

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ ЛИЖНОГО СПОРТУ УКРАЇНИ**

«Затверджую»

Заступник Міністра у зв'язках з
Верховною Радою України
та іншими органами державної влади,
Голова комісії з проведення реорганізації



Ю.П.Сизенко



СНОУБОРДИНГ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

**ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ШКІЛ
ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ, ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ
МАЙСТЕРНОСТІ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДІВ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ**

Київ – 2011

Сноубординг:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Програму підготували:

- О.В.Зіньків - магістр, викладач кафедри зимових видів спорту Львівського державного університету фізичної культури, майстер спорту України із сноубордингу;
- Н.І.Стефанишин - викладач кафедри фізичного виховання Львівського національного університету ім. І.Франка;
- Ю.Г.Любіжанін - ст. викладач кафедри зимових видів спорту Львівського державного університету фізичної культури;
- В.Ф.Малежик - перший віце-президент Федерації лижного спорту України, головний спеціаліст відділу зимових видів спорту департаменту олімпійського спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту;
- Ю.О.Сипаренко - генеральний секретар Федерації лижного спорту України.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією лижного спорту України, отримала оцінку фахівців Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту й Вченої ради Державного науково-дослідного інституту фізичної культури.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П.Моргушенко



Республіканський науково-методичний кабінет
Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту

ВСТУП

Сноубординг є одним з найпопулярніших зимових видів спорту. Відносно недавно він зійшов на світову спортивну арену та був включений до зимових Олімпійських ігор. У 1998 році. сноубординг вперше увійшов у програму XVIII зимових Олімпійських ігор у Нагано (Японія) в двох дисциплінах.

В Україні перші змагання з цього виду спорту почали проводитися в кінці 90-х рр. у Карпатах. Зараз сноубординг розвивається в Закарпатській, Львівській, Полтавській, Тернопільській, Харківській, Київській областях і Києві, де є відповідні відділення в спортивних школах.

Важливим є оздоровчий вплив сноубордингу на людей. Цим видом спорту займаються усі категорії населення - від 7-річних дітей до ветеранів 50-55 років і старших.

Навчальна програма підготовлена відповідно до рішення Федерації лижного спорту України від 17 грудня 2009 р. Доцільність її розробки зумовлена відсутністю навчальної програми для спортивних шкіл із сноубордингу. У процесі підготовки програми були використані директиви та нормативні документи Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту та Міністерства освіти і науки України.

Програма складена з урахуванням особливостей побудови тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки спортсменів (В.М. Платонов, 2004). Основні її положення ґрунтуються на результатах новітніх наукових досліджень у галузі фізичного виховання і спорту, передовому досвіді практичної роботи тренерів-викладачів із сноубордингу (О.Зінків, Н.Ковтун, С.Фомін, Й.Пеняк, В.Ліщук, В.Баранов, Я.Черней, В.Іванова), рекомендаціях спортивних медиків, психологів, фізіологів.

Програма складається з таких основних розділів:

1. Загальна характеристика підготовки сноубордистів.
2. Організація навчально-тренувального процесу.
3. Навчальний план та зміст програмного матеріалу.

У першому розділі викладені: структура багаторічної підготовки сноубордистів; мета і завдання спортивної підготовки; основні засоби, методи та принципи спортивної підготовки; фізичні навантаження, стомлення, відновлення та адаптація в процесі спортивної підготовки; вікові засади раціональної багаторічної підготовки.

У другому розділі програми розглядається режим та наповнювання навчальних груп у відділеннях із сноубордингу; надані навчальний план для ДЮСШ і СДЮШОР, тренувальні та змагальні навантаження на етапах багаторічної підготовки сноубордистів.

У третьому розділі викладені: програмний матеріал для навчальних груп спортивних шкіл; їх стисла характеристика; основна спрямованість тренувального процесу, річні плани-графіки та зміст програмного матеріалу для всіх навчальних груп.

Програма складена на засадах Типового положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, спеціалізовану дитячо-юнацьку школу олімпійського резерву, розкриває багатогранність підготовки сноубордистів у багаторічному періоді навчання - від початкової підготовки до вищих досягнень.

Програма є офіційним документом, який регламентує організацію та проведення навчально-тренувальної роботи у відділеннях сноубордингу спортивних шкіл (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДГОТОВКИ СНОУБОРДИСТІВ

1.1. Мета й завдання спортивної підготовки

Спортивна підготовка - багаторічний багатофакторний процес, який охоплює тренування спортсменів, підготовку до змагань та участь в них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренувань і змагань, що передбачає створення потрібних умов для поєднання занять спортом з навчанням і відпочинком.

Метою спортивного тренування є здобуття максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психічної підготовленості, що зумовлене специфікою сноубордингу та вимогами щодо досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Багаторічна підготовка юних сноубордистів передбачає вирішення таких завдань:

1. Засвоєння техніки й тактики дисциплін сноубордингу для реалізації їх в умовах змагань.

2. Забезпечення потрібного рівня розвитку значущих для сноубордистів рухових якостей (спритності, швидкості, силових здібностей, вестибулярної стійкості, спеціальної витривалості), можливостей функціональних систем, які несуть основне навантаження у дисциплінах сноубордингу.

3. Виховання морально-вольових та морально-етичних якостей, які проявляються сноубордистами в процесі спортивної підготовки, а також психологічних механізмів формування мети (потреби) та мотивації (спонукання) поведінки.

4. Прищеплення теоретичних знань, практичних умінь і навичок з експлуатації сноубордового інвентарю, допоміжного устаткування, техніки безпеки під час занять сноубордингом, правил змагань, надання першої лікарської допомоги постраждалому в горах.

1.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки

Основним засобом спортивного тренування є фізичні вправи, які умовно поділяються на загальнопідготовчі (ЗФП), спеціально-підготовчі (СФП) та змагальні.

Важливими для сноубордингу є засоби фізичного виховання: природні чинники (сонце, повітря та вода) - дійові засоби загартування організму юного сноубордиста; засоби особистої та громадської гігієни, які забезпечують життєдіяль-

ність людини поза процесом спортивної підготовки (норми особистої та громадської гігієни праці, навчання, відпочинку, харчування), включаються в багатограний тренувальний процес (оптимізація режиму фізичних навантажень та відпочинку у відповідності з гігієнічними нормами, зручність одягу, взуття, справність інвентарю та спорядження) і застосовуються для відновлення після тренувальних і змагальних навантажень (масаж, водні процедури, ультрафіолетове опромінення, сухоповітряна та парна лазні тощо).

Сучасна загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті (В.М.Платонов, 2004) передбачає умовний розподіл методів спортивного тренування на три групи: словесні, наочні та практичні. У процесі тренування ці методи застосовуються у різних поєднаннях.

До словесних методів, які використовуються в спортивному тренуванні, відносяться: розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз та обговорення.

Наочні методи об'єднують показ тренером або кваліфікованим демонстратором вправ та їх елементів, навчальні кіно- і відеофільми, демонстрацію відеосюжетів, знятих під час занять, тощо.

Методи практичних вправ умовно поділяють на дві основні групи:

1. Переважно спрямовані на засвоєння спортивної техніки володіння сноубордом під час спуску зі схилу (рухові вміння та навички).

2. Спрямовані на розвиток рухових (фізичних) якостей, значущих для сноубордиста.

Крім того, у спортивній практиці широко застосовуються ігровий та змагальний методи.

Крім загальнопедагогічних (дидактичних) принципів навчання (свідомості, активності, доступності, наочності, міцності, систематичності, послідовності, індивідуального підходу в умовах колективної роботи), розрізняють специфічні спортивні принципи (спрямованості до найвищих досягнень, поглибленої спеціалізації, єдності загальної та спеціальної підготовки, безперервності та циклічності навчально-тренувального процесу, єдності поступовості та тенденції до максимальних фізичних навантажень, хвилеподібності та варіативності динаміки тренувальних навантажень, єдності та взаємозв'язку структур змагальної діяльності та підготовленості).

Широко застосовуються також методичні принципи спортивного тренування: **випередження** розвитку рухових якостей відносно до технічної підготовки; **універсальності** - уміння змагатися у дисциплінах сноубордингу; **розмірності** - оптимальний та збалансований розвиток значущих для сноубордиста рухових якостей; **сполученості** - пошук засобів, які дозволяють вирішувати водночас декілька завдань (наприклад, поєднувати фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку); **надмірності** - застосування в повсякденному тренувальному процесі навантажень, які за обсягом у 8 - 10 разів перевищують змагальні (при врахуванні проходження однієї або двох трас); **моделювання** - створення у тренувальному процесі умов, адекватних умовам відповідальних (головних) змагань; **централізації** - підготовка сноубордистів на навчально-тренувальних зборах під керівництвом тренерів та фахівців комплексних наукових груп, які забезпечують підготовку спортсменів збірної команди України.

1.3. Фізичні навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі спортивної підготовки

Під навантаженням у спортивному тренуванні розуміють вплив фізичних вправ на організм спортсмена, що викликає активну реакцію його функціональних систем. Інтенсивність, величина та спрямованість адаптаційних процесів в організмі спортсмена визначаються характером, величиною та спрямованістю фізичних навантажень (В.М.Платонов, 2004).

Фізичні навантаження класифікуються: **за характером** - тренувальні та змагальні, специфічні для сноубордингу (проходження трас на великій швидкості спуску зі схилу, з природними та штучними перешкодами) та неспецифічні, локальні, часткові та глобальні; **за величиною** - малі, середні та значні (колограничні), великі (граничні); **за спрямованістю** - для розвитку окремих рухових якостей (швидкісних, силових, координаційних, спеціальної витривалості, гнучкості) або їхніх компонентів - алактатних або лактатних анаеробних можливостей, для удосконалення координаційної структури рухів, компонентів психічної підготовленості або тактичної майстерності.

Величину тренувальних і змагальних навантажень прийнято характеризувати із "зовнішнього" та "внутрішнього" боків. "Зовнішній" бік навантаження може бути представлений показниками сумарного обсягу роботи: сумарний обсяг роботи в годинах; кількість пройдених воріт в слаломі, паралельному слаломі, слаломі-гіганті; кількість пройдених кілометрів по трасі та довільно; кількість стартів (участь в офіційних змаганнях), а також інтенсивність роботи (кількість спроб, визначений час, швидкість подолання траси).

Складнокоординаційна робота швидкісно-силового характеру виконується кваліфікованими сноубордистами на великій швидкості по трасі (слалом, слалом-гігант, паралельний слалом, паралельний слалом-гігант, сноубордкрос, біг ейр, хафпайп) в межах 30-70 с. Така робота характеризується фізіологічно субмаксимальною потужністю, при цьому за енергетичний потенціал відповідає глікоген м'язів та печінки, а енергія звільняється за рахунок гліколізу ("розпаду цукру", який відбувається в безкисневому середовищі). При цьому сумарний ККД такої анаеробної роботи складає всього 10-12%.

Витрати енергетичного потенціалу за м'язової роботи призводять з часом до його вичерпання та настання стану, який називають **стомленням**. Це особливий функціональний стан людини, який тимчасово виникає під впливом тривалої та інтенсивної роботи та призводить до зниження її ефективності (В.М.Платонов, 2004).

Причини, які зумовлюють розвиток стомлення в процесі підготовки та змагальної діяльності спортсменів, поділяють на фізіологічні, психологічні, медичні, матеріально-технічні та спортивно-педагогічні.

