортивного мастерства. Традиционные и нетрадиционные принципы и формы построения тренировки спортсменов высокой квалификации. Моделирование соревновательной деятельности в условиях тренировки. Повышение доли однонаправленных тренировочных нагрузок. Сосредоточение объемов однонаправленных тренировочных нагрузок на определенных этапах годичного цикла.

Контроль за уровнем развития общей и специальной физической подготовленности. Тесты.

Тема 6. Техническая подготовка спортсменов. Методика подготовки сложным техническим элементам.

Понятие о технике. Значение техники в спортивном совершенствовании и достижении высоких спортивных результатов. Фазы и элементы трюков и прыжков на сноуборде: действия на опоре, действия в безопорном положении, приземление. Понятие о рациональной технике. Анализ техники изучаемых упражнений.

Влияние законов механики – силы тяжести, центробежной силы, сил реакции и опоры и других – на форму движений спортсмена на сноуборде и на батуте.

Принципы современной терминологии прыжков: краткость, соответствие названия характеру движения.

Название основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног. Изучение основных терминов прыжков на сноуборде и на батуте. Анализ видеозаписи элементов и комбинаций.

Методика подготовки сложным техническим элементам на сноуборде. Модельные характеристики сложных акробатических элементов. Использование специальных технических средств.

Тема 7. Анализ соревновательной деятельности. Учет и контроль тренировочного процесса спортсменов.

Эффективность и стабильность техники прыжков в сноуборде в условиях соревновательной деятельности. Подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовки для успешного и стабильного выступления на соревнованиях. Подробный разбор и анализ каждого соревнования. Составление отчета о соревновании.

Задачи, методы и организация комплексного контроля на этапе достижения высшего спортивного мастерства. Контроль за физическим, функциональным, техническим, психологическим состоянием спортсменов-спортсменов. Показатели и методика оперативного,

текущего и этапного контроля. Анализ индивидуальных показателей комплексного контроля спортсменов в годичном цикле подготовки.

Тема 8. Психологическая и волевая подготовка.

Значение развития морально-волевых качеств для повышения спортивного мастерства спортсменов. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной стойкости к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности. Преодоление трудностей, возникающих при больших физических нагрузках, при необходимости быстрой ориентировки, принятии оперативных решений в условиях лимита времени и влиянии отрицательных эмоций во время боя. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Основные задачи, средства и содержание психологической подготовки. Особенности соревновательной деятельности на международных соревнованиях в условиях острой конкуренции, большого количества зрителей, в различных погодных условиях. Тактика выполнения прыжков различной сложности в зависимости от условий соревнований.

Тактические методы ведения спортивной борьбы в разных дисциплинах по сноуборду (биг-эйр, хафпайп, слоуп-стайл). Определение тактического плана перед соревнованиями и анализ его реализации.

Тема 9. Терминология. Правила соревнований. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса

Значение терминологии в сноуборде. Формы записи акробатических трюков.

Международные правила соревнований по сноуборду. Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в международных соревнованиях. Условия допуска к участию в этапах Кубка мира, чемпионата мира, Олимпийских Играх. Лицензии. Жеребьевка. Главный судья, судьи на линии. Технический делегат. Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты. Виды стартов. Права и обязанности участников соревнований.

Классификация склонов. Уход и содержание склонов. Необходимое оборудование для подготовки склонов к выполнению на них прыжков и акробатических трюков. Требования к выбору мест проведения соревнований по сноуборду. Оборудование сноупарков, площадок для хаф-пайпа, биг-эйра, трассы слоуп-стайла.

Современный инвентарь для сноуборда и уход за ним. Обувь и одежда спортсменов, шлемы, защитная экипировка для защиты суставов, рук, ног, спины. Системы креплений и их характеристика. Классификация современных мазей и их характеристики. Применение мазей для учебно-

тренировочных занятий и соревнований по сноуборду. Приспособления для подготовки сноуборда и ухода за ним.

Тема 10. Антидопинговое образование.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

Всемирная антидопинговая программа, ее цели и структура;
фундаментальное обоснование Всемирного антидопингового кодекса;

антидопинговая система Республики Беларусь;
деятельность Национального антидопингового агентства;
антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федераций по видам спорта;
процедура допинг-контроля;
санкции за нарушение антидопинговых правил;
влияние допинга на здоровье спортсмена.

§ 3. Практическая подготовка для групп высшего спортивного мастерства

1. ОФП.

ОФП в группах ВСМ направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости спортсменов.

В общем объеме всей работы на ОФП отводится примерно 20 – 23 процента. ОФП на данном этапе включает в себя упражнения для развития физических качеств, ходьбу, бег, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами легкой атлетики, с преодолением препятствий, прыжки в глубину и др. Спортивные игры, штанга, плавание, легкая атлетика, бег 60 и 100 м, кросс 1500 м для юношей и девушек.

2. СФП.

СФП от общего объема времени всей работы для групп высшего спортивного мастерства составляет примерно 26, 27 процентов, которые включают упражнения для развития специальных физических качеств спортсменов. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, гибкости, быстроты, упражнения для развития прыгучести, а также используются упражнения с использованием гимнастических снарядов. Широко используются упражнения родственных видов спорта: вейкбординга, скейтбординга. Упражнения на равновесие. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

3. ТП.

Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. Техническая подготовка в учебно-тренировочном процессе спортсменов составляет 50 процентов от общего объема всей работы. В технической подготовке нужно добиваться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия, особое внимание уделять совершенствованию техники упражнений на акробатической дорожке и на батуте.

Необходимо уделять внимание совершенствованию техники акробатических прыжков различной степени сложности на фоне утомления, в различных погодных условиях, для приобретения спортсменами специализированного восприятия, а также для способности управлять своими движениями в различных условиях соревновательной деятельности.

Тактическое мастерство совершенствуется в условиях соревнований и на тренировках, моделирующих соревновательную деятельность.

Совершенствование техники выполнения акробатических прыжков на сноуборде проводится в ходе тренировки. В подготовительном периоде используются все средства подготовки, такие, как упражнения на батуте, акробатические упражнения на дорожке, прыжки на вейкборде, упражнения на специальных тренажерах, подготовительные и специальные упражнения. Эти средства можно использовать в зависимости от поставленных задач.

Упражнения на акробатической дорожке: кувырки через левое, правое плечо; кувырки назад с переходом в стойку на руках; стойка на руках из упора присев согнувшись; перевороты вперед с приземлением на две ноги; рондат, сальто назад согнувшись; сальто назад с места; сальто назад согнувшись с возвышенности; двойное сальто вперед с приземлением в поролоновую яму; корк 540° с разбега.

Упражнения на батуте: вращения бэксайд, фронтсайд 900° и 1080° в своей и обратной стойке; вращения бэксайд, фронтсайд 1260° в своей стойке; бэксайд, фронтсайд корк 720° ; бэксайд, фронтсайд родео 720° на мат или в поролоновую яму; дабл фронт флип с приземлением на мат или в поролоновую яму; дабл родео на мат или в поролоновую яму. Совершенствование элементов, комбинаций.

Упражнения на батуте на мягкой доске: прыжки с вращениями бэксайд, фронтсайд родео 720° в своей и обратной стойке с выполнением 4-х различных грэбов; фронтфлип; бэкфлип; бэксайд, фронтсайд корк 720° .

Упражнения на гимнастическом бревне: вращения фронтсайд 540° , бэксайд, фронтсайд 360° в своей и обратной стойке.

Дальнейшее совершенствование техники управления движением на сноуборде в своей и обратной стойке, выполнения поворотов различного радиуса, более сложных элементов с вращениями на пологом склоне.

Данный этап подготовки предполагает постоянное стремление спортсменов и тренеров к замене более простых прыжков на более сложные, интересные и зрелищные, дальнейшее совершенствование техники в дисциплинах сноуборда, повышение уровня технического мастерства.

Совершенствование техники катания в хаф-пайпе; бэксайд, фронтсайд вращения 540° ; фронтсайд 720° в своей и обратной стойке с выполнением грэбов.

На трамплине: прыжки на 720° и более с бэксайд, фронтсайд вращениями в своей и обратной стойке; свич фронтсайд вращения на 540° .

Дальнейшее совершенствование техники скольжения по джиббинговым фигурам.

Специально-подготовительные упражнения для выполнения трюков в джиббинге, на трамплинах и в хаф-пайпе.

Подвижные эстафеты и игры на совершенствование координационной выносливости.

§ 4. Планирование занятий в годичном цикле подготовки в группах ВСМ

При планировании объема тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе достижения ВСМ необходимо учитывать выполненные спортсменом нагрузки на предыдущих этапах подготовки.

В группах ВСМ для каждого спортсмена, зачисленного в группу, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена и его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

Для групп высшего спортивного мастерства можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный.

В таблицах 43 и 44 приложения 1 представлены примерные план-схемы на годичный цикл подготовки для групп ВСМ.

Примерное распределение компонентов тренировки по недельным микроциклам для групп ВСМ приведено в таблицах 45 – 50 приложения 1.

В случае отсутствия снега на склонах для проведения учебно-тренировочных занятий по технической подготовке в осенне-зимний и весенний этапы занятия проводятся в спортивном зале.

§ 5. Примерное содержание занятий в недельных микроциклах для групп ВСМ

Примерный недельный микроцикл (тренировка на склоне) для групп ВСМ представлен в таблице 51 приложения 1.

Примерный недельный микроцикл (тренировка в зале) для групп ВСМ, в составе которых спортсмен, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по сноуборду, представлен в таблице 52 приложения 1.

ГЛАВА 6 НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ВСЕХ ГРУПП ПОДГОТОВКИ

Контроль за знаниями разделов теоретической подготовки можно осуществлять в виде бесед, игр и опроса учащихся, с определением лучшего ученика.

Для контроля за уровнем развития физических качеств проводится тестирование. Необходимо создать единые условия для выполнения упражнений для всех учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований специализированных учебно-спортивных учреждений. Результаты тестирования заносятся в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для зачисления спортсмена в следующую учебно-тренировочную группу.

§ 1. Контроль ОФП

Методика тестирования

1. Бег 10 м с высокого старта, с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых участники не мешают друг другу.

2. Пятиминутный бег, м.

а) На спортивной площадке или в спортивном зале наносятся две линии на расстоянии не менее 10 м. По команде спортсмен бежит от

одной линии до другой, достигнув линии, разворачивается и бежит обратно, и так 5 минут.

б) Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которые спортсмен пробежал за 5 минут.

3. Бег «змейкой» 10 м, с. На расстоянии 2 м от стартовой линии ставится набивной мяч или чертится круг диаметром 50 см; через 1,5 м от первого круга чертится второй; через 1,5 м от второго – третий и т.д. еще два круга; от последнего круга на расстоянии 2 м чертится финишная линия. Спортсмен по команде начинает бег, огибает справа первый круг, слева – второй и т.д. до финишной линии. Фиксируется время от старта до финиша.

4. Прыжки с добавками, количество раз. Этот тест характеризует такое физическое качество как ловкость. Перед тестированием определяется максимальный результат прыжка в длину с места и рассчитывается граница: на расстоянии $\frac{1}{4}$ максимального результата от линии старта отчерчивается первая линия, на расстоянии $\frac{3}{4}$ – вторая линия. Спортсмен последовательно совершает прыжки. Каждый раз с линии старта в пределы выделенных границ ($\frac{1}{4}$ – $\frac{3}{4}$) постепенно увеличивая их дальность. Засчитываются те прыжки («добавки»), которые по своей длине превышают границу $\frac{1}{4}$ и каждый предыдущий прыжок. Подсчет добавок прекращается, как только спортсмен достиг границы $\frac{3}{4}$ или в трех прыжках, выполненных подряд, не увеличил длину прыжка. Оценка – количество неповторенных прыжков.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз. Из положения лежа на груди спортсменка выполняет сгибание и разгибание рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90° , разгибание – полностью. Определяется количество «отжиманий».