У сноубордингу розвиток стомлення під впливом роботи субмаксимальної потужності відбувається переважно через накопичення лактату (солі молочної кислоти - похідного піровиноградної кислоти, що є продуктом вивільненої енергії в м'язах і рідинах організму), який відіграє важливу роль в оцінці рівня потужності анаеробних джерел енергії у навантаженнях субмаксимальної потужності. Крім

надмірного накопичення алактату в м'язах і крові, на розвиток стомлення впливає різке зниження рН крові і, як наслідок, порушення клітинних процесів скорочення м'язів і відновлення запасів АТФ, пригнічення діяльності ЦНС.

Максимальна потужність лактатного анаеробного процесу в кваліфікованих сноубордистів досягається через 15-45 с від моменту старту та утримується протягом 3-4 хв. (у нетренованих осіб - до 1-1,5 хв.).

Тривалість процесу відновлення організму спортсмена обумовлюється характером та величиною попереднього навантаження, рівнем фізіологічних зрушень в організмі і, безумовно, рівнем підготовленості (тренованості) до виконання самого навантаження.

У сноубордингу тренування та змагання проводяться у середньогір'ї (на висоті до 2000 м). Організм юних спортсменів потребує адаптації до умов, незвичних для життєдіяльності: підвищеної сонячної радіації, зниженого атмосферного та парціального тиску кисню, зниженої вологості, великої різниці у добовій температурі.

В "аварійній" фазі акліматизації до середньогір'я перш за все реагують кардіо-респіраторна, кровотворна та центральна нервова системи, що виявляється в значному зниженні працездатності, особливо у тих, хто вперше потрапив у висотні умови життєдіяльності.

Адаптація організму сноубордиста до гірської місцевості настає на 8-10-й день перебування в горах, проявляється у відновленні (навіть підвищенні) працездатності, бажанні тренуватися. Такий стан підвищеної працездатності, який супроводжується покращанням змагальної результативності, зберігається деякий час у рівнинних умовах.

Для попередження негативних наслідків принципу поступового підвищення фізичних навантажень у фазі стійкого стану (резистентності) доцільним є використання комплексу відновлювальних засобів, які забезпечують накопичення втраченого потенціалу організму юних спортсменів.

Відновлювальні засоби за спрямованістю поділяють на три основні групи - педагогічні, медико-біологічні та психологічні.

До **педагогічних** засобів відновлення організму спортсмена відносяться: оптимальне планування навчально-тренувального процесу (заняття, мікро-, мезо- та макроциклу), яке виявляється у доцільному чергуванні навантаження та відпочинку (пасивного, активного). Для оптимального планування тренувального процесу розроблені типи мікро- та мезоциклів: утягувальні, базові, контрольні, формувальні (змагальну діяльність), підвідні, змагальні, ударні, відновлювальні.

До **медико-біологічних** засобів відновлення входять: раціональне харчування (визначається специфікою виду спорту), фізіотерапевтичні, фармакологічні засоби, чинники мікроклімату (іонізація повітря), кондиціонування повітря за температурою та вологістю, застосування кисню (кисневі коктейлі, ванни).

Фізіотерапевтичні засоби відновлення: масаж відновлювальний, лазні (російська - 45-60° С, вологість 75-100%; сухоповітряна сауна - 70-100° С, вологість 10-20%), водні процедури (душі, ванни - ароматичні, теплі, прісноводні, кисневі тощо, вологі укутування), електроміостимуляція, світлопроцедури (ультрафіолетове опромінення).

До **фармакологічних** засобів відновлення організму, які застосовують за призначенням лікаря, відносяться: додаткова вітамінізація; речовини, які активізують відновлення після одноразового (великого) фізичного навантаження; речовини, які покращують відновлювальні процеси за тривалого застосування їх у повсякденному тренувальному процесі.

Психологічні засоби відновлення: позитивний емоційний фон тренування, оптимальні умови занять; наявність у спортсменів високоякісного сноубордового спорядження (яке забезпечує надійність моторики сноубордиста), підготовлене згідно з правилами змагань полотно траси, психорегулювальне (аутогенне) тренування, ідеомоторне тренування, нав'язаний сон-відпочинок, спеціальні музичні програми (для колективного та індивідуального прослуховування), трансперсональна психотерапія, раціональне дозвілля (читання, екскурсії, туризм вихідного дня та ін.).

Загальні вимоги до системи відновлювальних засобів:

1. Урахування особливостей сноубордингу та специфіки тренувального процесу.
2. Детальний облік основних параметрів тренувального навантаження та його спрямованості.
3. Індивідуальна реакція спортсмена на тренувальні навантаження.
4. Урахування загальних закономірностей впливу різних засобів відновлення.
5. Урахування комплексного впливу різних комбінацій засобів відновлення.
6. При складанні комплексів засобів відновлення важливо враховувати, що спочатку треба застосовувати засоби загального впливу, а потім – локальної дії.
7. Комплексне використання засобів відновлення у повному обсязі потрібне під час найбільших тренувальних навантажень; в інших випадках доцільно користуватися засобами локального впливу, відновлюючи окремі системи організму. Застосування повного комплексу засобів відновлення в цих умовах може спричинити до зниження тренувального ефекту.
8. Різке припинення застосування засобів, які використовувались тривалий час, може викликати негативну реакцію функціональних систем організму та призвести до дуже небажаних наслідків (наприклад, за відміни фармакологічних засобів відновлення, які застосовувались тривалий час, власний синтез компонентів, що складають цей препарат, наступає не відразу, а з помітним запізненням, створюючи тимчасовий, інколи тривалий, дефіцит в організмі).

Часто надмірне захоплення фізіотерапевтичними засобами призводить до пригнічення працездатності спортсменів навіть за умов перевіреної, оптимальної методики спортивного тренування.

1.4. Зміст різних сторін спортивної підготовки

Сучасна загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті визначає такі самостійні її складові: фізичну, технічну, тактичну, психологічну та інтегральну.

Фізичну підготовку прийнято поділяти на:

загальну (ЗФП), яка спрямована на підвищення функціональних можливостей організму в цілому і на цьому підґрунті – загальної працездатності стосовно локомоцій в сноубордингу;

допоміжну, яка є функціональною базою для посиленої роботи над розвитком рухових якостей сноубордиста, які забезпечують виконання рухів під час спуску з гір на сноуборді та на заняттях допоміжними видами спорту (скейтбордом, вейкбордом, віндсерфінгом, гірськолижним спортом, баскетболом, тенісом, футболом, акробатикою, стрибками на батуті тощо);

спеціальну, яка характеризується рівнем розвитку рухових якостей та функціональних систем, які визначають підготовленість спортсмена саме в сноубордингу і навіть в окремих його дисциплінах - альпійських (слаломі, паралельному слаломі, слаломі-гіганті, паралельному слаломі-гіганті, сноубордкросі) або у фрістайлових (хафпайпі, біг ейрі, слоп стайлі, фрірайді та джибінгу).

Під технічною підготовленістю розуміють ступінь засвоєння сноубордистами системи рухів, які забезпечують змагальну результативність. У структурі технічної підготовленості виділяють базові (провідні для даного виду спорту) та додаткові (другорядні), характерні для окремих спортсменів, рухи, які формують індивідуальну змагальну техніку.

Технічна підготовка передбачає: оволодіння сноубордистами багатограним арсеналом рухових взаємодій із сніговим покривом під час спуску з гір на сноуборді; формування навичок застосування набутого рухового потенціалу в умовах змагань на трасах; засвоєння вправ, спрямованих на розвиток рухових якостей, та імітації рухів сноубордиста в період тренувань без снігу.

Технічна підготовка сноубордиста тісно пов'язана з набуттям рухових умінь і навичок у допоміжних видах спорту (скейтборді, вейкборді, віндсерфінгу, баскетболі, гірських лижах, тенісі, футболі, акробатиці, стрибках на батуті тощо), які сприяють покращанню загальної моторики в цьому виді спорту.

Психологічна підготовка спрямована на: формування психологічних механізмів доцільності; становлення особистості сноубордиста, його позитивної мотивації (спонукання) - мотивів, потреб, інтересів, прагнень, мети, захоплень, мотиваційних настанов, ідеалів в різних ситуаціях навчально-тренувального процесу в сноубордингу та інших, які застосовуються в тренувальному процесі, видах спорту; виховання цілеспрямованості у вирішенні перспективних, поточних та оперативних завдань тренувального процесу; навчання юних сноубордистів засад саморегуляції психічного стану в різних ситуаціях повсякденного тренувального процесу, в умовах змагань та відновлення після великих фізичних навантажень; виховання здатності долати страх та інстинкт "самозбереження" (швидкісний бар'єр) у складних змагальних ситуаціях та повсякденному тренувальному процесі.

Тактична підготовка - це мистецтво ведення спортивної боротьби на змагальних трасах дисциплін сноубордингу. Вона включає: взаємозв'язок техніки й тактики (запам'ятовування рельєфу схилу, оптимальної траєкторії спуску по трасі, взаємодія на трасі із суперниками); уміння розподіляти та реалізовувати руховий потенціал в реальних ситуаціях на сноубордових трасах, у метеоумовах, за умов дії чинників гірського клімату.

Теоретична підготовка - формування спеціальних знань з кінезіології, біології локомоцій сноубордиста, класифікації техніки спуску з гір на сноуборді, подо-

лання перешкод, виконання поворотів під час проходження траси, а також складних акробатичних стрибків.

Інтегральна підготовка передбачає розвиток аналітичних здібностей сноубордиста та їх реалізацію в умовах змагань, поєднуючи різні сторони підготовки. Інтегральна підготовленість формується під час тренувального процесу, а також в умовах змагань. Вона сприяє підвищенню стійкості спортсмена до змагального стресу, надійності його виступу в змаганнях.

Виховна робота - невід'ємна частка навчально-тренувального процесу, метою якої є формування особистості дитини та підлітка як громадянина України.

Виховна робота проводиться у відповідності до плану, затвердженому директором спортивної школи, у процесі тренувальних занять, змагань, оздоровчих заходів (літнього спортивно-оздоровчого табору), навчання в загальноосвітній школі, а також у позанавчальний час за участю батьків дитини.

Особливе місце у виховній роботі із сноубордистами посідають підготовка, ремонт і зберігання сноубордового інвентарю та спорядження, допомога тренеру в проведенні занять, поставленні трас, участь у навчанні молодших вихованців, суддівстві змагань, які проводяться у ДЮСШ.

Особистий приклад тренера - запорука успіху виховної роботи. Взаємозв'язок тренера, батьківського комітету та батьків вихованців спортивної школи обумовлює успіх виховної роботи в колективі. У зв'язку з цим важливого значення набуває проведення тренером періодичної самооцінки своєї діяльності (К.П.Сахновський, 1995).

1.5. Структура процесу спортивної підготовки в сноубордингу

Планування в спорті - це спосіб організації та регулювання розвитку спорту на основі інтересів суспільного розвитку та можливостей сучасного науково-технічного прогресу (В.М.Платонов, 2004). Розрізняють перспективне (2 роки і більше), поточне (до 1 року) та оперативне (одного заходу, до 1 міс.) планування. У підґрунті перспективного планування лежать великі цикли (макро-, від 1 року і більше), поточного - середні (мезо-, до 1 року), оперативного - мікроцикли.