6. Наклон вперед, см. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше – со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Нормативные требования по ОФП приведены в таблицах 55, 56 приложения 1.

§ 2. Контроль СФП

1. Прыжок в длину с места (взрывная сила мышц нижних конечностей). Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

2. Прыжок вверх с места (взрывная сила мышц нижних конечностей). На стене крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.

3. Подтягивания. Из положения вис на перекладине хватом сверху, руки на ширине плеч спортсмен выполняет подтягивания. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища. Засчитывается количество подтягиваний без отягощения или с отягощением 5 кг за 15 секунд.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (отжимания). И. п. – стойка на руках на брусьях. Оценивается количество отжиманий из упора на гимнастических брусьях без отягощения и с отягощением 5 кг, а также количество отжиманий в стойке на руках за 15 секунд.

5. Приседания на правой или левой ноге («пистолеты»). Выполняются приседания на правой ноге, левая выпрямлена в коленном суставе. Возможно выполнение без отягощения или с отягощением 5-10 кг за 15 секунд. Оценивается количество раз. То же – на левой ноге.

6. Поднимание ног из положения вися на гимнастической стенке («уголки») (тестирование мышц брюшного пресса). В вися на гимнастической стенке спортсмен поднимает ноги до касания рейки хвата носками или коленями за 15 секунд. Оценивается количество подъемов ног (прямых или согнутых).

7. Прогибания (тестирование мышц спины). Тестирование проводится с использованием гимнастического коня. Лежа на груди на гимнастическом коне, руки за головой, спортсмен выполняет прогибания, ноги зафиксированы. Оценивается количество прогибаний без отягощения или с отягощением за 15 секунд.

8. Бег на 100 м проводится так же, как пятиминутный бег при тестировании ОФП.

Нормативные требования по специальной физической подготовке приведены в таблице 57 приложения 1.

Суммарные оценки уровней развития общей и специальной физической подготовленности определяется по шкалам, приведенным в таблицах 53, 54 приложения 1.

РАЗДЕЛ III ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ГЛАВА 7 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Сноуборд способствует формированию таких личностных качеств, как целеустремленность, инициативность, настойчивость, упорство, выдержка, самообладание, смелость, решительность, воля и психическая устойчивость.

На этапах НП и начальной специализации важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, чувства времени, снега, сноуборда, скорости движения и прилагаемых усилий.

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

Психологическую подготовку следует вести с учетом индивидуальных особенностей личности спортсмена. Для этого на каждого спортсмена составляется психологическая характеристика, отражающая индивидуальное своеобразие личности.

На всех этапах психологической подготовки большое место занимают вопросы диагностики и регуляции психического состояния спортсменов. Средства диагностики должны быть объективны, просты и не должны занимать много времени.

Необходимо обратить внимание на воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований; умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их; повышение психологической

устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях), то есть, развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания; совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умения определять момент готовности к началу действия.

Постоянно должна проводиться работа по совершенствованию интеллектуальных качеств; развитию наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитию творческого воображения; вооружению спортсмена способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка); овладению приемами саморегуляции внутренних состояний, а именно:

- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);

- овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;

- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

- определение оптимального варианта действий в соревновании;

- освоение способов настройки перед стартом;

- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

Содержание психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации в избранном виде спорта. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует уметь учитывать сложности подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания подростка-спортсмена, хотя и жесткая фиксация по годам подготовки не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов.

В определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренер исходит из педагогической необходимости удовлетворить: а) эмоциональность психических состояний спортсмена; б) гностический интерес (типа: «...а как у других с этим?», «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»); в) когнитивный интерес («...заметили ли это другие?», «а как оценили?», «как к этому относиться?»).

Обучение приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических новообразованиях возрастного развития, включенного в спортивную тренировку, осознание возможностей спортивных форм общения и самореализации предлагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы - от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий.

По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, методы произвольной мобилизации волевых усилий, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности и т.п. Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно планировать их решение, придерживаясь сщепринятого

деления годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы. В таблице 58 приложения 1 приводится примерная план-схема психологической подготовки в годовом цикле тренировки.

ГЛАВА 8 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными спортсменами проводится по единому плану, утвержденному директором специализированного учебно-спортивного учреждения, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристических мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренера, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются также следующие формы воспитательной работы:

- участие в общественно-политических кампаниях;
- регулярное проведение общих собраний учащихся школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками специализированных учебно-спортивных учреждений;
- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогазет, фотовитрин, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;
- участие в ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории спортивной школы и т.п.;
- участие в организации и проведении соревнований внутри специализированных учебно-спортивных учреждений, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;
- участие в проведении занятий по начальному обучению в качестве инструкторов-общественников.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной деятельностью занимающихся в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту. Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменов.

РАЗДЕЛ IV

МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ГЛАВА 9 МЕДИЦИНСКОЕ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной системы и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность – максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Углубленное медицинское обследование производится не менее 2-х раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Углубленное обследование проводится в диспансере спортивной медицины. Каждый врач по своей специализации обязан провести глубокое обследование с применением всех современных диагностических методов и подробно описать в медицинской карте состояние здоровья спортсмена, после чего дать рекомендации по профилактике или лечению.

Несвоевременное выявление различных острых или хронических воспалительных заболеваний чревато последствиями. Во-первых, спортсмен не в состоянии достичь наибольшего тренировочного эффекта, во-вторых, могут наступить необратимые патологические изменения в функциональных системах организма.

После проведения лечебных и профилактических мероприятий врач должен решить, продолжать или нет тренировочную деятельность в полном, дозированном объеме или рекомендовать об отстранении спортсмена вообще от тренировок. На этом этапе обязательно рентгенологическое и электрокардиологическое обследование.

Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием длительного тренировочного эффекта. Этапный контроль

предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей всех функциональных систем организма, отдельных органов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Применение медицинского тестирования рассматривается не изолированно, а комплексно с педагогическими и психологическими тестами.

Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются двигательные тесты. Они подразделяются на максимальные и субмаксимальные.

При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни физиологических функций:

1. Определение максимального потребления кислорода (МПК).
2. Определение максимальной физической работоспособности по Торнваллу – PWC_{max} . Суть его заключается в том, что чем выше интенсивность работы, тем короче ее возможная продолжительность и тем меньшее количество работы выполнит испытуемый.
3. Определение максимального кислородного долга (МКД). Величина МКД характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок. Она зависит от емкости анаэробных энергоисточников, которая у спортсменов может достигать 1 ккал/кг массы тела.
4. Определение максимальной мощности мышечной работы. Суть этого теста заключается в определении мощности мышечной работы при предельно возможной скорости педалирования на велоэргометре на различных уровнях сопротивления педалированию. На это требуется примерно 5 секунд, из них 1, 2 секунды уходят на «разгон» – когда скорость увеличивается до индивидуально предельных значений. После серии испытаний с разной величиной сопротивления педалированию находим максимальную мощность мышечной работы путем математических расчетов или по графику.
5. Простые анаэробные тесты. В процессе этого теста испытуемые выполняют мышечную работу, требующую от них максимальной (предельной) мобилизации возможностей в течение 1 минуты. С другой стороны, по характеру полученной информации он относится к разряду эргометрических тестов, в которых индивидуальные анаэробные возможности оцениваются на основании анализа таких критериев, как выполненная работа, достигнутая мощность и др.

Чтобы судить об анаэробной емкости используется эргометрический критерий – максимальное количество внешней механической работы на велоэргометре за 1 минуту. Известно, что при повторных предельных

нагрузках длительностью 50 – 70 секунд показатели МКД, рН и содержание лактата в крови достигают своих максимальных показателей – этим обусловлена такая длительность проведения теста. Это требование стандартизации продолжительности нагрузки, применяемой для тестирования анаэробной емкости.

Из субмаксимальных тестов применяются:

1. Тест Новакки. Смысл теста заключается в том, что определяется время, в течение которого испытуемый способен выполнить нагрузку определенной, зависящей от его веса, продолжительности. Таким образом, нагрузка индивидуализирована и выражается в Вт/кг.

2. Тест PWC₁₇₀. Этот тест основан на определении мощности мышечной работы, при которой ЧСС повышается до 170 уд/мин.

3. Тест Мюллера. Выражается в виде индекса «работа-импульс», заключается в определении прироста ЧСС при ранговом изменении мощности мышечной работы.

4. Проба Летунова – это трехмоментная комбинированная функциональная проба для оценки адаптации организма спортсмена к скоростной работе и работе на выносливость.

5. Гарвардский степ-тест заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после мышечной работы.

6. Пробы с уменьшением венозного возврата. Изменение венозного возврата крови к сердцу оказывает воздействие на сердечно-сосудистую систему и всю систему транспорта кислорода в организме. Применяются: а) проба с натуживанием; б) ортостатическая проба.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. В этом случае применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений такие, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, биохимический контроль.

1. Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его тренированности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастанию утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления – и по педагогическим, и по медицинским критериям.

Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Первый оценивает результативность выполняемых упражнений, а второй –

адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учетом следующих положений:

- нагрузки должны быть специфичны для сноуборда;
- нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;
- нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений.

Пробу с повторными нагрузками применяют в подготовительном периоде с периодичностью 1, 2 раза в месяц.

2. Проба с дополнительными нагрузками. Суть ее состоит в сравнительной оценке реакций организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после тренировки. Реакция организма на нее оценивается по показателям ЧСС и АД.

3. Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок на основе Принципа Съестранда. Применяются различные модификации пробы PWC₁₇₀. Врачебный контроль осуществляет спортивный врач диспансера спортивной медицины. В его обязанности входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам.

Все поступающие в специализированные учебно-спортивные учреждения дети представляют справку от школьного или районного врача о допуске их к занятиям. В дальнейшем спортсмены, занимающиеся в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, находятся под наблюдением диспансера спортивной медицины.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, химический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся, в сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуются проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей. Особенно важно тщательное наблюдение со стороны

отоларинголога, стоматолога, гельминтолога и своевременное лечение заболеваний.

ГЛАВА 10 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных занятий, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за полноценным и своевременным питанием, проводить закаливание.

Среди наиболее распространенных водных процедур выделяют душ, прием теплых ванн, гидромассаж, парную и суховоздушную баню.

Душ используется после каждой тренировки в течение 5–10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение – сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приемы самомассажа (тех групп мышц рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали).

Теплая ванна (температура воды 38 – 42°) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду рекомендуется добавлять восстановительные экстракты. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне 10 – 15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35 – 39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два–три захода по 4 – 6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8–10 минут.

Гидромассаж (при наличии гидромассажных установок). Температура воды в ванне 35 – 39°, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, потряхивание), чтобы в случае необходимости подменить

специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен сразу после тренировки, когда спортсмен прогреется 5 – 7 минут под теплым душем или в теплой ванне.

После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15 – 20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и потряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств.

Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3, 4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно индийский черный байховый), 200 г глюкозы (в порошке), 300 – 400 миллиграммов аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетку Рингер-Локке). Восстановительные коктейли, некоторые растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением.

Гигиенические средства восстановления. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов (тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде). Рациональный режим дня. Ночной сон не менее 8, 9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям. Сбалансированное трех-четырёхразовое питание по схеме: завтрак – 20 – 25 процентов, обед – 40 – 45 процентов, полдник – 10 процентов, ужин – 20 – 30 процентов суточного рациона. Удобная одежда и обувь, отвечающая гигиеническим требованиям.