Планування річної підготовки протягом перших 2 років занять, як правило, одноциклове, і вона є, по суті, суцільним підготовчим періодом.

У ДЮСШ заняття планують на кожний навчальний рік - 52 тижні; з них 6 тижнів - літні канікули, протягом яких діти тренуються за індивідуальними планами (часто за участю батьків) та у спортивно-оздоровчих таборах (під керівництвом тренерів або індивідуально). При цьому не виключається можливість катання на літніх сніжниках (у високогірній місцевості, вище 3500 м).

Навчально-тренувальний процес планується з урахуванням закономірностей розвитку спортивної форми.

Спортивна форма - це стан найвищої готовності спортсмена до досягнень, характерний для певного етапу спортивного удосконалення. Вона розвивається за фазами - набуття, стабілізації та тимчасового втрачання.

Етапи розвитку спортивної форми обумовлюють поділ річного циклу тренування в сноубордингу на періоди - підготовчий, змагальний та перехідний. Тривалість кожного з них зумовлена сезонністю сноубордингу, а змагального - наявністю достатнього снігового покриву. Крім того, планування навчально-тренувальної роботи залежить від календаря спортивно-масових заходів, який включає змагання як в безсніжний, так і в сніговий періоди року.

Три періоди річного циклу підготовки поділяють на п'ять етапів з приблизними термінами їх початку та завершення залежно від місцевих умов (можливостей):

літній - загальнопідготовчий, з елементами спеціальної підготовки на сноуборді або скейтборді (умовно з 25 травня до 31 серпня). Завдання: підвищення рівня ЗФП; відновлення рухових навичок імітації різних рухів сноубордиста та відтворення їх безпосередньо на сноуборді (на скейтборді, на снігу);

осінній - спеціально-підготовчий (безсніжний). Починається умовно з 1 вересня і триває до 15 листопада. Завдання: підвищення рівня ЗФП (особливо швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості, гнучкості, вестибулярної стійкості, сили, силових витривалості та ін.); оволодіння руховими навичками імітації різноманітних рухів, які виконуються на снігу; виховання вольових якостей;

осінньо-зимовий - спеціально-підготовчий. Починається умовно з 16 листопада і завершується першими офіційними змаганнями сезону (приблизно до 31 грудня). Завдання цього етапу: відновлення в повному обсязі рухових навичок, пов'язаних з виконанням спуску на сноуборді з поворотами; підтримання високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості за рахунок спеціальних вправ, які виконуються на снігу при проходженні трас слалому, паралельного слалому, слалому-гіганта, паралельного слалому-гіганта, сноубордкросу, а також змагальної вправи у хафпайпі, біг ейрі, слоп стайлі, фрірайді та джибінгу;

змагальний (зимовий). Починається умовно з 1 січня, фактично з перших офіційних змагань сезону, і завершується з останніми офіційними змаганнями сезону (умовно до 15 квітня). Завдання: досягнення та підтримання високого рівня спортивної форми; засвоєння сучасних технічних прийомів подолання трас; досягнення найвищих результатів;

перехідний (весняний). Починається умовно з 16 квітня, фактично із завершенням останніх офіційних змагань сезону, і триває умовно до 25 травня. Завдання: оздоровлення організму сноубордистів на тлі загальної фізичної підготовки, малої за обсягом та інтенсивністю (особливо за рахунок занять допоміжними видами спорту); проходження поглибленого медичного обстеження.

На літньому етапі підготовки мають місце утягувальний (з 25 травня до 25 червня) та базовий (з 26 червня до 1 вересня) мезоцикли.

Утягувальний мезоцикл передбачає створення передумов для подальшої тренувальної роботи, специфічної для сноубордингу. Базовий має за мету підвищення функціональних можливостей організму відносно параметрів роботи сноубордиста, оволодіння уміннями та навичками, потрібними для реалізації накопиченого рухового потенціалу під час роботи на трасах.

На осінньому етапі (спеціально-підготовчому) переважає формувальний мезоцикл (з 1 до 20 вересня), який завершує контрольний мезоцикл (з 21 вересня до 15 листопада).

На осінньо-зимовому етапі (з 16 листопада до 31 грудня) за формувальним мезоциклом (з 16 листопада до 10 грудня) іде контрольний (з 11 до 31 грудня), в якому поряд з тренувальною роботою проводяться різні змагання.

У змагальному періоді (зимовому етапі підготовки) застосовуються мезоцикли двох типів - змагальні та формувальні. Структура змагального мезоциклу передбачає підготовку та участь в конкретних змаганнях, відновлення після них. Протягом формувальних мезоциклів удосконалюється підготовленість сноубордиста, усуваються недоліки, які виявилися у змаганнях.

У перехідному періоді застосовується відновлювальний мезоцикл, який передбачає поступове зниження обсягу та інтенсивності навантаження. З цією метою із завершенням останніх офіційних змагань проводяться контрольні змагання для оцінки технічної майстерності (програмні навчальні нормативи), кількість яких з кожним тижнем зменшується. Крім того, у мезоциклі перехідного періоду широко застосовуються "рухові переключання" на засоби допоміжних видів спорту (спортивні ігри, віндсерфінг тощо).

Мікроцикл - це серія занять, які проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, що стоять на даному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів коливається від 3-4 до 10-14 днів.

У сноубордингу під час тренування юних спортсменів поширений 7-денний цикл, який співпадає з календарним тижнем та узгоджується з розпорядком дня загальноосвітньої школи (не виключається можливість п'ятиденних занять). Розрізняють утягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні цикли.

Утягувальний мікроцикл має місце на початку кожного етапу підготовчого періоду. Характеризується невисокими обсягом та інтенсивністю фізичного навантаження (особливо в червні). Йому, як правило, передує відновлювальний мікроцикл.

Ударний мікроцикл застосовується тільки у групах підготовки до вищих досягнень (дуже рідко у групах спеціалізованої базової підготовки) для стимуляції розвитку та адаптації функціональних систем організму кваліфікованих спортсменів до високих тренувальних навантажень. Він характеризується великим сумарним обсягом і високою інтенсивністю тренувальної роботи.

Підвідні мікроцикли дозволяють моделювати умови майбутніх змагань як за величиною фізичного навантаження (перевищуючи їх значною мірою), так і за супутніми чинниками.

Змагальні мікроцикли повністю моделюють умови та програму майбутніх змагань, а також відновлювальні заходи (фізіотерапевтичні, психологічні, фармакологічні та ін.).

Відновлювальні мікроцикли передбачають значне зниження обсягу та інтенсивності навантаження, загального психологічного напруження під час виконання вправ, поєднання фізичних навантажень та відновлювальних заходів.

Методика чергування мікроциклів у мезоциклі підготовки юних сноубордистів залежить від низки чинників і перш за все від здатності організму протистояти втомі та відновитися після виконаного фізичного навантаження в одному занятті та від кумулятивного ефекту кількох тренувальних занять.

Чергування навантажень та відпочинку може призвести до реакцій трьох типів: максимального зростання тренуваності; незначного зростання тренуваності або

повної його відсутності; перевтомлення спортсмена (В.М. Платонов, 2004).

Реакція першого типу характерна для поєднання великих, середніх та малих тренувальних навантажень визначеної спрямованості, а також відпочинку та змагань.

Другий тип реакції спостерігається, коли в тренувальному процесі переважають великі фізичні навантаження. Виникає кумулятивний ефект недовідновлення і, як наслідок, небезпечний стан "перетренованості". Тому сучасна методика тренування спортсменів передбачає застосування фізичних навантажень спеціальної спрямованості у фазі суперкомпенсації. Якщо навантаження буде виконуватися із значним інтервалом після попереднього, руховий потенціал залишиться на тому ж рівні; якщо ж припадає на фазу суперкомпенсації, відмічається приріст рухового потенціалу.

У наш час набула особливої актуальності методика неодноразового застосування в мікроциклі і навіть в одному тренувальному дні (для кваліфікованих спортсменів) великих фізичних навантажень, різних за спрямованістю - анаеробної та аеробної продуктивності (В.М.Платонов, 2004).

Прикладом анаеробного навантаження в сноубордингу може бути подолання коротких відрізків траси слалому та слалому-гіганта (10–15 воріт), паралельного слалому (тривалістю до 20 с), робота максимальної фізіологічної потужності за рахунок креатинфосфатного джерела енергії.

Переважно анаеробна робота має місце під час подолання слалому (тривалістю 40 с), слалому-гіганта - за рахунок витрат креатинфосфатно-гліколітичного джерела енергії.

1.6. Вікові засади раціональної багаторічної спортивної підготовки

Розвиток організму людини має два періоди прискорення - від народження до 4-5 років та від 11 до 17-18 років, тому 6-річний вік вважається сприятливим для початку навчання: до 11 років (початку найбільш перспективного періоду) дитина встигає засвоїти багатогранний арсенал "школи сноубордингу". Для шкільного віку характерним є прояв швидкісних можливостей, особливо в різних ігрових ситуаціях.

Молодший шкільний вік (7-12 років - хлопчики, 7-11 - дівчатка) найбільш спокійний в розвитку дитини. Для нього характерні помірні темпи зростання, плавний розвиток, поступова зміна структур і функцій організму.

Для фізичного виховання найбільш перспективним є другий період (так званий "пубертатний") - статевого дозрівання (з 11-12 до 17-18 років). За цей час у підлітків довжина тіла збільшується на 32-34 см, а загальна його вага на 30-32 кг. Значно зростають можливості максимального споживання кисню. Під впливом регулярних занять спортом у цьому періоді значно активніше розвиваються вегетативна нервова система та вища нервова діяльність - підґрунтя життєдіяльності всього організму. Це проявляється у раптовій зміні настрою, високій емоційній збудливості.

Кардіореспіраторна система вже може забезпечити великі за обсягом та інтенсивністю фізичні навантаження. Організм підлітка дуже реактивний, миттєво відповідає пристосувальною перебудовою на щораз більший стимул (великі фізичні навантаження); помітно зростають спортивні результати, прогресує змагальна результативність - і все це за частих коливань частоти серцевих скорочень, нестій-

кого кров'яного тиску, тимчасових серцево-судинних порушень, які легко відновлюються в процесі відпочинку, та ін.

Проте форсування обсягів та інтенсивності фізичних навантажень в підлітковому віці, яке супроводжується зростанням спортивних результатів, через деякий час негативно вплине на здоров'я спортсмена і, як наслідок, призведе до припинення стрімкого прогресу в його підготовці. Тільки постійний контроль лікаря та інших фахівців (біологів, фізіологів, гігієністів, психологів та ін.) дозволить уникнути негативних наслідків спортивної підготовки.

В юнацькому віці (в юнаків - 17-21, у дівчат - 16-20 років), коли створена база для розвитку організму, можна застосовувати в повному обсязі підвищені фізичні навантаження із ЗФП і СФП, а також й інтенсивну змагальну діяльність.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Багаторічна підготовка сноубордистів у спортивних школах поділяється на чотири етапи:

I - етап початкової підготовки (вік учнів 7-8 років);

II - етап початкової спортивної спеціалізації: групи попередньої базової підготовки (вік учнів 10-14 років);

III - етап поглибленої підготовки: групи спеціалізованої базової підготовки (вік учнів 14-17 років);

IV - етап вищої спортивної майстерності: групи підготовки до вищих досягнень (вік учнів 18 років і старші).