Спортивный врач совместно с тренером и массажистом планируют и систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе. В таблице 59 приложения 1 представлена примерная схема использования дополнительных средств восстановления.

ГЛАВА 11 АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Допинг-контроль на спортивных соревнованиях осуществляется учреждением «Национальное антидопинговое агентство» (далее – НАДА) и проводится в соответствии с Антидопинговыми правилами Республики Беларусь (далее – Правила).

В случае включения спортивного соревнования в календарный план спортивных соревнований международной спортивной организации, допинг-контроль проводится на условиях и по правилам соответствующей международной организации.

Всемирное антидопинговое агентство вправе проводить допинг-контроль в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс).

Правила обязательны для исполнения каждым участником спортивного соревнования как условие участия в них.

Каждый участник спортивного соревнования обязан информировать НАДА и (или) специалистов допинг-контроля о фактах и иных сведениях, относящихся к возможному нарушению Правил.

НАДА может запрашивать, получать, оценивать и обрабатывать информацию из всех доступных источников с целью тестирования и (или) для проведения расследования возможного нарушения Правил.

Каждый участник спортивного соревнования должен быть информирован, что обработка и распространение сведений и персональных данных, полученных НАДА для целей допинг-контроля, производится в соответствии с требованиями Кодекса и процедурами НАДА по защите персональных данных.

Организаторы спортивного соревнования содействуют НАДА в осуществлении допинг-контроля и (или) проведению расследования возможного нарушения Правил.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

- антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федерации хоккея на траве;

- процедура допинг-контроля;
- санкции за нарушение антидопинговых правил;
- влияние допинга на здоровье спортсмена.

Актуальный список запрещенных субстанций и методов можно найти на сайте Национального антидопингового агентства nada.by.

РАЗДЕЛ V МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Рациональное оснащение учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях существенно улучшает его качество. Основным оборудованием для проведения занятий по сноуборду является специальный склон с определенным уклоном и комплексом необходимых средств, помещений и служб. Современный склон для занятий сноубордом должен быть оборудован подъемником, снежными «пушками», заградительными сетками, информационным табло с электросекундомером, осветительным оборудованием для занятий в темное время суток, судейским домиком, удобным для просмотра техники выполнения элементов в сноуборде, а также необходимым инвентарем (лопаты двух видов, древки пластиковые с флажками синего и красного цвета – 20 шт.). Наряду с этим необходимо наличие зала физической подготовки, специализированного тренажерного зала, оборудования для контроля за состоянием спортсменов, оборудования восстановительного центра.

Ниже приведен примерный перечень необходимого оборудования и инвентаря.

Зал батута и акробатической подготовки: в специальном зале для занятий по фристайлу должен быть следующий инвентарь и оборудование:

1. Современная акробатическая дорожка длиной 30 м, шириной 2 м.
2. Гимнастическая стенка – 10 пролетов.
3. Гимнастическая скамейка – 3 шт.
4. Подвесные канаты – 3-4 шт.
5. Мостик для прыжков – 6 шт.
6. Поролоновые маты – 20 шт.
7. Батут – 2-3 шт.
8. Штанга с набором отягощений («блинов») – 2 шт.
9. Пояса ручные – 5-6 шт.
10. Пояса подвесные – 6-8 шт.
11. Набивные мячи (1, 2, 5 кг) – 10-20 шт.

12. Брусья низкие – 2 гимнастических снаряда и более.

13. Перекладина – 2 гимнастических снаряда и более.

14. Кольца – 2 гимнастических снаряда и более.

Зал физической подготовки: гимнастические снаряды, гимнастические стенки, скамейки, перекладины, маты; штанга тренировочная, набор гантелей; набивные мячи (вес от 1 до 5 кг); мячи для спортивных игр (баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные); скакалки, гимнастические палки; учебные тренажеры; приспособления и разметка для игр; защитные сетки или жалюзи для окон; амортизаторы; тренажеры избирательного воздействия; пояса отягощения и т.п. Также важно, чтобы имеющийся зал физической подготовки был приспособлен для игр (спортивных и подвижных).

Методический кабинет: ноутбук, видеокамера, телевизор, видеоплеер; шторы затемнения; экран; стенды постоянной информации; стенды текущей информации; методическая библиотека (справочные издания, журналы, газеты, учебные видеофильмы и т.п.). Восстановительный центр: сауна, массажный стол; аппарат ультрафиолетового облучения; светотепловые ванны; ингаляторы; аэронизатор; гидромассажный аппарат; магнитофон и акустическая система. Специально оборудованный тренажерный зал со стационарно установленным оборудованием позволит облегчить подготовку и будет способствовать более рациональному построению занятий.

В таблице 60 приложения 1 приводится перечень инвентаря, оборудования, спортивной одежды и обуви специального назначения для учащихся и тренеров-преподавателей, необходимого для учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях. При достаточном финансировании этот перечень может быть расширен.

Перечень спортивного инвентаря индивидуального пользования, спортивной одежды и обуви специального назначения, необходимый для обеспечения учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях, училищах олимпийского резерва, определен постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

РАЗДЕЛ VI ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Спортсмены групп СПС и ВСМ регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей по спорту для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений, подбирать упражнения для совершенствования техники поворотов и прыжков в сноуборде, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Учащиеся-спортсмены специализированных учебно-спортивных учреждений должны привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах. По судейской практике занимающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных соревнований, уметь организовать и провести спортивные соревнования. На третьем году подготовки спортсмены групп СПС выполняют необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

РАЗДЕЛ VII ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Данные правила должны соблюдаться всеми спортсменами в целях предотвращения несчастных случаев на склоне.
(10 правил FIS).

Правило № 1 (ответственность перед другими).

Спортсмен должен вести себя так, чтобы не подвергать опасности ни себя, ни других. Спортсмен несет ответственность за неисправность своего снаряжения.

Правило № 2 (контроль собственной скорости и движения).

Спортсмен должен двигаться соответственно собственным способностям (должен уметь управлять скоростью своего движения) и внешним условиям (погодные условия, видимость, уровень склона). Спортсмен должен быть способен останавливаться, поворачивать и двигаться внутри границ своего поля зрения. В переполненной людьми области склона или в месте, где видимость ограничена, лыжник должен ехать медленно, особенно на границе крутого склона, в нижней части трассы и в области около подъемников.

Правило № 3 (выбор пути).

Спортсмен, двигающийся позади, не должен подвергаться опасности или испугу, двигающихся впереди. спортсмен, едущий впереди, имеет приоритет. спортсмен, едущий позади другого в том же направлении, должен сохранять достаточную дистанцию между ним и другим спортсменом для того, чтобы едущий впереди мог выполнять все свои движения свободно.

Правило № 4 (обгон).

Обгон возможен, когда у обгоняемого остается достаточно пространства для намеренного или непреднамеренного маневра. Обгоняющий полностью ответственен за выполняемый им маневр. Обгон не должен создавать сложностей для лыжника/спортсмена, которого обгоняют.

Правило № 5 (выход, начало движения, движение вверх по склону).

Спортсмен, выходящий на размеченную трассу или начинающий движение после остановки или движущийся вверх по склону, должен посмотреть вверх и вниз по склону для того, чтобы убедиться, что он может начать движение, не создавая опасности для себя и окружающих. Спортсмен должен выходить на трассу внимательно и аккуратно, не создавая помех и не подвергая опасности себя и окружающих. Когда спортсмен начал движение, даже медленное, он имеет преимущество, в соответствии с Правилom 3, перед более быстрыми лыжниками, приближающимися сверху или сзади.

Правило № 6 (остановка на склоне).

За исключением чрезвычайной необходимости спортсмен должен избегать останавливаться на склоне в узких местах или там, где видимость ограничена. После падения в таких местах спортсмен должен как можно быстрее освободить склон. За исключением очень широких трасс остановки должны выполняться на краю трассы. Спортсмен не должен останавливаться в узких местах и там, где другим будет сложно его увидеть сверху.

Правило № 7 (подъем и спуск по трассе пешком (без сноуборда)).

Спортсмен, поднимающийся вверх, как на сноуборде так и без, а также спускающийся вниз без сноуборда должен придерживаться края трассы. Движение против основного направления может создать неожиданную помеху для лыжников/спортсменов. Следы от ног повреждают склон и могут создать опасность для лыжников/спортсменов.

Правило № 8 (предупреждающие знаки и маркировка).

Спортсмен должен соблюдать знаки и разметку (маркировку). Уровень сложности трассы обозначается соответствующим цветом: черный, красный, синий и зеленый. Спортсмен свободен в выборе того, по

какой трассе ему спускаться. Склоны имеют и другие знаки, указывающие направление, предупреждающие об опасности и/или о закрытии трассы. Знаки закрытия трассы, как и знаки, предупреждающие об опасности, должны быть хорошо заметны. Спортсмен должен понимать, что предупреждающие знаки поставлены в его интересах.

Правило № 9 (оказание помощи при несчастном случае).

При несчастном случае долг каждого спортсмена - оказать помощь пострадавшему. Это основной принцип для всех спортсменов, они должны оказывать помощь пострадавшим при несчастном случае вне зависимости от того, возложена на них такая обязанность по закону или нет. Немедленная первая помощь должна быть оказана, соответствующие службы оповещены, а место, где произошел несчастный случай, помечено для предупреждения других лыжников/спортсменов.

Правило № 10. (идентификация).

Все лыжники/спортсмены, а также свидетели, вне зависимости от участия в инциденте, должны обмениваться именами и адресами после инцидента. Свидетели очень важны для составления подробного и правильного отчета об инциденте. Поэтому каждый должен помнить, что он обязан, как ответственный человек, предоставить информацию о том, чему он был свидетелем.

РАЗДЕЛ VIII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Протокол приема контрольных нормативов (тестирования) по общей физической подготовленности спортсменов заполняется по форме согласно приложению 2.

План-конспект учебно-тренировочного занятия заполняется по форме согласно приложению 3.

Уровни сложности по акробатической подготовленности представлены в таблице б1 приложения 1.

Программа спортивных соревнований по технической подготовленности представлена в приложении 4.

Трудность и качество исполнения соревновательной программы на республиканских соревнованиях представлена в таблице б2 приложения 1.

Основные термины и понятия, используемые в сноубординге представлены в приложении 5.

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по сноуборду и

рекомендуемых для использования в планировании и при проведении учебно-тренировочного процесса:

1. Былеева, Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.В Былеева, И.М Коротков. – Изд. 5-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с., ил.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Волков, Д.М. Спортивный отбор / Д.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 100 с.
4. Годик, М.А. Спортивная метрология: учебник для ИФК / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт., 1988. – 250 с.
5. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
6. Голдман, Г. Сноубординг: полное руководство по снаряжению и техническим приемам / Грег Голдман; пер. с англ. О.С.Елимахова. – Москва: ФАИР, 2006. – 96 с.
7. Горяйнов, А. Горные лыжи и сноуборд. Карвинговая техника / А. Горяйнов. – М.: Советский спорт, 2003. – 276 с.
8. Данилин, В.И. Энциклопедический словарь горнолыжника и спортсмена / В.И. Данилин. – М.: Просвещение, 2004. – 187 с.
9. Данилов, К.Ю. Тренировка батутиста / К.Ю. Данилов.– М.: Физкультура и спорт, 1983. – 209 с.
10. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
11. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
12. Мельников, Л.А. Перспективы развития сноуборда в Республике Беларусь как спорта высших достижений / Л. А. Мельников, Д. И. Ганаков // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: В 4 ч.: Мат. XI Межд. науч. конгресса, Минск, 10–12 окт. 2007 г. / Ред. М.Е. Кобринский, Т.Д. Полякова, Т.Н. Буйко и др.; Гл. ред. М.Е. Кобринский. – Минск: БГУФК, 2007. – Ч. 3. – С.109–112.
13. Миронов, В.М. Базовая двигательная подготовка гимнаста: Учеб. пособие / В.М. Миронов. – Мн.: Армита, Маркетинг, Менеджмент, 1997. – 95 с.
14. Морозевич, Т.А., Миронов, В.М. Базовая подготовка юных акробатов: Учеб. пособие / Т.А. Морозевич, В.М. Миронов. – Мн.: БГАФК, 2002. – 108 с.

15. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
16. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.

Приложение 1
к учебной программе по
сноуборду

Таблица 1. Требования к комплектованию учебно-тренировочных групп специализированных учебно-спортивных учреждений

Год подготовки	Группа	Наполняемость учебной группы	Режим тренерско-преподавательской работы с учебными группами, (часов в неделю)**	Годовая учебная нагрузка за 46 недель, часов *	Учебная нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере на 6 недель, часов *	Всего часов за год	Требования по спортивной подготовке (квалификация спортсменов)
1	НП 1	8 – 13	6	276	36	312	
2	НП 2, 3 годов подготовки	8 – 12	6	276	36	312	
3	УТ 1	7 – 11	9	414	54	468	
4	УТ 2	6 – 10	12	552	72	624	
5	УТ 3	5 – 9	15	690	90	780	
6	УТ 4 – 7 годов подготовки	4 – 8	18	828	108	936	
7	СПС 1	4 – 7	21	966	126	1092	КМС
8	СПС 2	4 – 6	23	1058	138	1196	КМС
9	СПС 3 – 6 годов подготовки	4 – 6	26	1196	156	1352	КМС
10	ВСМ	3 – 5	30	1380	180	1560	МС
11	ВСМ***	2 – 4	32	1472	192	1664	МС – МСМК

* Регламентируются нормативными правовыми актами, утвержденными Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

** Режим тренерско-преподавательской работы с учебными группами может быть увеличен на 2 академических часа в неделю при выполнении программных требований.

*** В списке учебной группы спортсменов, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по сноуборду.

Таблица 2. Годовой учебный план

№	Содержание занятий	Группы НП		УТ группы				Группы СПС			Группы ВСМ	
		1	2, 3	1	2	3	4 – 7	1	2	3 – 6		ВСМ*
I.	Теоретическая подготовка	10	10	16	16	22	25	28	28	28	40	40
II.	Практическая подготовка											
1.	Общая физическая подготовка (далее – ОФП)	73	73	94	146	142	186	230	228	278	320	318
2.	Специальная физическая подготовка (далее – СФП)	73	73	98	150	200	251	250	302	354	400	452
3.	Техническая подготовка (далее – ТП)	156	156	260	312	416	468	572	624	676	780	832
4.	Участие в спортивных соревнованиях и контрольных стартах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III.	Углубленное медицинское обследование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V.	Инструкторская и судейская практика	–	–	–	–	–	6	12	14	16	20	22
ИТОГО ЧАСОВ:		312	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1664

* В списке учебной группы спортсменов, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по сноуборду.

Таблица 3. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Год подготовки	
		1	2, 3
I. Теоретическая подготовка			
1	Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	1	1
2	Краткий обзор развития сноуборда. Сноуборд в Республике Беларусь	1	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся	2	1
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при травмах. Спортивный массаж. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	1
6	Общая и специальная физическая подготовка	2	1
7	Основы техники прыжков в сноуборде	-	2
8	Правила соревнований по сноуборду, их организация и проведение	-	1
9	Специальная одежда и инвентарь спортсмена. Оборудование мест занятий, инвентарь и уход за ними	1	1
Всего часов:		10	10
II. Практическая подготовка			
1	ОФП	73	73
2	СФП	73	73
3	ТП	156	156
4	Участие в спортивных соревнованиях	+	+
5	Медицинское обследование	+	+
6	Восстановительные мероприятия	+	+
Всего часов:		302	302
Итого часов:		312	312

Таблица 4. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для групп НП 1 года подготовки

Календарная линейка	месяцы	сентябрь			октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Всего за год							
		недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46		47	48	49	50	51	52	
Календарь соревнований	главные																																																							
	основные																																																							
	контрольные																																																							
Учебно-тренировочные сборы	централизованные																																																							
	ДСО и ведомств																																																							
	местные																																																							
Структура годичного цикла тренировки	периоды	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ										СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ										ПЕРЕХОДНЫЙ										ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ																								
	этапы	СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ																														ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ																								
Основные задачи по этапам подготовки		<ul style="list-style-type: none"> 1. Развитие устойчивого интереса к занятиям 2. Укрепление здоровья и закаливание организма 3. Всестороннее физическое развитие 4. Обучение технике выполнения акробатических упражнений и простейших прыжков 5. Обучение технике движений в сноуборде 6. Воспитание дисциплины, трудолюбия 																																																						
Распределение нагрузки																																																								
Содержание занятий																																																								
Практическая подготовка																																																								
I. ОФП: ОРУ, подвижные игры, упражнения из других видов спорта		1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	73
II. СФП: Упражнения для развития специальных физических качеств		1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	73	
III. ТП: Прыжки на батуте, на гимнастическом бревне		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	104	
III. ТП: Акробатика на дорожке. Изучение и ознакомление с техникой специальных упражнений		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37		
III. ТП: Упражнения на пологом склоне															1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15			
Всего часов:		6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	302			
Теоретические занятия				1					1				1					1								1				1							1														10					
ИТОГО: часов в неделю		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312			
Контроль подготовки		В течение года																																																						
Виды обследований		В течение года																																																						
Восстановительные мероприятия		В течение года																																																						

Таблица 12. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для УТ групп

№ п/ п	Разделы подготовки	Год подготовки			
		1	2	3	4 – 7
I. Теоретическая подготовка					
1	История развития и современное состояние сноуборда в Республике Беларусь	1	1	1	1
2	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2	2	3	3
3	Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма	2	2	2	2
4	Врачебно-педагогический контроль	1	1	2	2
5	Спортивный массаж и самомассаж. Восстановительные мероприятия	2	2	3	3
6	ОФП	2	2	2	3
7	СФП	2	2	3	3
8	Общие основы методики подготовки и тренировки	3	3	5	6
9	Общие основы организации и проведения соревнований	1	1	1	2
Всего часов:		16	16	22	25
II. Практическая подготовка					
1	ОФП	94	146	142	186
2	СФП	98	150	200	251
3	ТП	260	312	416	468
4	Участие в спортивных соревнованиях	+	+	+	+
5	Углубленное медицинское обследование	+	+	+	+
6	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+
7	Инструкторская и судейская практика (страховка и самостраховка)	-	-	-	6
Всего часов:		452	608	758	911
Итого часов:		468	624	780	936

Таблица 29. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп СПС

№ п/п	Разделы подготовки	Год подготовки		
		1	2	3 – 6
І. Теоретическая подготовка				
1	Планирование и учет учебно-тренировочной работы в сноуборде	3	3	4
2	Основы техники и тактики в сноуборде	3	3	4
3	Общая и специальная физическая подготовка в сноуборде	3	3	3
4	Инструкторская и судейская практика (страховка и самостраховка)	3	3	2
5	Анализ соревновательной деятельности	3	3	3
6	Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью	3	3	2
7	Основы методики тренировки в сноуборде	4	4	4
8	Морально-волевой облик спортсмена	2	2	2
9	Оказание первой помощи при травмах	2	2	2
10	Восстановительные мероприятия	2	2	2
Всего часов:		28	28	28
ІІ. Практическая подготовка				
1	ОФП	230	228	278
2	СФП	250	302	354
3	ТП	572	624	676
4	Участие в спортивных соревнованиях	+	+	+
5	Углубленное медицинское обследование	+	+	+
6	Восстановительные мероприятия	+	+	+
7	Инструкторская и судейская практика (страховка и самостраховка)	12	14	16
Всего часов:		1064	1168	1324
Итого часов:		1092	1196	1352

Таблица 42. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ

№ п/п	Разделы подготовки	Группа подготовки	
		ВСМ	ВСМ*
I. Теоретическая подготовка			
1	Основы методики подготовки и тренировки в сноуборде. Спортивный отбор	3	3
2	Планирование спортивной тренировки	2	2
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	3	3
4	Предупреждение травм и оказание первой помощи. Восстановительные мероприятия	3	3
5	Общая и специальная физическая подготовка спортсменов	3	3
6	Техническая подготовка спортсменов. Методика подготовки сложным техническим элементам	3	3
7	Анализ соревновательной деятельности. Учет и контроль тренировочного процесса спортсменов	2	2
8	Психологическая и волевая подготовка	3	3
9	Терминология. Правила соревнований. Оборудование и инвентарь	2	2
Всего часов:		24	24
II. Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка	320	318
2	Специальная физическая подготовка	416	468
3	Техническая подготовка	780	832
4	Углубленное медицинское обследование	+	+
5	Участие в соревнованиях	+	+
6	Восстановительные мероприятия	+	+
7	Инструкторская и судейская практика (страховка, самостраховка)	20	22
Всего часов:		1536	1640
Итого часов:		1560	1664

* В списке учебной группы спортсменов, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по сноуборду.

Таблицы 46. Примерное распределение тренировочных средств по СФП по недельным микроциклам для групп ВСМ

Содержание занятий	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего часов											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		49	50	51	52							
Упражнения для развития специальных физических качеств оюобордистов																																																												
1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
2. Упражнения для развития силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
3. Упражнения для развития координации и ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
4. Упражнения для развития прыгучести	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
5. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
6. Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
7. Упражнения с использованием гимнастических снарядов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
Количество часов	7	8	8	7	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	8	8	8	7	8	8	7	7	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	7	8	7	8	7	8	7	400

Таблицы 49. Примерное распределение тренировочных средств по СФП по недельным микроциклам для групп ВСМ*

Содержание занятий	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					Август					Всего часов		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52										
Упражнения для развития специальных физических качеств сноубордистов																																																														
1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
2. Упражнения для развития силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
3. Упражнения для развития координации и ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
4. Упражнения для развития прыгучести	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
5. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
6. Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
7. Упражнения с использованием гимнастических снарядов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Количество часов	8	9	9	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9	8	9	9	8	9	9	8	9	9	8	9	9	8	9	9	8	9	9	8	9	9	8	9	9	8	9	9	8	9	9	8	9	9	8	9	9	8	9	9	8

* В списке учебной группы спортсменов, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по сноуборду.