2.1. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп

Згідно з вимогами до спортивної підготовки комплектуються навчальні групи (табл. 1, 2): початкової підготовки (ПП), попередньої базової підготовки (ПБП), спеціалізованої базової підготовки (СБП) та підготовки до вищих досягнень (ПДВД).

Таблиця 1

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп із сноубордингу
в спортивних школах

Рік навчання	Вік вихованців, учнів, років	Мінімальна кількість вихованців, учнів у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки				
1-й	7-8	12	6	Виконання контрольних нормативів
Більше 1	9-10	10	8	
Попередньої базової підготовки				
1-й	10-11	8	12	Виконання контрольних нормативів
2-й	11-12	8	14	II юн. розряд
3-й	12-13	8	18	I юн. розряд
Більше 3	13-14	6	20	III розряд
Групи спеціалізованої базової підготовки				
1-й	14-15	5	24	II розряд
2-й	15-16	4	26	I розряд
Більше 2	16-17	4	28	50% I розряд, 50% КМС
Групи підготовки до вищих досягнень				
Увесь термін	18 і старші	3	32	КМС

Примітка. У ШВСМ замість груп спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень - відповідно спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності.

Таблиця 2

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп
у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю

Рік навчання	Вік учнів, років	Кількість		Вимоги до спортивної підготовки
		учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
8-й клас	14	4	24	I розряд
9-й клас	15	4	27	50% I розряд, 50% КМС
10-й клас	16	4	27	50% I розряд, 50% КМС
11-й клас	17	3	32	КМС
I курс	18	2	32	50% КМС, 50% МС
II курс	19	2	32	МС

Таблиця 3

2.2. Навчальний план підготовки із сноубордингу для спортивних шкіл

Розділ підготовки	Група									
	ПП		ПБП				СБП			ПДВД
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Теоретична підготовка	10	14	16	16	16	16	22	22	22	22
Фізична підготовка	134	184	216	251	288	314	366	401	426	426
Технічна підго- товка	132	166	206	365	454	482	530	583	618	726
Психологічна підготовка	-	8	16	20	24	30	50	60	60	80
Контрольні нормативи	20	24	36	40	44	48	60	56	60	70
Змагання	16	20	30	36	40	60	90	100	120	160
Відновлювальні заходи	-	-	-	-	20	30	50	50	60	70
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	50	60	80	80	90	100

Розділ підготовки	Група									
	ПП		ПБП				СБП			ПДВД
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Медичне та спеціальне педагогічне обстеження	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Кількість годин на рік	312	416	520	728	936	1040	1248	1352	1456	1664
Кількість годин на тиждень	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32

Таблиця 4

2.3. Орієнтовні тренувальні та змагальні навантаження на етапах багаторічної підготовки сноубордистів

Параметр навантаження	Етап підготовки			
	I	II	III	IV
Тривалість змагального періоду, міс.: на снігу	2	3	3	3-4
у безсніжному періоді	2	3	3	5
Кількість змагань на рік (в тому числі на снігу)	6 (4)	6-8 (6)	10 (6)	16 (12)
Кількість тренувальних занять: на тиждень	3	4-6	6	6
на день	1	1	1-2	1-2
Тривалість тренування, хв.	120	180-200	240-280	320
Кількість пройдених воріт за рік: у слаломі	8000	10000	15000	20000*
у слаломі-гіганті	5000	8000	12000	15000
Відпрацювання технічних прийомів, км: на перешкодах у сноубордкросі	-	100	180	200
у довільному катанні	100	120	150	200

* Кількість пройдених воріт за рік у слаломі для членів збірної України -25000.

3. НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН ТА ЗМІСТ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ

Таблиця 5

Основний програмний матеріал для груп
початкової та попередньої базової підготовки

Зміст заняття	Група					
	ПП		ПБП			
	Рік навчання					
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Базова технічна підготовка						
1. Підготовка у безсніжний період						
Імітація на місці та в русі (кроком, стрибками, бігом) вправ, які виконуються на снігу						
Основна стійка (передня, задня)	+	+	+	+	+	+
Висока стійка	+	+	+	+	+	+
Низька стійка	+	+	+	+	+	+
Основна стійка на фронтсайді (ФС)	+	+	+	+	+	+
Основна стійка на бексайді (БС)	+	+	+	+	+	+
ФС, БС низька стійка	+	+	+	+	+	+
Гвинто-кутове положення	+	+	+	+	+	+
Вистрибування та приземлення в основній стійці	-	-	-	+	+	+
Приземлення в основну стійку після різних обертань на рівній площині	+	+	+	+	+	+
Приземлення в основну стійку після різних обертань на нерівній площині	+	+	+	+	+	+
Фази повороту (вхід у поворот, ведення, вихід)	+	+	+	+	+	+
Розвороти тулуба з імітацією повороту ФС, БС	+	+	+	+	+	+
Стартове виштовхування	+	+	+	+	+	+
Імітація закритої фінішної стійки	+	+	+	+	+	+
Імітація в русі поворотів ФС, БС	+	+	+	+	+	+
Присідання на ФС, БС	-	+	+	+	+	+
Стрибки через лінію з п'ят на носки в основній стійці	+	+	+	+	+	+
Стрибки через гімнастичну лавку в основній стійці	+	+	+	+	+	+
Стрибки через гімнастичну лавку протилежним боком ОС	+	+	+	+	+	+
Навчання деяких локомоцій сноубордингу при тренуванні на вейкборді	-	+	+	+	+	+
Навчання основних рухів при проходженні слаломної траси на скейтбордингу	+	+	+	+	+	+
Стрибки на батуті з імітацією основних локомоцій сноубордиста	+	+	+	+	+	+
Їзда на велосипеді	+	+	+	+	+	+
Гра у теніс	+	+	+	+	+	+
Гра у футбол	+	+	+	+	+	+

Зміст заняття	Група					
	ПП		ПБП			
	Рік навчання					
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Гра у баскетбол	+	+	+	+	+	+
Плавання, стрибки у воду з елементами сноубордингу	+	+	+	+	+	+
2. Підготовка на снігу						
Одягання сноуборда на пологому схилі	+	-	+	-	-	-
Одягання сноуборда на крутому схилі	+	+	+	-	-	-
Вставання із зашпиленими кріпленнями обличчям до схилу	+	+	-	-	-	-
Вставання із зашпиленими кріпленнями спиною до схилу	+	+	-	-	-	-
Їзда на сноуборді з одною зашпиленою ногою на пологому схилі	+	+	+	-	-	-
<u>Вихідне положення та рівновага</u>						
Навчання на місці, як прийняти вихідне положення (в.п.), стоячи поперек схилу	+	-	+	-	-	-
Прийняти в.п. за словесним описом тренера	+	+	+	-	-	-
Прийняти в.п. спортсмена, який стоїть поруч з тобою	+	+	+	-	-	-
Навчання правильного в.п. під час їзди	-	+	-	-	-	-
Навчання рівноваги на місці: присідання з вставанням, нахилення тіла вперед (доторкнутись до снігу), зісковзування назад з втриманням рівноваги	+	+	+	+	-	-
Виконання в парах: нахилення тулуба вперед	+	+	+	+	-	-
Виконання у трьох: нахилення тіла до п'ят, на носки (партнери підтримують)	+	+	+	+	-	-
Максимальне нахилення тулуба вперед	+	+	+	+	-	-
Повороти тулуба	+	+	+	+	-	-
Підстрибування на місці з намаганням виконати повороти на 5°-45°	+	+	+	+	-	-
<u>Рухи на пологому схилі</u>						
Звичайний крок на пологому схилі із зашпиленою передньою ногою	+	+	+	-	-	-
Звичайний крок на пологому схилі із зашпиленою передньою ногою по колу, слалом	-	+	+	+	+	-
"гуляйнога" без зісковзування	+	+	+	+	-	-
"гуляйнога" із зісковзуванням, поставленням другої ноги на сноуборд	+	+	+	+	-	-
Парами: перший - зашпилена передня нога, другий што-вхає його у різних напрямках	+	+	+	+	-	-
Рух зі стрибком вправо, вліво, вперед, назад	-	-	+	+	-	-

Продовження табл. 5

Зміст заняття	Група					
	ПП		ПБП			
	Рік навчання					
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й
<u>Піднімання, повороти</u>						
Етапи піднімання зі снігу на пологому схилі	+	+	+	+	-	-
Удосконалення піднімання на крутішому схилі в змінних умовах (м'який, твердий сніг)	+	+	+	+	-	-
Навчання підніматися ставлячи вільну ногу попереду, позаду сноуборду	+	+	+	+	-	-
Розвороти на сноуборді на місці, без сноуборду, із сноубордом повертаючись на 45°, 90°, 180°	+	+	+	+	-	-
Поетапне повторення тих самих поворотів, але на більш крутому схилі та з намаганням закантувати сноуборд	+	+	+	+	-	-
Вставання через коліна або руки	+	+	+	+	-	-
<u>Прямий спуск</u>						
Їхати прямо в основній стійці на злегка похилому схилі	+	+	+	+	+	+
Навчання в.п. в русі в пониженій, підвищеній позиції	+	+	+	+	-	-
Так само, але з ритмічними спробами підскакування	+	+	+	+	+	+
Навчання як переносити вагу тіла на передню ногу під час їзди	+	+	+	+	+	+
Їхати прямо по чітко визначеному місці	+	+	+	+	+	+
Попадання сніжками по цілі під час їзди	+	+	+	+	+	+
<u>Пряме зісковзування</u>						
Зісковзування на дещо похилому схилі в парах: один спортсмен підтримує іншого	+	+	+	-	-	-
Зісковзування ФС,БС в парах	+	+	+	+	+	-
Навчання зісковзування ФС, БС самотійно	+	+	+	-	-	-
Навчання гальмування в зісковзуванні з присіданням	+	+	+	-	-	-
Навчання зісковзування із сноубордами поворотів ФС, БС в парах	+	+	+	-	-	-
Зісковзування в парах з гальмуванням за сигналом тренера	+	+	+	-	-	-
Зісковзування ФС, БС із затримкою 2-3 рази у визначених заздалегідь місцях	+	+	+	-	-	-
Навчання зісковзування в різних снігових та рельєфних умовах	+	+	+	-	-	-
Перехід з переднього канту на задній на дещо похилому схилі	+	+	+	+	-	-
<u>Бокове зісковзування</u>						
Їзда по сліду тренера	+	+	+	+	+	+

Продовження табл. 5

Зміст заняття	Група					
	ПП		ПБП			
	Рік навчання					
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Виконання звичайного зісковзування	+	+	+	+	+	+
Перехід в русі від звичайного зісковзування до бокового через перенесення ваги тіла на передню і задню ноги	+	+	+	+	+	+
Виконання зісковзування по визначеному схилі або сліду	+	+	+	+	+	+
Поетапний перехід до виконання завдань на більш крутому та твердому схилі	+	+	+	+	+	+
Бокове зісковзування "падаючий листок"	+	+	+	-	-	-
Бокове зісковзування з входом у поворот з ФС на БС і навпаки через розворот на 180° зісковзуванням	+	+	+	+	+	+
Виконання звичайного, бокового зісковзування з прямо-лінійного руху по схилу	+	+	+	+	+	+
<u>Їзда поперек схилу (траверсування)</u>						
Виконання завдань їдучи поперек схилу	+	+	+	+	+	+
Під час пересікання схилу намагатись робити легке за-кантовування	+	+	+	+	-	-
Підвищення та пониження позиції під час руху по схилу	+	+	+	+	+	+
Їхати в основній стійці поперек схилу ФС та БС	+	+	+	+	+	+
Їхати поперек схилу "падаючим листком" спиною, об-личчям	+	+	+	+	+	+
<u>Піднімання на канатно-крісельних підіймачах</u>						
Навчання на місці (з попереднім інструктажем тренера) поетапних фаз вставання, сідання та зсаджування з піді-ймача	+	+	+	+	-	-
Виконання "гуляйноги" під час сідання, їзди та зсаджу-вання з підіймача	+	+	+	+	-	-
Їзда прямо, ставлячи задню ногу на античовгальний ки-лимок	+	+	+	+	-	-
Те ж саме, але в парах: один штовхає іншого	+	+	+	+	+	+
<u>Поворот зісковзуванням до схилу</u>						
Розігнавшись по схилу, спробувати зробити зісковзуван-ня поперек	+	+	+	+	-	-
З бокового зісковзування перейти до їзди поперек схилу	+	+	+	+	-	-
Поворот до схилу з гальмуванням, в наслідок чого вико-нується оберт на 360°, і виконання наступного повороту - так звана "гірлянда"	-	+	-	+	+	+
Виконання прямого спуску по схилу з визначеними міс-цями початку та завершення кожної фази повороту	-	+	-	+	+	+
Те ж саме, але по трасі	-	+	-	+	+	+

Продовження табл. 5

Зміст заняття	Група					
	ПП		ПБП			
	Рік навчання					
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Те ж саме, але в парах. Початок кожної з фаз повороту визначається ритмом, партнером	-	+	-	+	+	+
Збільшення швидкості, крутості схилу в навчанні до моменту, коли це ще буде поворот зісковзуванням	-	+	+	+	+	+
Повороти з різною дугою ведення дошки	-	+	-	+	+	+
<u>Поворот зісковзуванням</u>						
Навчання розвороту тулуба на місці у в.п., виконання ротації за сигналом	+	+	+	+	-	-
Так само з певним ритмом, без ритму, але з заплющеними очима	+	+	+	+	-	-
Поворот зісковзуванням	+	+	+	+	+	+
Їхати слаломними поворотами з великими дугами, потім зменшити їх	-	+	+	+	+	+
Повороти зісковзуванням по визначеному рельєфу	-	+	+	+	+	+
<u>Поворот до схилу зісковзуванням (низько-високо)</u>						
Пониження, підвищення середини ваги тіла під час їзди поперек схилу	+	+	+	+	+	+
Їзда "гірляндами" з гальмуванням	-	+	-	+	+	+
Виконання поворотів по визначеній ділянці схилу	+	+	+	+	+	+
<u>Поворот зісковзуванням (низько-високо)</u>						
Їдучи прямо, виконати поворот боком, а також збільшити кут закантовування	+	+	+	+	+	+
Виконання одинарних поворотів від схилу з поступовим збільшенням фази ведення дуги повороту	+	+	+	+	+	+
Те ж саме, але найбільша увага - на фазу ведення дуги повороту	+	+	+	+	+	+
Їзда один за одним з ритмічними запланованими поворотами	-	+	+	+	+	+
Повороти по слідах тренера	+	+	+	+	+	+
<u>Різаний поворот</u>						
Їхати прямо через лінію спадання схилу, але на канту	+	+	+	+	+	+
Збільшити швидкість виконання завдань	-	+	+	+	+	+
Їхати поворотами з малою та великими дугами	+	+	+	+	+	+
Збільшувати закантовування	+	+	+	+	+	+
<u>Різаний поворот (низько-високо)</u>						
Їхати прямо поперек схилу, але на канту	+	+	+	+	+	+
Збільшувати крутість схилу, виконувати повороти на твердішому снігу	-	+	+	+	+	+

Продовження табл. 5

Зміст заняття	Група					
	ПП		ПБП			
	Рік навчання					
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Навчання в парах: триматись за руки, виконувати поворот за сигналом тренера	-	+	+	+	+	+
<u>Переїзд різних форм рельєфу</u>						
Проїзд через яму, пагорб	-	+	+	+	+	+
Катання по м'якому снігу	-	+	+	+	+	+
Катання по м'якому з подальшим виїздом на твердий сніг і навпаки	-	+	+	+	+	+
<u>Поворот зісковзуванням спиною вперед</u>						
Поворот "падаючий листок", їхати спиною вперед поперек схилу	-	+	+	+	+	+
На місці навчання усіх рухів повороту, але спиною вперед	+	+	+	+	+	+
Поворот до схилу спиною вперед	+	+	+	+	+	+
Поворот зісковзуванням спиною вперед на пологому схилі	+	+	+	+	+	+
Поетапно збільшувати швидкість і кут нахилу схилу	-	+	+	+	+	+
<u>Звичайні стрибки</u>						
Їхати прямо з малою швидкістю, зігнути ноги: відштовхування - легкий стрибок угору; момент польоту - тіло випрямлене; приземлення - ноги зігнуті (амортизація)	+	+	+	+	+	+
Те ж саме, але з малих пагорбів	-	+	+	+	+	+
У парах або в групі стрибки за сигналом тренера	-	+	+	+	+	+
<u>Проходження відрізків трас</u>						
Проходження траси слалому (10-15 воріт)	+	+	+	+	+	+
Проходження траси паралельного слалому (10-15 воріт)	+	+	+	+	+	+
Проходження траси слалому-гіганта (10-15 воріт)	-	+	+	+	+	+
Проходження траси паралельного слалому-гіганта (10-15 воріт)	-	+	+	+	+	+
Проходження різних трас за складністю 15-20 воріт	-	+	+	+	+	+
Проходження повних трас паралельного слалому 30-35 воріт з різними рельєфом та крутістю схилу	-	+	+	+	+	+
Проходження повних трас паралельного слалому-гіганта 25-30 воріт з різними рельєфом та крутістю схилу	-	+	+	+	+	+
Спеціально-підготовчі вправи, які виконуються в довільному катанні без трас	+	+	+	+	+	+
Рухливі ігри на сноуборді	+	+	+	+	+	+

3.1. Групи початкової підготовки

3.1.1. Організація та методика відбору

До груп початкової підготовки зараховуються діти у віці, в якому починають систематичні заняття більшість найсильніших сноубордистів світу, - з 7 років. Проте не можна відмовляти у зарахуванні дітям, вік яких перевищує наведені межі.

Основоположним принципом ефективності початкового відбору в сноубордингу є орієнтація на рівень розвитку спритності (стрибучості), яка проявляється в спортивних і рухливих іграх, та швидко-силових здібностей - сумарної гнучкості, рівноваги (тестується за пробою Ромберга), тобто тих фізичних якостей, що обумовлюють досягнення результатів, а не на ознаки, які мають тимчасовий, перехідний характер. Тут треба звернути увагу на генетичні чинники, які впливають на дитину в наступних спеціальних, переважно анаеробних локомоціях сноубордистів. Перераховані вище рухові якості, значущі для сноубордиста, на 50-85% визначаються спадковими чинниками. У сноубордингу нерідко лідирують спортсмени, які мають дивне "відчуття снігу" - вміння вести сноуборд у повороті з мінімальним гальмуванням та оптимальною траєкторією і які в той же час не є атлетами за показниками загальної та спеціальної фізичної підготовленості, багато в чому поступаються своїм одноліткам. "Відчуття снігу" можна також тренувати, ставлячи дітей на лижі: покращуються відчуття снігу, подолання швидкості, координація та техніка падіння. Відбір таких дітей, індивідуалізація роботи з ними вже на етапах попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки позитивно вплине на змагальну результативність.

Під час відбору до груп початкової підготовки треба обов'язково правильно визначати основну стійку в майбутнього спортсмена. Є декілька тестів, які можуть визначити передню ногу в основній стійці на сноуборді. Сноубордист стає спиною до тренера із заплющеними очима. Тренер без попередження штовхає його: яку ногу він виставить вперед, ту і потрібно ставити передньою на сноуборді в основній стійці. Також можна зробити опитування якою ногою спортсмен їде по льоду.

Для педагогічної оцінки боку асиметрії застосовуються такі вправи:

1. З основної стійки виконати команду "Ногу підняти!" (вихованець залишається стояти на "провідній" нозі);
2. Переступання через гімнастичну лаву (опорна нога є "провідною").
3. Стрибок угору з обертанням на 360° вправо та вліво (оцінюється "зручний" та "незручний" боки обертання);
4. Рівновага в ускладненій пробі Ромберга із заплющеними очима (оцінюється тривалість утримання пози в секундах на правій та лівій ногах);
5. Візуальна оцінка переважного боку асиметрії обличчя методом "Fact-test", заснованим на законах фізіономіки.

3.1.2. Зміст і планування спортивної підготовки

Основні завдання початкової підготовки:

1. Зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток будови тіла та функціональних систем організму вихованців.

2. Базова технічна підготовка - створення міцного фундаменту за рахунок засвоєння арсеналу локомоцій сноубордиста та з інших, суміжних видів спорту (спортивних ігор, легкої атлетики акробатики, стрибків на батуті, скейтбордингу, вейкбордингу, гірськолижного спорту), засвоєння довільних спусків без зупинки довжиною 300–400 м на схилі із загальним перепадом висот до 100 м.

3. Початкова теоретична підготовка - осмислення моторики сноубордиста-початківця.

4. Формування стійкої мотивації (спонукання), що виявляється у зростальному бажанні займатися сноубордингом.

5. Оволодіння початковими засадами тактики подолання трас слалому, паралельного слалому, слалому-гіганта, паралельного слалому-гіганта та сноубордкросу (запам'ятовування траси).

6. Навчання правил змагань зі слалому, паралельного слалому, слалому-гіганта та паралельного слалому-гіганта.

7. Опанування засад техніки безпеки під час занять сноубордингом, правил техніки безпеки при користуванні пасажирськими канатними дорогами (бугельними, якірно-бугельними, крісельними).

Тренувальні навантаження. Принципова доступність тренувальних навантажень, які повинні мати ігровий характер і не перевищувати 6 год. (3 заняття по 2 год.).

Зміст сторін підготовки. Фізична підготовка передбачає використання загальнопідготовчих вправ, спрямованих на різнобічний розвиток рухових якостей. Основна увага приділяється розвиненню спритності, швидко-сило-вих якостей (стрибучості, гнучкості, швидкості, сили, силової витривалості), а також вестибулярної стійкості.

У процесі силової підготовки основну увагу треба приділяти розвитку найбільш слабких м'язових груп, особливо нижніх кінцівок, які несуть основне навантаження в сноубордингу. Високоєфективним для розвитку швидко-сило-вих якостей (стрибучості) є "ударно-ритмічний" метод (стрибки в глибину).

Рухливі ігри на сноуборді є дійовим засобом для успішного засвоєння навчального матеріалу та підвищення емоційного стану спортсменів, особливо на етапах початкового навчання та навчально-тренувальному.

Вправи для розвитку гнучкості виконують на кожному тренувальному занятті та у самостійних заняттях вдома. Особлива увага приділяється розвитку пасивної гнучкості (вправи в парах, з обтяженнями, на спеціальних тренажерах) з використанням елементів примусового розтягування.

Технічна підготовка передбачає опанування початкового арсеналу сноубордиста, що ґрунтується на різноманітних рухових уміннях та навичках володіння сноубордом під час спуску зі схилу, подолання нерівностей рельєфу схилу та поворотів різного радіуса.