Таблица 51. Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа подготовительного периода для групп ВСМ

Дни микроцикла тренировки	Задачи	Средства и методы
1-я дневная тренировка	Совершенствование техники спусков и поворотов на сноуборде	Произвольные спуски в своей и обратной стойке с выполнением поворотов малого и большого радиуса
Вечерняя тренировка	Совершенствование техники прыжков, прохождения джиббинговых фигур	Выполнение серии акробатических прыжков на трассе слоуп-стайла
2-я дневная тренировка	Совершенствование техники спусков и поворотов на сноуборде	Произвольные спуски в своей и обратной стойке с выполнением поворотов малого и большого радиуса
Вечерняя тренировка	Совершенствование техники прыжков, прохождения джиббинговых фигур	Выполнение серии акробатических прыжков на трассе слоуп-стайла
3-я дневная тренировка	Совершенствование техники владения сноубордом	Выполнение трюков олли, нолли и вилли Выполнение комбинаций
Вечерняя тренировка	Развитие гибкости и координации движений	Упражнения на батуте, с использованием гимнастических снарядов, акробатические упражнения, имитационные упражнения Упражнения на равновесие
4-я дневная тренировка	Совершенствование техники владения сноубордом	Выполнение трюков олли, нолли и вилли Выполнение комбинаций
Вечерняя тренировка	Совершенствование техники прыжков на сноуборде и отработка техники приземления после акробатических прыжков	Выполнение разнообразных прыжков с большого трамплина Совершенствование техники приземления в своей и обратной стойке

5-я дневная тренировка	Совершенствование техники выполнения элементов в хаф-пайпе	Выполнение в хаф-пайпе разнообразных трюков: бэксайт, фронтсайт вращения на 360°, 540°, 720° в своей и обратной стойке (3 грэба), мак твист, криплер
Вечерняя тренировка	Развитие гибкости и координации движений	Упражнения на батуте, с использованием гимнастических снарядов, акробатические упражнения, имитационные упражнения Упражнения на равновесие
6-я дневная тренировка	Совершенствование техники спусков в комбинациях с прыжками	Выполнение комбинаций и этапов по специальной подготовке
Вечерняя тренировка	Восстановительные мероприятия	Сауна, массаж, витаминизация
7-й день	Активный отдых	

Таблица 52. Примерный недельный микроцикл общеподготовительного этапа подготовительного периода для групп ВСМ*

Дни микроцикла тренировки	Задачи	Средства и методы
1-я дневная тренировка	Развитие координации, гибкости и специальных двигательных качеств	Упражнения с использованием гимнастических снарядов, упражнения на акробатической дорожке. Упражнения на равновесие
Вечерняя тренировка	Развитие специальных двигательных качеств	Упражнения на батуте на мягкой доске и без нее
2-я дневная тренировка	Развитие координации, гибкости и специальных двигательных качеств	Упражнения с использованием гимнастических снарядов, упражнения на акробатической дорожке. Упражнения на равновесие. Спортивные и подвижные игры.
Вечерняя тренировка	Развитие специальных двигательных качеств	Кросс, упражнения с отягощениями. Равномерный метод тренировки. Упражнения на батуте (комбинации)
3-я дневная тренировка	Развитие специальных физических качеств	Кросс, упражнения с отягощениями. Равномерный метод тренировки. Упражнения на батуте (элементы, комбинации)
Вечерняя тренировка	Развитие специальных двигательных качеств	Упражнения на батуте на мягкой доске и без нее
4-я дневная тренировка	Развитие координации, гибкости и специальных двигательных качеств	Кросс, упражнения с отягощениями. Равномерный метод тренировки. Упражнения на батуте (элементы), с использованием гимнастических снарядов, акробатические упражнения, спортивные игры.
Вечерняя	Восстановительные	Сауна, бассейн, массаж,

тренировка	мероприятия	витаминация
5-я дневная тренировка	Развитие координации, гибкости и специальных двигательных качеств	Упражнения с использованием гимнастических снарядов, упражнения на акробатической дорожке. Упражнения на равновесие. Тренажерный зал.
Вечерняя тренировка	Развитие специальных двигательных качеств	Упражнения на батуте на мягкой доске и без нее
6-я дневная тренировка	Развитие специальных физических качеств	Кросс, упражнения с отягощениями. Равномерный метод тренировки. Упражнения на батуте (элементы, комбинации). Соскоки с батута
Вечерняя тренировка	Развитие координации, гибкости и специальных двигательных качеств	Упражнения с использованием гимнастических снарядов, упражнения на акробатической дорожке. Упражнения на тренажерах (метод круговой тренировки). Спортивные и подвижные игры.
7-й день	Активный отдых	

* В списке учебной группы спортсменов, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по сноуборду.

Таблица 53. Критерии выполнения упражнений по ОФП и СФП (для всех групп подготовки)

отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
юноши			
23 и более	16 – 22	11 – 15	10 и менее
девушки			
27 и более	19 – 26	13 – 18	12 и менее

Таблица 54. Критерии выполнения упражнений по ОФП и СФП

Группа	пол	отлично	хорошо	удовл.	неудовл.
НП	м	42 и более	37-41	32-36	31 и менее
	ж	32 и более	27-31	22-26	21 и менее
УТ 1	м	46 и более	41-45	36-40	35 и менее
	ж	36 и более	31-35	26-30	25 и менее
УТ 2	м	46 и более	41-45	36-40	35 и менее
	ж	36 и более	31-35	26-30	25 и менее
УТ 3	м	56 и более	51-55	46-50	45 и менее
	ж	46 и более	41-45	36-40	35 и менее
УТ 4 – 7	м	56 и более	51-55	46-50	45 и менее
	ж	46 и более	41-45	36-40	35 и менее
СПС 1	м	61 и более	56-60	51-55	50 и менее
	ж	51 и более	46-50	41-45	40 и менее
СПС 2	м	61 и более	56-60	51-55	50 и менее
	ж	51 и более	46-50	41-45	40 и менее
СПС 3 – 6	м	66 и более	61-65	56-60	55 и менее
	ж	56 и более	51-55	46-50	45 и менее
ВСМ	м	71 и более	66-70	61-65	60 и менее
	ж	61 и более	56-60	51-55	50 и менее
ВСМ*	м	76 и более	71-75	66-70	65 и менее
	ж	66 и более	61-65	56-60	55 и менее

* В списке учебной группы спортсменов, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по сноуборду.

Таблица 55. Критерии выполнения упражнений по ОФП и СФП (сноуборд, юноши)

Тест	Балл	Возраст, лет											
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 10 м, с	5	2,27 и менее	2,26 и менее	2,25 и менее	2,22 и менее	2,16 и менее	2,08 и менее	1,96 и менее	1,85 и менее	1,75 и менее	1,69 и менее	1,65 и менее	1,63 и менее
	4	2,28- 2,35	2,27- 2,34	2,26- 2,33	2,23- 2,30	2,17- 2,24	2,09- 2,14	1,97- 2,02	1,86- 1,90	1,76- 1,82	1,70- 1,77	1,66- 1,72	1,64- 1,70
	3	2,36- 2,47	2,35- 2,46	2,34- 2,45	2,31- 2,41	2,25- 2,34	2,15- 2,24	2,03- 2,11	1,91- 1,98	1,83- 1,92	1,78- 1,85	1,73- 1,82	1,71- 1,81
	2	2,48- 2,57	2,47- 2,56	2,46- 2,54	2,42- 2,50	2,35- 2,43	2,25- 2,32	2,12- 2,18	1,99- 2,04	1,93- 1,98	1,86- 1,92	1,83- 1,89	1,82- 1,88
	1	2,58 и более	2,57 и более	2,55 и более	2,51 и более	2,44 и более	2,33 и более	2,19 и более	2,05 и более	1,99 и более	1,93 и более	1,90 и более	1,89 и более
Бег 5 мин, м	5	930 и более	950 и более	1000 и более	1060 и более	1126 и более	1182 и более	1258 и более	1352 и более	1457 и более	1564 и более	1640 и более	1660 и более
	4	796- 929	816- 949	871- 999	911- 1059	989- 1125	1067- 1181	1150- 1257	1227- 1351	1309- 1456	1403- 1563	1452- 1639	1499- 1659
	3	675- 795	705- 815	730- 870	790- 910	868- 988	926- 1066	1009- 1149	1076- 1226	1159- 1308	1252- 1402	1275- 1451	1335- 1498
	2	541- 674	561- 704	601- 729	641- 789	731- 867	811- 925	901- 1008	951- 1075	1011- 1158	1091- 1251	1128- 1274	1225- 1334

	1	540 и менее	560 и менее	600 и менее	640 и менее	730 и менее	810 и менее	900 и менее	950 и менее	1010 и менее	1090 и лучше	1127 и менее	1224 и менее
Бег «змейкой» 10 м, с	5	2,97 и менее	2,95 и менее	2,93 и менее	2,85 и менее	2,76 и менее	2,67 и менее	2,58 и менее	2,49 и менее	2,40 и менее	2,32 и менее	2,27 и менее	2,25 и менее
	4	2,98- 3,11	2,96- 3,09	2,94- 3,06	2,86- 2,97	2,77- 2,90	2,68- 2,80	2,59- 2,67	2,50- 2,57	2,41- 2,48	2,33- 2,45	2,28- 2,37	2,26- 2,36
	3	3,12- 3,32	3,10- 3,30	3,07- 3,27	2,98- 3,16	2,91- 3,08	2,81- 2,96	2,68- 2,82	2,58- 2,72	2,49- 2,61	2,46- 2,60	2,38- 2,54	2,37- 2,53
	2	3,33- 3,49	3,31- 3,47	3,28- 3,43	3,17- 3,32	3,09- 3,20	2,97- 3,10	2,83- 2,91	2,73- 2,79	2,62- 2,69	2,61- 2,74	2,55- 2,65	2,54- 2,63
	1	3,50 и более	3,48 и более	3,44 и более	3,33 и более	3,21 и более	3,11 и более	2,92 и более	2,80 и более	2,70 и более	2,75 и более	2,66 и более	2,64 и более
Прыжки с «добавками», кол-во раз	5	11 и более	13 и более	15 и более	18 и более	20 и более	22 и более	25 и более	29 и более	34 и более	38 и более	42 и более	45 и более
	4	9-10	11-12	13-14	16-17	18-19	20-21	23-24	27-28	31-33	34-37	37-41	40-44
	3	7-8	9-10	11-12	14-15	16-17	18-19	20-22	24-26	27-31	29-33	32-36	34-39
	2	5-6	7-8	9-10	12-13	14-15	16-17	18-19	22-23	25-26	26-28	27-31	29-33
	1	4 и менее	6 и менее	8 и менее	11 и менее	13 и менее	15 и менее	17 и менее	21 и менее	24 и менее	25 и менее	26 и менее	28 и менее
Тест	Балл	Возраст, лет											
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Наклон вперед, см	5	12 и более	14 и более	16 и более	18 и более	20 и более	22 и более	23 и более	24 и более	25 и более	25 и более	26 и более	26 и боле е

	4	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	21-22	22-23	22-24	22-24	24-25	24-25
	3	7-9	9-11	12-13	13-15	16-17	17-19	17-20	18-21	19-21	19-21	21-23	21-23
	2	5-6	7-8	10-11	11-12	14-15	15-16	15-16	16-17	17-18	17-18	19-20	19-20
	1	4 и менее	6 и менее	9 и менее	10 и менее	13 и менее	14 и менее	14 и менее	15 и менее	16 и менее	16 и менее	18 и менее	18 и мене е

Таблица 56. Критерии выполнения упражнений по ОФП и СФП (сноуборд, девушки)

Тест	Балл	Возраст, лет											
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 10 м, с	5	2,27 и менее	2,26 и менее	2,25 и менее	2,20 и менее	2,16 и менее	1,99 и менее	1,96 и менее	1,91 и менее	1,86 и менее	1,80 и мене е	1,71 и мене е	1,69 и менее
	4	2,28- 2,35	2,27- 2,34	2,26- 2,33	2,21- 2,26	2,17- 2,24	2,00- 2,06	1,95- 2,01	2,92- 1,97	1,85- 1,91	1,81- 1,86	1,72- 1,78	1,70- 1,76
	3	2,36- 2,47	2,35- 2,46	2,34- 2,45	2,27- 2,39	2,25- 2,34	2,07- 2,17	2,02- 2,12	1,98- 2,08	1,92- 2,02	1,87- 1,97	1,79- 1,89	1,77- 1,88
	2	2,48- 2,57	2,47- 2,56	2,46- 2,54	2,40- 2,46	2,35- 2,43	2,18- 2,24	2,13- 2,19	2,09- 2,15	2,03- 2,09	1,98- 2,04	1,90- 1,96	1,89- 1,95
	1	2,58 и более	2,57 и более	2,55 и более	2,47 и более	2,34 и более	2,25 и более	2,20 и более	2,16 и более	2,10 и более	2,05 и боле е	1,97 и более	1,96 и более
Бег 5 мин, м	5	925 и более	943 и более	982 и более	1040 и более	1118 и более	1156 и более	1245 и более	1326 и более	1432 и более	1501 и боле е	1520 и более	1560 и более
	4	802- 924	817- 942	858- 981	904- 1039	1003- 1117	1054- 1155	1144- 1244	1211- 1325	1285- 1431	1351 - 1500	1369- 1519	1410- 1559