Тактична підготовка переважно зводиться до ознайомлення із засадами правил змагань з сноубордингу (в обсязі знань груп початкової підготовки).

Теоретична підготовка передбачає ознайомлення з раціональним режимом дня, засадами особистої та громадської гігієни, правилами поведінки на тренувальних заняттях (в тому числі на навчальному схилі), сноубордовим інвентарем (сноубордами, кріпленням, взуттям) та правилами його експлуатації, технікою безпеки під час користування пасажирськими підвісними дорогами.

Психологічна підготовка сноубордиста-початківця є невід'ємною частиною виховної роботи, яка проводиться тренером та батьками, спрямована на прищеплення любові до занять сноубордингом, виховання дисциплінованості, вольових якостей, прагнення до постійного удосконалення, бажання змагатися і перемогати.

Побудова тренувального процесу

Навчальним планом груп початкової підготовки передбачено 312 год. занять на рік (12 міс), що складає 52 заняття, по 6 год. на тиждень (4 заняття по 1,5 год.).

Спрямованість окремих занять - комплексна, що забезпечує різнобічність впливу на функціональну та психічну сфери юного сноубордиста.

Специфіка сезонності сноубордингу в Україні обумовлює умовний поділ річного циклу на періоди тренування без снігу та на снігу - п'ять етапів: літній, осінній, осінньо-зимовий, зимовий та весняний. Розподіл навчальних годин для засвоєння програмного матеріалу в групах початкової підготовки представлений у плані-схемі річного плану (табл. 6).

3.1.3. Змагальна практика

Змагання на сноуборді у сніговий час року посідають особливе місце в річному циклі підготовки. Рейтинг перспективності сноубордистів-початківців може бути складений тільки за результатами кількох (2–4) змагань наприкінці періоду підготовки на снігу.

3.1.4. Система контролю, нормативи для переведення на наступний етап підготовки

На початку і в кінці річного циклу вихованці груп початкової підготовки проходять комплексне медичне обстеження за загальноприйнятою схемою диспансеризації спортсменів і виконують контрольні нормативи із загальної фізичної та технічної підготовленості.

Таблиця 6

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання

Параметр тренувальної роботи	Вересень			Жовтень					Листопад				
	Тиждень												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Із ЗФП						Із СФП						
Структура річного макроциклу:													
період	Підготовчий												
мезоцикл	Базовий												
Основні завдання по етапах підготовки	1. Навчання техніки імітації основних рухів. 2. Навчання рухових якостей засобами ЗФП і СФП												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
к-сть тренувальних днів на тиждень	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
к-сть годин на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	30:20:50			20:30:50			20:30:50						
загальнофізична підготовка, хв.	90	90	90	90	60	60	60	60	60	60	60	60	60
спеціальна фізична підготовка, хв.	60	60	60	60	90	90	90	90	90	90	90	90	90
технічна підготовка (базові вправи), хв.	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Контрольні нормативи	Контроль за розвитком рухових якостей			Контроль за розвитком спеціальних рухових якостей									
Відновлювальні заходи	Рациональний режим харчування. Гідропроцедури (душ, відновлювальний масаж)												
Медичне обстеження	Етапне (поглиблений контроль)			Поточне (вибірковий контроль)			Етапне (вибірковий контроль)						

Продовження табл. 6

Параметр тренувальної роботи	Грудень			Січень							Лютий		
	Тиждень												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	-												
Структура річного макроциклу:													
період	Підготовчий			Змагальний									
мезоцикл	Базовий			Змагальний									
Основні завдання по етапах підготовки	1. Навчання технічних прийомів основних рухів. 2. Навчання спеціальних рухових якостей на снуборді												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
к-сть тренувальних днів на тиждень	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
к-сть годин на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	10:20:70			10:15:75							10:10:80		
загальнофізична підготовка, хв.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
спеціальна фізична підготовка, хв.	60	60	60	60	45	45	45	45	45	30	30	30	30
технічна підготовка (базові вправи), хв.	215	215	215	215	230	230	230	230	230	245	245	245	245
Контрольні нормативи	Реалізація індивідуально запланованих результатів із ЗФП, СФП. Оцінка технічної майстерності												
Відновлювальні заходи	Рациональний режим харчування. Гідропроцедури (душ, вологе укутування). Додаткова вітамінізація												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)			Етапне (поглиблений контроль)							Поточне (локальний контроль)		

Продовження табл. 6

Параметр тренувальної роботи	Березень				Квітень				Травень				
	Тиждень												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Із СФП, ТП				Із ЗФП, СФП								
Структура річного макроциклу:													
період	Змагальний				Перехідний								
мезоцикл	Змагальний				Відновлювальний								
Основні завдання по етапах підготовки	1. Навчання технічних прийомів.				Розвинення рухових якостей засобами ЗФП і СФП								
	2. Розвинення рухових якостей												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
к-сть тренувальних днів на тиждень	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
к-сть годин на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	10:10:80				20:30:50				60:25:15				
загальнофізична підготовка, хв.	30	30	30	30	60	60	60	60	185	185	185	185	185
спеціальна фізична підготовка, хв.	30	30	30	30	90	90	90	90	80	80	80	80	80
технічна підготовка (базові вправи), хв.	245	245	245	245	155	155	155	155	45	45	45	45	45
Контрольні нормативи	Реалізація запланованих результатів з ТП, ЗФП і СФП. Оцінка технічної майстерності												
Відновлювальні заходи	Рациональне харчування. Додаткова вітамінізація. Сонячні ванни												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)								Етапне (поглиблений контроль)				

Продовження табл. 6

Параметр тренувальної роботи	Червень			Липень					Серпень				
	Тиждень												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Перевідні												
Структура річного макроциклу:													
період	Підготовчий												
мезоцикл	Утягувальний			Базовий									
Основні завдання по етапах підготовки	1. Розвинення рухових якостей засобами ЗФП і СФП. 2. Навчання техніки імітаційних рухів												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
к-сть тренувальних днів на тиждень	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
к-сть годин на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	60:25:15			50:30:20			40:30:30						
загальнофізична підготовка, хв.	185	185	185	185	155	155	155	155	122	122	122	122	122
спеціальна фізична підготовка, хв.	80	80	80	80	90	90	90	90	90	90	90	90	90
технічна підготовка (базові вправи), хв.	45	45	45	45	60	60	60	60	90	90	90	90	90
Контрольні нормативи	Оцінка фізичного та функціонального стану. Оцінка придатності для подальших занять сноубордингом												
Відновлювальні заходи	Рациональне харчування. Додаткова вітамінізація. Сонячні ванни. Загартовування												
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)												

Контрольні нормативи із загальної фізичної підготовленості

Тестова вправа	Хлопчики	Дівчата
Швидкість		
Біг з високого старту 30 м, с	7,0	7,2
Спритність		
Човниковий біг 10 м х 6 (60 м), с	20,0	21,0
Швидкісно-силові якості		
Присідання в основній стійці на двох ногах 20 с, к-сть разів	17	17
Стрибок у довжину з місця, см	130,0	120,0
Силова витривалість		
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	12	10

Приймання навчальних нормативів має обов'язково проходити у формі змагань і привчати юних сноубордистів до умов суперництва в заняттях спортом.

Контрольні нормативи із спеціальної технічної підготовленості

Тестова вправа	Оцінка
Одягання сноуборду стоячи на пологому, крутому схилі	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Прямий спуск з використанням положення ніг "гуляйнога"	-//-
Основні навички для піднімання на канатно-крісельних підіймачах	-//-
Проходження повороту бексайд, фронтсайд "падаючим листом" на схилі середньої крутості	-//-
Виконання поодиноких поворотів бексайд, фронтсайд	-//-
Проходження відрізка траси 50 м поворотами бексайд, фронтсайд	Час спуску по трасі та зайняте місце
Гальмування на крутому та пологому схилах	Суб'єктивна оцінка гальмування за 5-бальною шкалою

Результати складання нормативів із ЗФП на початку навчального року треба розглядати як "вхідний контроль", не надаючи його результатам особливого значення.

3.2. Групи попередньої базової підготовки

3.2.1 Організація та методика відбору

Важливими показниками для відбору до груп попередньої базової підготовки поряд з вимогами із ЗФП та СФП є технічна майстерність вихованців, їх особистісно-психічні якості, темпи зростання спортивної майстерності (за рахунок яких зусиль, якою ціною досягнутий певний ступінь підготовленості). Формування рухової навички в дисциплінах сноубордингу відбувається за симетричним типом

у зв'язку з виконанням рухів у поворотах однаково в правий та лівий боки.

Критерієм оцінки перспективності юних спортсменів на цьому етапі відбору є результат порівняння індивідуального становлення спортивної майстерності із загальними закономірностями формування вищої спортивної майстерності, характерними для найсильніших сноубордистів.

3.2.2. Зміст і планування спортивної підготовки

Основні завдання II етапу - попередньої базової підготовки:

1. Зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток органів і функцій організму.
2. Поглиблена з урахуванням віку спеціалізована загальна фізична підготовка (сприятливий період для розвитку спритності, швидкості, швидкісно-силових здібностей, гнучкості).
3. Покращання спеціальної рухової підготовленості сноубордиста (в імітації та на сноуборді на снігу).
4. Створення міцного фундаменту технічної підготовленості - оволодіння арсеналом рухових умінь та навичок, характерних для дисциплін сноубордингу.
5. Початкова функціональна підготовка - опанування середніх показників тренувальних навантажень. Заняття вибіркової спрямованості складають 20-25% загального обсягу навантаження.
6. Поглиблення знань щодо правил проведення змагань з дисциплін сноубордингу.
7. Поширення обсягу теоретичних знань стосовно оволодіння технічними елементами, передбаченими II етапом підготовки.
8. Базова психологічна підготовка - засади психогігієни та психопрофілактики (саморегуляції психічних станів).
9. Техніка безпеки під час занять сноубордингом з урахуванням обсягу знань, одержаних учнями на другому етапі підготовки.

Принципи підготовки: застосування оптимальних для підлітків тренувальних і змагальних навантажень з урахуванням індивідуальних якостей рухового потенціалу; гармонійний розвиток рухових якостей з акцентуванням уваги на значущі для сноубордингу.

Тренувальні навантаження. Динаміка навантажень відрізняється поступовим підвищенням з кожним черговим великим циклом підготовки їх обсягу та інтенсивності. Орієнтовні плани-схеми річних циклів підготовки для груп попередньої базової підготовки подані у табл. 7-10.

Основний зміст сторін підготовки. Сноубординг відноситься до сезонних видів спорту. При цьому на основну, снігову підготовку в річному циклі припадає (залежно від кліматичних умов регіону України) приблизно 4 міс. Звідси базова підготовка без снігу проводиться 8 міс.

Таблиця 7

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання

Параметр тренувальної роботи	Вересень			Жовтень					Листопад				
	Тиждень												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Із ЗФП, СФП і ТП												
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий												
мезоцикл	Утягувальний						Базовий						
Основні завдання по етапах підготовки	1.Оволодіння руховими навичками імітації основних рухів сноубордиста. 2. Розвиток спеціальної фізичної та функціональної підготовленості												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
к-сть тренувальних днів на тиждень	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
к-сть годин на тиждень	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	20:30:50			20:30:50			20:30:50			15:20:65			
загальнофізична підготовка, хв.	120	120	120	120	120	120	120	120	120	90	90	90	90
спеціальна фізична підготовка, хв.	180	180	180	180	180	180	180	180	180	120	120	120	120
технічна підготовка (базові вправи), хв.	300	300	300	300	300	300	300	300	300	390	390	390	390
Психологічна підготовка	Виховання прагнення до перемоги, почуття товариськості, готовності до змагань												
Контрольні нормативи	Оцінка технічного, фізичного та функціонального стану												
Відновлювальні заходи	Рациональний режим харчування, дня. Гідропроцедури (ванни, душ, вологі укутування)												
Медичне обстеження	Етапне (поглиблений контроль)			Поточне			(вибірковий контроль)			Етапне (вибірковий контроль)			

Продовження табл. 7

Параметр тренувальної роботи	Грудень			Січень							Лютий		
	Тиждень												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Навчальні з ТП												
Структура річного макроциклу:													
період	Підготовчий			Змагальний									
мезоцикл	Передзмагальний			Змагальний									
Основні завдання по етапах підготовки	Відновлення рухових навичок основних рухів			Участь у змаганнях, набуття змагального досвіду									
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
к-сть тренувальних днів на тиждень	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
к-сть годин на тиждень	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	10:15:75			5:10:85							5:10:85		
загальнофізична підготовка, хв.	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30
спеціальна фізична підготовка, хв.	90	90	90	90	60	60	60	60	60	60	60	60	60
технічна підготовка (базові вправи), хв.	450	450	450	450	510	510	510	510	510	510	510	510	510
Психологічна підготовка	У процесі занять (стан бойової готовності у навчальних змаганнях)												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності та змагальної діяльності												
Відновлювальні заходи	Рациональний режим харчування, дня. Гідропроцедури. Додаткова вітамінізація												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)			Етапне (вибірковий контроль)							Поточне (локальний контроль)		

Продовження табл. 7

Параметр тренувальної роботи	Березень				Квітень				Травень				
	Тиждень												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Перевідні з ТП				Перевідні із СФП								
Структура річного макроциклу:													
період	Змагальний				Перехідний								
мезоцикл	Змагальний				Контрольний								
Основні завдання по етапах підготовки	Участь у змаганнях, виконання нормативів				Виконання контрольних нормативів із ЗФП і СФП								
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
к-сть тренувальних днів на тиждень	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
к-сть годин на тиждень	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	5:10:85				5:35:60				10:40:50				
загальнофізична підготовка, хв.	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60	60
спеціальна фізична підготовка, хв.	60	60	60	60	210	210	210	210	240	240	240	240	240
технічна підготовка (базові вправи), хв.	510	510	510	510	360	360	360	360	300	300	300	300	300
Психологічна підготовка	Оволодіння способами психорегуляції передстартового стану												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності				Виконання контрольних нормативів								
Відновлювальні заходи	Додаткова вітамінізація. Гідропроцедури. Відновлювальний масаж												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)								Етапне (поглиблене обстеження).				

Продовження табл. 7

Параметр тренувальної роботи	Червень			Липень					Серпень				
	Тиждень												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	-												
Структура річного макроциклу:													
період	Перехідний			Загальнопідготовчий									
мезоцикл	Відновлювальний			Утягувальний					Базовий				
Основні завдання по етапах підготовки	Активний відпочинок			Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної та функціональної підготовленості									
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
к-сть тренувальних днів на тиждень	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
к-сть годин на тиждень	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	30:30:40			30:40:30					25:45:30				
загальнофізична підготовка, хв.	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180
спеціальна фізична підготовка, хв.	180	180	180	180	240	240	240	240	270	270	270	270	270
технічна підготовка (базові вправи), хв.	240	240	240	240	180	180	180	180	180	180	180	180	180
Психологічна підготовка	Засвоєння основних принципів психорегулювального тренування												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності та змагальної діяльності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Сонячні ванни, водні процедури												
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)								Поточне (локальний контроль).				

Таблиця 8

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання													
Параметр тренувальної роботи	Вересень			Жовтень			Листопад						
	Тиждень												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Із ЗФП, СФП і ТП												
Структура річного макроциклу:													
період	Загальнопідготовчий			Спеціально-підготовчий									
мезоцикл	Базовий			Контрольний			Базовий						
Основні завдання по етапах підготовки	1. Оволодіння руховими навичками імітації основних рухів сноубордиста. 2. Розвинення рухових якостей засобами ЗФП і СФП												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
к-сть тренувальних днів на тиждень	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
к-сть годин на тиждень	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	20:30:50			15:30:55			10:30:60						
загальнофізична підготовка, хв.	142	142	142	142	106	106	106	106	106	71	71	71	71
спеціальна фізична підготовка, хв.	213	213	213	213	213	213	213	213	213	213	213	213	213
технічна підготовка (базові вправи), хв.	355	355	355	355	390	390	390	390	390	426	426	426	426
Психологічна підготовка	Ознайомлення з методами формування бойової готовності та регуляції психічного стану												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності та змагальної діяльності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Рациональний режим харчування, дня. Гідропроцедури. Відновлювальний самомасаж												
Медичне обстеження	Етапне (поглиблений контроль)	Поточне (вибірковий контроль)		Етапне (вибірковий контроль)									

Продовження табл. 8

Параметр тренувальної роботи	Грудень				Січень				Лютий				
	Тиждень												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Навчальні з ТП												
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий				Змагальний								
мезоцикл	Передзмагальний				Змагальний								
Основні завдання по етапах підготовки	1. Оволодіння елементами техніки згідно з програмою.												
	2. Розвиток спеціальних рухових якостей.												
	3. Участь у змаганнях												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
к-сть тренувальних днів на тиждень	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
к-сть годин на тиждень	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	5:15:80				5:10:85				5:10:85				
загальнофізична підготовка, хв.	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
спеціальна фізична підготовка, хв.	106	106	106	106	71	71	71	71	71	71	71	71	71
технічна підготовка (базові вправи), хв.	568	568	568	568	603	603	603	603	603	603	603	603	603
Психологічна підготовка	Опанування методів формування бойової готовності та регуляції психічного стану												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності та змагальної діяльності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Рациональний режим харчування, дня. Гідропроцедури. Відновлювальний самомасаж												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)				Етапне (вибірковий контроль)				Поточне (локальний контроль)				

Продовження табл. 8

Параметр тренувальної роботи	Березень				Квітень				Травень				
	Тиждень												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Перевідні з ТП				Перевідні із СФП								
Структура річного макроциклу:													
період	Змагальний				Контрольний				Перехідний				
мезоцикл					Відновлювальний								
Основні завдання по етапах підготовки	Виконання нормативів з ТП і ЗФП				Активний відпочинок								
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
к-сть тренувальних днів на тиждень	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
к-сть годин на тиждень	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	5:10:85				5:35:60				10:40:50				
загальнофізична підготовка, хв.	35	35	35	35	35	35	35	35	71	71	71	71	71
спеціальна фізична підготовка, хв.	71	71	71	71	248	248	248	248	284	284	284	284	284
технічна підготовка (базові вправи), хв.	603	603	603	603	426	426	426	426	355	355	355	355	355
Психологічна підготовка	Формування бойової готовності, застосування елементів психорегулювального тренування												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності та змагальної діяльності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Додаткова вітамінізація. Гідропроцедури.												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)				Етапне (поглиблений контроль)								

Продовження табл. 8

Параметр тренувальної роботи	Червень				Липень				Серпень				
	Тиждень												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	-												
Структура річного макроциклу:													
період	Загальнопідготовчий												
мезоцикл	Відновлювальний				Утягувальний				Базовий				
Основні завдання по етапах підготовки	1. Підвищення фізичної та функціональної підготовленості. 2. Створення передумов для опанування імітаційних рухів сноубордистів												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
к-сть тренувальних днів на тиждень	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
к-сть годин на тиждень	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	30:30:40				25:45:30				25:45:30				
загальнофізична підготовка, хв.	213	213	213	213	177	177	177	177	142	142	142	142	142
спеціальна фізична підготовка, хв.	213	213	213	213	319	319	319	319	319	319	319	319	319
технічна підготовка (базові вправи), хв.	284	284	284	284	213	213	213	213	213	213	213	213	213
Психологічна підготовка	Опанування методів психорегуляції передстартового стану												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності та змагальної діяльності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Рациональний режим харчування, дня. Загартовування, сонячні ванни, водні процедури												
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)								Поточне (локальний контроль)				

Таблиця 9

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання

Параметр тренувальної роботи	Вересень			Жовтень						Листопад			
	Тиждень												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Із ЗФП, СФП і ТП												
Структура річного макроциклу:													
період	Загальнопідготовчий			Спеціально-підготовчий									
мезоцикл	Базовий			Контрольний						Базовий			
Основні завдання по етапах підготовки	1. Опанування рухових навичок імітації основних рухів сноубордиста. 2. Розвиток рухових якостей засобами ЗФП і СФП												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
к-сть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
к-сть годин на тиждень	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	20:30:50						15:30:55			10:30:60			
загальнофізична підготовка, хв.	171	171	171	171	128	128	128	128	85	85	85	85	85
спеціальна фізична підготовка, хв.	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257
технічна підготовка (базові вправи), хв.	428	428	428	428	470	470	470	470	513	513	513	513	513
Психологічна підготовка	Ознайомлення із засадами аутогенного тренування												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності та змагальної діяльності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Рациональний режим харчування, дня. Гідропроцедури. Відновлювальний самомасаж												
Медичне обстеження	Етапне (поглиблений контроль)			Поточне (вибірковий контроль)			Етапне (вибірковий контроль)			Етапне (вибірковий контроль)			
Інструкторська та суддівська практика	Допомога товаришам в оволодінні елементами техніки, тренеру - у проведенні тестування, тренування та змагань із ЗФП і СФП												

Продовження табл. 9

Параметр тренувальної роботи	Грудень				Січень				Лютий				
	Тиждень												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Навчальні з ТП												
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий				Змагальний								
мезоцикл	Контрольно-підготовчий				Передзмагальний				Змагальний				
Основні завдання по етапах підготовки	1. Опанування технічних прийомів згідно з програмою.								Участь у змаганнях				
	2. Підвищення рівня СФП (на сноуборді)												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
к-сть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
к-сть годин на тиждень	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	5:15:80				5:10:85				5:10:85				
загальнофізична підготовка, хв.	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
спеціальна фізична підготовка, хв.	128	128	128	128	85	85	85	85	85	85	85	85	85
технічна підготовка (базові вправи), хв.	685	685	685	685	727	727	727	727	727	727	727	727	727
Психологічна підготовка	Опанування базових методів аутогенного тренування.												
Контрольні нормативи	Психопрофілактичні заходи у системі засобів відновлення												
Відновлювальні заходи	Оцінка спортивно-технічної майстерності та змагальної діяльності. Виконання контрольних нормативів												
Медичне обстеження	Рациональний режим харчування, дня. Гідропроцедури. Відновлювальний самомасаж												
Інструкторська та суддівська практика	Поточне (локальний контроль)				Етапне (вибірковий контроль)				Поточне (локальний контроль)				
	Допомога товаришам у засвоєнні елементів техніки, тренеру - у проведенні навчального процесу змагань												