	3	661-801	676-816	717-857	764-903	852-1002	903-1053	992-1143	1060-1210	1133-1284	1200-1350	1210-1368	1262-1409
	2	538-660	551-675	594-716	628-763	727-851	801-902	891-991	946-1059	986-1132	1051-1199	1085-1211	1130-1261
	1	537 и менее	550 и менее	593 и менее	627 и менее	726 и менее	800 и менее	890 и менее	945 и менее	985 и менее	1050 и менее	1084 и менее	1129 и менее
Бег «змейкой» 10 м, с	5	2,97 и менее	2,95 и менее	2,93 и менее	2,85 и менее	2,75 и менее	2,69 и менее	2,65 и менее	2,56 и менее	2,50 и менее	2,45 и менее	2,40 и менее	2,38 и менее
	4	2,98-3,11	2,96-3,09	2,94-3,06	2,86-2,97	2,74-2,86	2,68-2,81	2,66-2,77	2,57-2,67	2,51-2,60	2,46-2,56	2,41-2,52	2,39-2,49
	3	3,12-3,32	3,10-3,29	3,07-3,27	2,98-3,16	2,87-2,99	2,82-2,94	2,78-2,92	2,68-2,81	2,61-2,74	2,57-2,72	2,53-2,68	2,50-2,65
	2	3,33-3,49	3,30-3,46	3,28-3,43	3,17-3,32	3,00-3,13	2,95-3,07	2,93-3,03	2,82-2,92	2,75-2,86	2,73-2,82	2,69-2,78	2,66-2,75
	1	3,50 и более	3,47 и более	3,44 и более	3,33 и более	3,14 и более	3,08 и более	3,04 и более	2,93 и более	2,87 и более	2,83 и более	2,79 и более	2,76 и более

Прыжки с «добавками », кол-во раз	5	10 и более	11 и более	13 и более	15 и более	18 и более	20 и более	22 и более	25 и более	29 и более	32 и боле е	35 и более	43 и более
	4	8-9	9-10	11-12	13-14	16-17	18-19	20-21	23-24	27-28	30- 31	32-34	38-42
	3	6-7	7-8	9-10	11-12	14-15	16-17	18-19	20-22	24-26	27- 29	29-31	33-37
	2	4-5	5-6	7-8	9-10	12-13	14-15	16-17	18-19	22-23	25- 26	26-28	28-32
	1	3 и менее	4 и менее	6 и менее	8 и менее	11 и менее	13 и менее	15 и менее	17 и менее	21 и менее	24 и мене е	25 и мене е	27 и менее
Отжимания, кол-во раз	5	13 и более	14 и более	15 и более	16 и более	16 и более	17 и боле е	18 и более	20 и боле е	22 и более	25 и более	28 и более	31 и более
	4	9-12	10-13	11-14	12-15	12-15	13- 16	15-17	16- 19	18-21	21-24	24-27	27-30
	3	6-8	6-9	7-10	7-11	8-11	9-12	11-14	12- 15	13-17	16-20	19-23	22-26
	2	3-5	3-5	4-6	4-6	6-7	7-8	8-10	9-11	10-12	12-15	16-18	19-21
	1	2 и менее	2 и менее	3 и менее	3 и менее	5 и менее	6 и мене е	7 и менее	8 и мене е	9 и менее	11 и менее	15 и менее	18 и менее
Наклон вперед, см	5	12 и более	14 и более	16 и более	18 и более	20 и более	22 и боле е	23 и более	24 и боле е	25 и более	25 и более	26 и более	26 и более

	4	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	21-22	22-23	22-24	22-24	24-25	24-25
	3	7-9	9-11	12-13	13-15	16-17	17-19	17-20	18-21	19-21	19-21	21-23	21-23
	2	5-6	7-8	10-11	11-12	14-15	15-16	15-16	16-17	17-18	17-18	19-20	19-20
	1	4 и менее	6 и менее	9 и менее	10 и менее	13 и менее	14 и мене е	14 и менее	15 и мене е	16 и менее	16 и менее	18 и менее	18 и менее

Таблица 57. Критерии выполнения упражнений по ОФП и СФП (юноши, девушки)

Балл	Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх с места, см	Бег 100 м, с	Подтягивания	Отжимания на брусьях	Приседания		«Уголки»	Прогибания
						на левой ноге	на правой ноге		
за 15 секунд									
10	285 и более	66 и более	12,50 и менее	10+5	12+5	13+10	13+10	15	15+5
9,5	280-284	64-65	12,51-12,80	9+5	11+5	12+10	12+10	14	14+5
9	275-279	62-63	12,81-13,00	8+5	10+5	15+5	15+5	13	13+5
8,5	268-274	59-61	13,01-13,30	12	9+5	14+5	14+5	12	12+5
8	261-267	56-58	13,31-13,60	11	12	13+5	13+5	11	15
7,5	254-260	53-55	13,61-13,90	10	11	12+5	12+5	10	14
7	247-253	50-52	13,91-14,20	9	10	15	15	9	13
6,5	241-246	47-49	14,21-14,50	8	9	14	14	8	12
6	235-240	44-46	14,51-14,70	7	8	13	13	7	11
5,5	229-234	41-43	14,71-14,90	6	7	12	12	6	10
5	223-228	38-40	14,91-15,10	5	6	11	11	15согн.	9
4,5	217-222	36-37	15,11-15,30	4	5	10	10	14согн.	8
4	211-216	34-35	15,31-15,50	3	4	9	9	13согн.	7
3,5	205-210	32-33	15,51-15,70	2	3	8	8	12согн.	6
3	199-204	30-31	15,71-15,90	1	2	7	7	11согн.	5
2,5	193-198	28-29	15,91-16,10	-	1	6	6	10согн.	4
2	187-192	26-27	16,11-16,30	-	0	5	5	9согн.	3
1,5	181-186	24-25	16,31-16,50	-	0	4	4	8согн.	2

1	175-180	20-23	16,51-16,70	-	0	2	2	7согн.	1
0,5	170-165	17-19	16,71-17,00	-	0	1	1	6согн.	0
0	164 и менее	16 и менее	17,01 и более	-	0	0	0	15согн.	0

Примечания: +5, – с отягощением 5 кг;. согн. – согнутые ноги

Таблица 58. Примерная план-схема психологической подготовки

Общеподготовительный этап	
Задачи	Средства и методы
1. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и нагрузкам	Разъяснения, убеждения, беседы, примеры известных спортсменов, личный пример
2. Совершенствование требовательности к себе, самокритичности, способности к самоанализу	То же
3. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Убеждение спортсмена в его возможностях, постановка выполнимых перспективных задач, поощрение достижений и одобрение попыток достичь успеха
4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, смелости, терпения, самостоятельности	Проведение тренировок в усложненных условиях, применение тренировочных нагрузок, представляющих как субъективную, так и объективную трудность для спортсмена
5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
6. Овладение приемами саморегуляции психических состояний: – изменение мыслей по желанию; – подчинение самоприказу; – успокаивающая и активизирующая разминка; – дыхательные упражнения;	Обучение соответствующими приемами саморегуляции на специальных занятиях или во время тренировок, применяя методы объяснения и упражнения в применении осваиваемых приемов

<ul style="list-style-type: none"> – идеомоторная тренировка; – психорегулирующая тренировка; – успокаивающий и активизирующий самомассаж 	
<p>7. Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности: вера в успех, быстрота и глубина мышления, двигательная память, сосредоточенность внимания, четкость представлений, отчетливость ощущений,</p>	<p>Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развитие указанных познавательных процессов и формирование соответствующих качеств ума</p>
<p>Соревновательный этап</p>	
<p>1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности</p>	<p>Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости</p>
<p>2. Овладение способами формирования состояния боевой готовности к соревновательной деятельности</p>	<p>Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости</p>
<p>3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий</p>	<p>Разработать комплекс действий спортсмена перед стартом, опробовать его. Вносить коррективы по мере необходимости</p>
<p>4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний</p>	<p>Совершенствоваться в применении приемов саморегуляции в соревновательных условиях: во время учебных соревнований</p>
<p>5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному</p>	<p>Готовясь к основным соревнованиям, провести спортсмена через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально</p>

стрессу	целесообразную норму таких соревнований
6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: походы, кино, концерты, и др.
7. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить поставленные соревновательные задачи
8. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий
9. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний
10. Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия

Таблица 59. Примерная схема использования дополнительных средств восстановления

Дни недели	Используемые средства	
	После 1-й тренировки	После 2-й тренировки
Понедельник	Теплый душ 5–7 минут	
Вторник	Теплый душ 5–7 минут	Струевой душ
Среда	Теплый душ 5–7 минут	Ванна по назначению (солевая, эвкалиптовая, хвойная)
Четверг	Теплый душ 5–7 минут	Гидромассаж
Пятница	Теплый душ 5–7 минут	
Суббота	Теплый душ 5–7 минут	Сауна

Таблица 60. Примерный перечень спортивной одежды и обуви общего и специального назначения и инвентаря индивидуального пользования для спортсменов-учащихся и тренеров-преподавателей по спорту учебно-спортивных учреждений по сноуборду

Наименование	Ед. измер	Количество								На каждого тренера	
		НП		УТГ		СПС		ВСМ			
		кол-во	срок годности	кол-во	срок годности	кол-во	срок годности	кол-во	срок годности	кол-во	срок годности
Ботинки специальные	пара	1	4	1	2	1	2	1	2	1	3
Шлем защитный	шт.	1	4	1	4	1	2	1	1	1	3
Очки защитные	шт.	1	4	1	2	1	2	1	2	1	3
Очки солнцезащитные	шт.	1	4	1	2	1	2	1	2	1	3
Костюм горнолыжный мембранный (куртка, брюки)	шт.	–	–	–	–	1	2	1	2	1	3
Перчатки специальные	пара	–	–	1	2	1	2	1	2	1	2
Носки горнолыжные	пара	–	–	1	1	2	1	2	1	1	1
Термобелье	КОМПЛ.	–	–	1	2	1	1	1	1	1	2
Защита (наколенники, шорты, налокотники, спина, запястья)	КОМПЛ.	1	3	1	2	1	2	1	2	–	–
Костюм спортивный	шт.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Костюм ветрозащитный	шт.	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Жилет утепленный	шт.	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2

Костюм утепленный (куртка, брюки)	шт.	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Трусы (шорты) спортивные	шт.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Майка (футболка) спортивная	шт.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Туфли кроссовые	пара	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Шапочка спортивная	шт.	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Шапочка с козырьком (бейсболка)	шт.	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Носки	пара	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1
Сумка спортивная (рюкзак)	шт.	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Эмблема учебно- спортивного учреждения	шт.	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Доска- сноуборд	шт.	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2
Крепление специальное	пара	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2
Чехол для лыж или сноуборда (на колесах)	шт.	–	–	–	–	1	2	1	2	1	2
Коньки роликовые	пара	–	–	1	3	1	2	1	2	–	–

Таблица 61. Уровни сложности по акробатической подготовленности

Комбинации на акробатической дорожке

1-ый уровень сложности

И.п. – основная стойка	
1. Упор присев, кувырок вперед, встать	
2. Шаг вперед, стойка на руках в кувырок вперед, встать	
3. Упор присев, кувырок вперед через плечо в упор присев	
4. Кувырок назад, встать	
5. «Ласточка»	

Коэффициент = 1

2-ой уровень сложности

И.п. – основная стойка	
1. Упор присев, кувырок вперед, упор присев	
2. Стойка на руках из упора присев через группировку (стоять) в кувырок вперед, встать	
3. Поворот на 90 гр., колесо, поворот на 90°	
4. «Полет»- кувырок с разбега, прыжок на 180°	
5. «Ласточка»	
6. Рондат с разбега - прыжок в доскок	

Коэффициент = 1,4

3-ий уровень сложности

И.п. – основная стойка	
1. Подъем с разгибом с места	
2. Длинный кувырок с разбега	
3. Прыжок на 360°	
4. Упор присев, кувырок вперед через плечо	
5. Кувырок назад в стойку на руках (стоять), встать	
6. Сальто вперед через группировку с разбега в доскок	

Коэффициент = 1,6

4-ый уровень сложности

И.п. – основная стойка	
1. Сальто назад с места в группировке в доскок	
2. Рондат с разбега - прыжок в остановку	
3. Сальто назад через группировку	
4. «Ласточка»	
5. Переворот вперед с разбега на 2-е ноги	
6. Кувырок вперед, прыжок на 180°	
7. Сальто вперед согнувшись с разбега в доскок, поворот на 180°	
8. Кувырок с прямыми ногами вперед	
9. Стойка на руках согнувшись в кувырок вперед, встать	

Коэффициент = 2,0

Таблица 62. Трудность и качество исполнения соревновательной программы на республиканских соревнованиях

В качестве модельных характеристик и оценки роста спортивного мастерства белорусских спортсменов, а также соответствия требованиям предъявляемых для сборной команды, может служить нижеприведенная таблица.

№ п/п	Элементы	Штатный состав		Стажеры		Резерв	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	FS, BS Air	+/+	+/+	+/+	+/+	+/+	+/+
2	Alley-oop	+/+	+/+	+	+	+	+
3	FS, BS 180°	+/+	+/+	+/+	+/+	+/+	-/-
4	FS, BS 360°	+/+	+/+	+/+	+/+	-/-	-/-
5	FS, BS 540°	+/+	+/-	-/-	-/-	-/-	-/-
7	FS, BS 720°	+/+	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-
8	FS, BS 900°	+/-	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-

Примечания: BS – BACKSIDE (бэксайд); FS – FRONTSIDE (фронтсайд)

«___» _____ 20__ г. Члены судейской коллегии _____ / _____ / приемной комиссии
_____/ _____ / (подпись) (Ф.И.О.)
(подпись) (Ф.И.О.)

Приложение 3
к учебной программе по
сноуборду

Форма

НАИМЕНОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ

_____ место занятий _____
(группа)

ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия _____

«__» _____ 20__ г.

Инвентарь, оборудование

_____ Кол-во занимающихся _____ чел.

Продолжительность занятия _____ мин

Цель занятия _____

Задачи занятия _____

Части занятия	Содержание	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания

Тренер _____

ПРОГРАММА
спортивных соревнований
по технической подготовленности

Комбинации на батуте

1 этап, КТ = 1 (Для начинающих)

1. прыжок в группировке
2. прыжок согнувшись
3. прыжок с поворотом в сед
4. встать
5. прыжок согнувшись ноги врозь
6. поворот на 360°

1. прыжок на живот через группировку
2. встать
3. поворот на 180°
4. прыжок согнувшись
5. на спину через группировку живот
6. встать.

1. согнувшись на спину
2. встать с поворотом
3. поворот на 360°
4. прыжок в группировке
5. согнувшись на живот
6. встать

1. поворот на 360°
2. прыжок на спину с поворотом на 180°
3. со спины согнувшись на живот
4. встать
5. прыжок в группировке
6. поворот на 540°

2 этап, КТ = 1,5

1. винт на спину
2. встать с поворотом
3. на спину через группировку
4. встать назад через группировку
5. прыжок согнувшись
6. поворот на 540°

1. прыжок в группировке
2. сальто назад
3. прыжок в сед
4. встать
5. прыжок с поворотом на
6. встать

1. $\frac{3}{4}$ через группировку
2. встать
3. прыжок согнувшись
4. прыжок с поворотом на спину
5. со спины с поворотом на спину
6. встать

1. сальто назад в группировке
2. прыжок в группировке
3. сальто назад согнувшись
4. поворот на 360°
5. прыжок согнувшись ноги врозь
6. сальто вперед в группировке

3 этап, КТ = 2,3

1. $\frac{3}{4}$ прогнувшись на спину
2. сальто вперед через группировку на спину живот
3. встать с поворотом
4. прыжок с поворотом на 180°
5. сальто назад через группировку на спину
6. назад встать

1. сальто назад
2. сальто вперед с поворотом на 180°
3. прыжок ноги врозь
4. сальто назад прогнувшись
5. прыжок в группировке
6. прыжок с поворотом на 900°

1. сальто назад согнувшись
2. сальто назад прогнувшись
3. сальто вперед прогнувшись с пов. на 180°
4. сальто назад в группировке
5. группировка
6. сальто вперед прогнувшись с пов. на 360° на 540°

1. $\frac{3}{4}$ согнувшись на спину
2. $\frac{5}{4}$ сальто вперед ч/р групп. с пов. на 180° на 540°
3. сальто назад в группировке
4. прыжок с поворотом на 360°
5. прыжок на живот
6. встать

4 этап, КТ = 3,0

1. сальто назад на живот
2. с живота сальто назад на живот
3. встать
4. сальто назад с полвинтом на спину
5. встать с поворотом
6. прыжок с поворотом на 720°

1. 1,5 сальто назад на спину
2. назад встать
3. прыжок в группировке
4. 1,5 сальто вперед на живот
5. встать
6. прыжок с поворотом на 360°

1. сальто назад на живот
2. с живота сальто назад с поворотом
3. со спины 540° на спину
4. встать с поворотом
5. прыжок согнувшись ноги врозь
6. сальто вперед с поворотом

1. сальто вперед с поворотом на 180°
2. сальто вперед с поворотом
3. сальто вперед с поворотом на 180°
4. сальто назад согнувшись
5. прыжок в группировке
6. двойное сальто назад

Примечание:

4 этапа по 4 комбинации по 6 элементов в каждой.

Комбинация судится из 10 баллов.

Сумма баллов за каждую комбинацию умножается на коэффициент трудности этапа.

Комбинация для развития координации

№ элемента	Элемент	Балл
1	Прыжок в сед	0,5
2	С поворотом влево (вправо) на 360° в сед	1
3	С поворотом вправо (влево) на 360° в сед	1
4	Из седа вперед на живот	0,5
5	С поворотом влево (вправо) на 360° на живот	1
6	С поворотом вправо (влево) на 360° на живот	1
7	С живота на спину	1
8	Со спины с поворотом на 360° влево (вправо) на спину	1
9	Со спины с поворотом на 360° вправо (влево) на спину	1
10	Встать назад через группировку	2

Главная задача спортсмена выполнить все элементы комбинации. Комбинация состоит из 10-ти элементов и судится из 10 баллов. Судьи не оценивают «чистоту» выполнения элементов, а подсчитывают количество правильно выполненных трюков.

Основные термины и понятия, используемые в сноубординге

Сноубóрд (англ. Snowboard) – спортивный снаряд, предназначенный для скоростного спуска с заснеженных склонов и гор. Сноуборд представляет собой плоскую конструкцию (доску с загнутыми торцами), состоящую из скользящей поверхности, соприкасающейся со снегом, основания – деки, на которую установлены крепления для ног и металлического канта, проходящего по краю всей доски и предназначенного для управления движением сноуборда с помощью приёмов, называемых общим термином «перекантовка».

Сноубóрд (сноубординг) (англ. snowboarding) – олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на сноуборде.

Фристайл (англ. Freestyle) – спуск по подготовленной для прыжков и акробатических трюков трассе. Фристайл (в сноуборде) включает в себя ряд дисциплин, в том числе хаф-пайп (англ. half-pipe), биг-эйр (англ. big-air), слоуп-стайл (англ. slope-style) и другое. Часто можно слышать о "техническом" фристайле. Под этим оценивается амплитуда прыжка, выполнение трюка, чистота и четкость приземления.

Биг-эйр – 1. Большой трамплин. 2. Соревнования (или показательные выступления), на которых спортсмен разгоняется и прыгает с большого трамплина, выполняя в полете разные трюки. Длина полетов – от 5 до 30 метров.

Слоуп-стайл – тип соревнований, состоящий из выполнения серии акробатических прыжков на трамплинах, пирамидах, контр-уклонах, перилах, расположенных последовательно на всем протяжении трассы. Дисциплина включена в программу зимних Олимпийских игр 2014 года в Сочи.

Хаф-пайп – 1. Специальная вогнутая конструкция (зимой из плотного снега), по форме напоминающая половину разрезанной вдоль трубы, в которой проходят соревнования по ряду видов спорта, с двумя встречными скатами и пространством между ними, позволяющее спортсменам двигаться от одной стены к другой, делая прыжки и выполняя трюки при каждом перемещении. В хаф-пайпе (или пайпе) выступают как летом, когда его также называют рампой (скейтбордеры, представители BMX, спортсмены на роликовых коньках), так и зимой (сноуборд и фристайл на лыжах). 2. Хаф-пайпом называется сама

дисциплина в этих видах спорта. Соревнования спортсменов в хаф-пайпе входят в олимпийскую программу с 1998 года

Джиббинг (jibbing) – катание в сноуборд-парках, где установлены специальные фигуры для скольжения: рейлы, «столы» и пр., акробатика, прыжки, скольжение и передвижение по подготовленным фигурам.

Парк для сноубординга (snowboardpark) – специально подготовленная и огороженная часть склона. Включает в себя хаф-пайп, биг-эйр, трассу для бордеркросса, перила, трамплины.

Райдер (rider) – то же самое, что и спортсмен.

Кант (edge) – важная деталь сноуборда, которая расположена по краю скользящей поверхности. Кант обеспечивает управление доской: повороты и торможение. Делают канты из высококачественной закаленной стали, крайне редко из нержавеющей стали. Для отдельных спортивных моделей используется профиль особо тонкого сечения. Такой кант меньше влияет на изгиб и скольжение доски, но он менее стойкий. Доски для джиббинга делаются без кантов.

Кант задний – кант, который находится на стороне пяток спортсмена.

Кант передний – кант, который находится на стороне пальцев спортсмена.

Nose (ноуз) – нос (или носок доски) – передняя загнутая часть доски.

Tail (тэйл) – пятка, хвост – задняя часть доски. Обычно хвост более плоский, чем нос и у него более плоский изгиб.

База – нижняя часть сноуборда.

Лиш (leash) – ремешок, пристегивающий доску к ноге спортсмена, чтобы не произошло несанкционированного отъезда доски. Является обязательным требованием на соревнованиях и некоторых горных курортах. Ещё лиш удобно использовать для переноски доски на плече,

Соринг – как и в скейтборде, гребень хаф-пайпа.

Стойки

Гуфи (goofy) – спортсмен, катающийся правой ногой вперед, правша в катании на сноуборде.

Регуляр (regular) – спортсмен, который катается левой ногой вперед, левша в катании на сноуборде.

Switchstance (свичстэнс) или Fakie (фэйки) – движение на сноуборде в обратной стойке, «не своей» ногой вперед. Например, гуфи едет левой ногой вперед, и наоборот, регуляр – правой ногой вперед. Трюки выполняемые из обратной стойки, считаются более сложными.

Нога передняя, задняя – постановка ног на доску с учетом направления езды. Обозначает позицию на доске – регуляры, гуффи.

Прямая стойка популярна среди начинающих, ещё не совсем определившихся, в какую сторону ехать, райдеров или желающих иметь жесткую стойку при езде в прямом и обратном направлениях.

Дакфут (duckfoot) – популярная для фристайла стойка на сноуборде: пятки вместе, носки врозь. Она позволяет безопасно приземляться после выполнения сложных прыжков.

Стойка (stance) – позиция, из которой выполняется трюк. Основная (базовая) стойка зависит от индивидуального удобства перемещения левым/правым боком вперед и использования задней ноги, в качестве щелчковой при прыжке. Варианты стоек при подъезде к фигуре: своя (зависит от того, кто едет – регуляры или гуффи) и обратная или свич (switch) – другой ногой вперед, правой – для регуляров, и левой для гуффи).

Направления вращения

Бэксайд (backside) – 1. Задний для райдера, находящийся со стороны пяток кант сноуборда. 2. Поворот, выполняемый лицом к склону (спиной по ходу движения), например, левый поворот для гуффи и соответственно правый для регуляра. При трюках на вращение также используется термин backside. Но в этом случае он обозначает направление вращения спортсмена вокруг вертикальной оси. Backside или BS означает, что при вращении сначала спина, а не грудь, пересекает вектор движения спортсмена. Например, гуффи вылетает с трамплина в своей стойке, то есть правой ногой вперед, и вращается против часовой стрелки (если смотреть сверху).

Фронтсайд (frontside) – 1. Передний для райдера кант сноуборда, тот кант, к которому обращены мыски ботинок. 2. Поворот, выполняемый спиной к склону, то есть на пяточном канте, например, правый поворот для гуффи и соответственно левый для регуляра. При трюках на вращение также используется термин frontside. В этом случае он обозначает направление вращения спортсмена вокруг вертикальной оси. Frontside или FS означает, что при вращении сначала грудь, а не спина, пересекает вектор движения спортсмена. Например, гуффи вылетает с трамплина в своей стойке, то есть правой ногой вперед, и вращается по часовой стрелке (если смотреть сверху).

Если вращение идет не из своей стойки, то получается switch frontside (это еще называется cab – кэб) и switch backside.

Основные трюки

Олли (ollie) – прыжок, заимствованный из скейтборда, который помогает перепрыгивать через предметы на ровном склоне, вылетать выше с трамплинов и в хафпайпе. Это один из наиболее профессиональных прыжков, требующий от исполнителя некоторого опыта и навыков, при котором используется эластичность хвоста доски, чтобы оторваться от земли. Ollies – это основа для очень многих воздушных трюков.

Нолли (nollie) – это те же Ollie, только используется нос доски вместо хвоста, чтобы подпрыгнуть, сначала поднимая заднюю ногу.

Air (эйр) – основной трюк, прямой вылет с трамплина.

180° Air – райдер делает 180° в воздухе и приземляется в fakie. В хаф-пайпе и вылет, и приземление – передом.

360° Air (три) – райдер делает 360° и приземляется передом. В пайпе вылетает передом, а входит в ФАКИЕ.

540° Air (пять) – райдер делает 540° в воздухе и приземляется в fakie. В пайпе и вылет, и въезд в пайп будут передом.

720° Air (семь) – райдер делает 720° в воздухе и приземляется передом. В пайпе вылетает передом, а входит в fakie.

900° Air (девять) – райдер делает 900° в воздухе и приземляется в fakie. В пайпе и вылет, и приземление происходят передом.

Air to fakie (эйр ту фэйки) – любой трюк в пайпе, когда райдер вылетает прямо и возвращается в пайп без выполнения каких либо вращений.

Backside Air – любой AIR на задней стене хаф-пайпа.

Frontside Air – делается на передней стороне пайпа с грэбом переднего канта между креплениями. Вообще, так может называться любой AIR, сделанный на передней стороне пайпа.

Backflip (бэкфлип) – сальто назад с трамплина.

Frontflip (фронтфлип) – сальто вперед с трамплина.

Nollie Frontflip – райдер отталкивается носом и нагибается вперед, что позволяет сделать фронтфлип (сальто вперед) с трамплина.

Aerial – «воздушный», прыжок с гребня хаф-пайпа с возвращением в точку отрыва.

Alley-oop – любое вращение в хаф-пайпе, на 180° или больше, в так называемом uphill –направлении, т. е., если спортсмен едет лицом к стене (передняя стена) – вращается бэксайдом, если спиной (задняя стена) – фронтсайдом.

Cork (корк) – смещение оси вращения примерно на 90°. Этот термин используется для описания очень быстрого и «сжатого» вращения, с трамплина или в пайпе. Описывает любое вращение off-axis (со смешанной осью вращения). Сейчас набирают обороты трипл корки, а дабл корки – неотъемлемая часть любого контеста.

Rodeo flip – фронтсайд 540° через голову. С трамплина Родео похоже на бэкфлип с приземлением в fakie. В пайпе больше напоминает 540° через голову и off-axis.

Crippler – трюк, который делается с переворотом через голову, точнее, backflip 180°. Другими словами, райдер подъезжает к стене пайпа передом, делает 90°, в воздухе крутит сальто назад (backflip), докручивает ещё 90° и опять входит передом.

McTwist (мактвист) – прыжок через голову с оборотом на 540°. Райдер подъезжает к стене пайпа передом, вылетает, делает бэксайд 540° с передним сальто и приземляется передом. Можно продолжать вращение, тогда трюк уже будет называться McTwist 720° и так далее. Назван по имени скейтбордиста Майка МакГилла (Mike McGill).

Основные грэбы

Грэбы (grab) – типы трюков, которые выполняются, захватывая доску за нос, хвост или среднюю часть одной или обеими руками во время нахождения в воздухе. В зависимости от того, где захватывается доска, выполняется носовой (nose grab), хвостовой (tail grab), захват впереди себя (toe-sided grab) или сзади (heel-sided grab). Для того чтобы выполнить грэб, важно притянуть колени к груди, так чтобы доска максимально приблизилась к рукам.

Вот некоторые наиболее популярные грэбы:

Nose grab – грэб заключается в захвате передней рукой носа доски. Трюк смотрится особенно зрелищно, если согнуть переднюю ногу и распрямить заднюю, доска при этом уйдет вперед.

Tail grab – необходимо схватиться за хвост доски в тот момент, когда спортсмен вылетает с трамплина. Для большего эффекта можно согнуть заднюю ногу, а переднюю выпрямить (это называется вытяжка).

Slob air – захват спереди за нос сноуборда передней рукой (т.е. той, которая соответствует передней ноге – для гуфи это будет правая рука, для регуляров наоборот).

Crail air – захват спереди за нос сноуборда задней рукой (т.е. той, которая соответствует задней ноге).

Indy air – захват сноуборда спереди между креплений задней рукой.

Mute air – захват спереди за нос сноуборда или между креплениями

передней рукой, толчок задней рукой и выброс задней руки вверх, что помогает держать баланс, стабилизируя вращение.

Melanchollie Air – ахват доски сзади со стороны пяток между креплениями передней рукой

Method air – захват доски сзади со стороны пяток между креплениями передней рукой с прогибом спины, чем больше – тем лучше, вплоть до подъема доски на уровень головы.

Stale Fish – захват доски сзади со стороны пяток между креплениями задней рукой за задней ногой.

Fresh fish – захват доски сзади со стороны пяток между креплениями задней рукой, выровнять заднюю ногу и держать переднюю руку выпрямленной вверх.

Nosebone – полная вытяжка передней ногой при грэбах.

Терминология в джиббинге

Виды перил и боксов

Rail (перила) – традиционный элемент сноупарка, аналогичный скейтовым «перилам». Рейл может быть как прямым, так и изогнутым.

Kink (кинк) – любое место рейла, в котором изменяется угол наклона рейла.

Фанбокс – сборные сооружения из центрального горизонтального возвышения и радиусов, съездов (посадочных рамп – landing ramps) и перил или парапетов.

C-rail, S-rail (С-рэйл, S-рэйл) – труба, изогнутая в виде буквы С или S (если смотреть сверху).

Double down rail – есть 2 варианта: down-flat-down (даун-флет-даун, наклонный-плоский-наклонный) и flat-down-flat (флет-даун-флет, плоский-наклонный-плоский). Аналогично определяются более «злые», многокинковые рейлы.

Down-flat rail – первая часть рейла плоская, а вторая наклонная.

C-Box, S-box (Си-бокс, вираж-бокс) – аналог C-rail, с поправкой на то, что это – бокс. Т.е. два C-rail'a, между которыми фанерное перекрытие.

Rainbow (радуга) – полукруглый рейл, сбоку напоминающий радугу.

Базовые трюки

Во всех трюках выделяются 2 варианта исполнения в зависимости от того, как подъезжают к трубе: лицом/передним кантом (frontside, фронтсайд, далее FS) или спиной/задним кантом (backside, бексайд, далее

BS). При необходимости даются некоторые пояснения касательно положения доски.

50-50 (фифти-фифти) – рейл касается всей поверхности доски, доска параллельна направлению движения. FS / BS определяется только тем, с какой стороны подъезжать к трубе.

Boardslide (бордслайд) – Рейл между креплений, доска перпендикулярна направлению движения. Сначала переносится нос доски над трубой. FS – скользить задним кантом вперед, BS – скользить передним кантом вперед.

Lipslide (липслайд) – рейл между креплений, доска перпендикулярна направлению движения. Сначала переносится хвост доски над трубой. FS – скользить передним кантом вперед, BS – скользить задним кантом вперед.

«Носовые» трюки

Noseslide (ноузслайд) – рейл примерно под передним креплением, доска перпендикулярна направлению движения. Переносить нос доски над трубой. FS / BS – см. бордслайд.

Noseblunt (ноузблант) – рейл примерно под передним креплением, доска перпендикулярна направлению движения. Основное отличие от ноузслайда в том, что переносить через трубу надо не нос доски, а все кроме носа. Также, в отличие от ноузслайда, при FS-скольжении впереди будет передний кант, а при BS – задний. Название трюка заимствованно из скейтбордической терминологии.

Nosepress (ноузпресс) – рейл примерно под передним креплением, а положения доски может быть два: «Прямой» ноузпресс (аналог скейтового nose grind): доска параллельна направлению движения, FS / BS определяется как на фифти-фифти. «Косой» ноузпресс (аналог скейтового scooped): доска образует с трубой угол порядка 30 градусов, FS / BS определяется как на фифти-фифти.

«Хвостовые» трюки

Tailslide (тейлслайд) – рейл примерно под задним креплением, доска перпендикулярна направлению движения. Переносить хвост доски над трубой. FS / BS – см. липслайд.

Bluntslide (блантслайд или просто блант) – рейл примерно под задним креплением, доска перпендикулярна направлению движения. Основное отличие от тейлслайда в том, что переносить через трубу надо не хвост доски, а все кроме хвоста. Также, в отличие от тейлслайда, при FS скольжении впереди будет задний кант, а при BS – передний. Название трюка также заимствованно из скейтбордической терминологии.

Tailpress (тейлпресс) – рейл примерно под задним креплением, а положения доски может быть два:

1. 5-0 (файв-оу) или «прямой» тейлпресс – доска параллельна направлению движения, FS /BS с как на фифти-фифти.

2. «Косой» тейлпресс (аналог скейтового salad grind) – доска образует с трубой угол порядка 30 градусов, FS / BS как на фифти-фифти.

Feeble (фибл) – рейл примерно под задним креплением, нос смещен вбок, при этом он ниже тейла. Передняя нога выпрямлена. Обычно подразумевают трюковое катание на естественном горном рельефе.