Продовження табл. 9

Параметр тренувальної роботи	Березень				Квітень				Травень				
	Тиждень												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Перевідні з ТП				Перевідні із СФП								
Структура річного макроциклу:													
період	Змагальний				Перехідний								
мезоцикл	Змагальний				Контрольний				Відновлювальний				
Основні завдання по етапах підготовки	Участь у змаганнях, виконання нормативів				Виконання програмних вимог із СФП				Активний відпочинок				
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
к-сть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
к-сть годин на тиждень	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	5:10:85				5:35:60				10:40:50				
загальнофізична підготовка, хв.	43	43	43	43	43	43	43	43	85	85	85	85	85
спеціальна фізична підготовка, хв.	85	85	85	85	257	257	257	257	342	342	342	342	342
технічна підготовка (базові вправи), хв.	727	727	727	727	513	513	513	513	428	428	428	428	428
Психологічна підготовка	Застосування елементів аутогенного тренування												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності та змагальної діяльності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Рациональний режим харчування, дня. Додаткова вітамінізація. Гідропроцедури												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)				Етапне (поглиблений контроль)								
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру у тестуванні, проведенні змагань у групі												

Продовження табл. 9

Параметр тренувальної роботи	Червень					Липень					Серпень				
	Тиждень														
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
Теоретична підготовка	У процесі занять														
Змагання	-														
Структура річного макроциклу:															
період	Загальнопідготовчий														
мезоцикл	Відновлювальний					Утягувальний					Базовий				
Основні завдання по етапах підготовки	1. Підвищення фізичної та функціональної підготовленості. 2. Створення передумов для опанування рухових навичок імітації основних рухів сноубордиста														
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:															
к-сть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
к-сть годин на тиждень	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	30:30:40					25:45:30					25:45:35				
загальнофізична підготовка, хв.	257	257	257	257	214	214	214	214	171	171	171	171	171	171	
спеціальна фізична підготовка, хв.	257	257	257	257	385	385	385	385	385	385	385	385	385	385	
технічна підготовка (базові вправи), хв.	342	342	342	342	257	257	257	257	300	300	300	300	300	300	
Психологічна підготовка	Закріплення вміння застосовувати елементи аутогенного тренування														
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності та змагальної діяльності. Виконання контрольних нормативів														
Відновлювальні заходи	Рациональний режим харчування, дня. Загартовування, сонячні ванни, водні процедури. Самомасаж														
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)														
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в організації та проведенні навчально-тренувального процесу. Суддівство змагань із спортивних ігор														

Таблиця 10

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання

Параметр тренувальної роботи	Вересень			Жовтень					Листопад				
	Тиждень												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Із ЗФП			Із СФП і ТП									
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий												
мезоцикл	Базовий			Контрольний					Контрольно-підготовчий				
Основні завдання по етапах підготовки	1. Опанування рухових навичок імітації різних рухів сноубордистів.												
	2. Зміцнення ЗФП і СФП												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
к-сть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
к-сть годин на тиждень	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	15:30:55			10:30:60			5:30:65						
загальнофізична підготовка, хв.	137	137	137	137	92	92	92	92	46	46	46	46	46
спеціальна фізична підготовка, хв.	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275
технічна підготовка - всього хв.	504	504	504	504	550	550	550	550	597	597	597	597	597
базові вправи	150	150	150	150	150	150	150	150	147	147	147	147	147
спеціальні вправи	254	254	254	254	300	300	300	300	350	350	350	350	350
допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	Ознайомлення із засобами психопрофілактики												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності та змагальної діяльності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Рациональний режим харчування, дня. Використання різних засобів реабілітації												
Медичне обстеження	Етапне (поглиблений контроль)			Поточне (вибірковий контроль)					Етапне (вибірковий контроль)				
Інструкторська та суддівська практика	Допомога товаришам в оволодінні технікою сноубордингу, тренуру - у навчально-тренувальній роботі												

Продовження табл. 10

Параметр тренувальної роботи	Грудень				Січень				Лютий				
	Тиждень												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Навчальні з ТП												Перевідні з ТП
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий				Змагальний								
мезоцикл	Передзмагальний				Змагальний								
Основні завдання по етапах підготовки	Оволодіння руховими навичками локомоцій на снігу				1. Досягнення високого рівня спортивної форми, опанування технічних прийомів. 2. Участь у змаганнях, досягнення запланованих результатів								
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
к-сть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
к-сть годин на тиждень	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	5:15:80				5:15:85				5:15:85				
загальнофізична підготовка, хв.	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46
спеціальна фізична підготовка, хв.	137	137	137	137	137	137	137	137	137	137	137	137	137
технічна підготовка - всього хв.	734	734	734	734	734	734	734	734	734	734	734	734	734
базові вправи	234	234	234	234	234	234	234	234	234	234	234	234	234
спеціальні вправи	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	Поєднання засобів психофізичної та спеціальних музичних вправ для відновлення організму												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності та змагальної діяльності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Використання різних засобів реабілітації												
Медичне обстеження	Поточне (вбірковий контроль)				Етапне (вбірковий контроль)				Поточне (локальний контроль)				

Продовження табл. 10

	Грудень					Січень					Лютий				
Параметр тренувальної роботи	Тиждень														
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в організації та проведенні занять. Суддівство внутрішньошкільних змагань. Допомога у тестуванні														

Продовження табл. 10

Параметр тренувальної роботи	Березень					Квітень					Травень				
	Тиждень														
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39		
	У процесі занять														
Змагання	Перевідні з ТП					Перевідні із СФП									
Структура річного макроциклу:															
період	Змагальний					Перехідний									
мезоцикл	Змагальний					Контрольний					Відновлювальний				
Основні завдання по етапах підготовки	Досягнення запланованих результатів					Виконання контрольних нормативів					Активний відпочинок				
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:															
к-сть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
к-сть годин на тиждень	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	5:10:85					5:35:60					10:40:50				
загальнофізична підготовка, хв.	46	46	46	46	46	46	46	46	46	92	92	92	92	92	
спеціальна фізична підготовка, хв.	92	92	92	92	92	321	321	321	321	367	367	367	367	367	
технічна підготовка - всього хв.	780	780	780	780	780	550	550	550	550	459	459	459	459	459	
базові вправи	100	100	100	100	100	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
спеціальні вправи	600	600	600	600	600	350	350	350	350	200	200	200	200	200	
допоміжні вправи	80	80	80	80	80	150	150	150	150	209	209	209	209	209	

Продовження табл. 10

Параметр тренувальної роботи	Березень				Квітень				Травень			
	Тиждень											
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
Психологічна підготовка	Комплексна психопрофілактика											
Контрольні нормативи	Виконання контрольних нормативів											
Відновлювальні заходи	Оптимальний режим харчування, дня, навантаження та відпочинку. Додаткова вітамінізація											
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)				Етапне (поглиблений контроль)							
Інструкторська та суддівська практика	Суддівство внутрішньошкільних змагань із ЗФП, СФП. Допомога в організації тестування											

Продовження табл. 10

Параметр тренувальної роботи	Червень				Липень				Серпень				
	Тиждень												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	-												
Структура річного макроциклу:													
період	Загальнопідготовчий												
мезоцикл	Відновлювальний				Утягувальний				Базовий				
Основні завдання по етапах підготовки	1. Підвищення рівня функціональних можливостей організму, розвинення рухових якостей.												
	2. Відновлення рухових навичок імітації різноманітних рухів, які виконуються на снігу												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
к-сть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
к-сть годин на тиждень	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	30:30:40				25:45:30				25:45:30				

Продовження табл. 10

Параметр тренувальної роботи	Червень			Липень					Серпень				
	Тиждень												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
загальнофізична підготовка, хв.	275	275	275	275	230	230	230	230	183	183	183	183	183
спеціальна фізична підготовка, хв.	275	275	275	275	413	413	413	413	413	413	413	413	413
технічна підготовка - всього хв.	367	367	367	367	275	275	275	275	321	321	321	321	321
базові вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
спеціальні вправи	67	67	67	67	50	50	50	50	71	71	71	71	71
допоміжні вправи	250	250	250	250	175	175	175	175	200	200	200	200	200
Психологічна підготовка	Комплексна психопрофілактика засобами, які застосовувалися раніше. Аутогенне тренування. Спеціальні музичні програми												
Контрольні нормативи	Оцінка рівня загальної фізичної підготовленості та функціонального стану												
Відновлювальні заходи	Рациональний режим харчування, дня. Загартовування, сонячні ванни, водні процедури												
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)												
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в організації та проведенні навчально-тренувального процесу. Суддівство змагань з виду спорту												

Успіх підготовки в групах попередньої базової підготовки залежить від якості опанування спортсменами багатогранної техніки із складнокоординаційною структурою, тому що рейтинг юних сноубордистів складається наприкінці кожного сезону за результатами змагань на трасах. На технічну підготовку протягом року відводиться біля 50% навчально-тренувального часу в основному та сніговому періодах.

Фізична підготовка складає близько 30% загального часу (годин) на щорічну підготовку. Її загальна спрямованість - розвиток анаеробних можливостей з урахуванням індивідуальної схильності до виконання навантаження різної фізіологічної потужності. Спритність - основна рухова якість сноубордиста. Для її розвитку використовують: біг (особливо човниковий), спортивні та рухливі ігри; елементи основної та спортивної гімнастики, акробатики, стрибки на батуті; імітаційні вправи (в тому числі на скейтборді, спеціальних тренажерах); різноманітні вправи, які виконуються на снігу на трасах альпійських та фрістайлових дисциплін.

Особливе місце в спеціальній фізичній підготовці сноубордиста посідає розвиток швидкісно-силових якостей (стрибучості). Основним засобом розвитку швидкісної сили є різні стрибкові вправи (в тому числі імітаційні), які виконуються в "ударно-ритмічному" режимі.

Для розвитку сили використовують різні загальнопідготовчі, допоміжні та спеціально-підготовчі вправи, які дозволяють розвивати м'язові групи, що несуть основне навантаження в локомоціях сноубордиста. Ефективними є вправи з обтяженням (гантелями, гумовими амортизаторами, на спеціальних тренажерних пристроях та ін.).

Особливої уваги потребує розвиток гнучкості (сумарної та рухливості в різних суглобах). На початку етапу головна увага приділяється розвитку загальної гнучкості, наприкінці - рухливості колінних, кульшових та гомілковостопних суглобів, хребта. Для цього треба застосовувати вправи з вимушеним розтягуванням в окремих суглобах.

Розвиток спеціальної витривалості на цьому етапі підготовки повинен бути спрямований на створення функціональної бази для виконання сноубордистом роботи субмаксимальної інтенсивності стосовно часових параметрів слалому, паралельного слалому, слалому-гіганта, паралельного слалому-гіганта, сноубордкросу.

У періоді без снігу можна застосовувати бігові вправи, у сніговому - робота на коротких трасах в інтервальному режимі (за умов достатньої пропускнуєї спроможності підйомника) при пульсовому режимі 145-175 уд./хв. і часі для відновлення не більше 3-4 хв.

Розвитку швидкості сприяють вправи, які потребують раптового (нетрадиційного) вирішення рухових завдань (спортивні ігри: баскетбол, теніс, футбол), і відомі вправи, які виконуються в ускладнених умовах (біг на короткі дистанції - 30, 60 і 100 м - з різними перешкодами, старт з незвичних вихідних положень і т.д.). При цьому вправи повинні виконуватись у формі змагань.

Технічна підготовка в періоді без снігу та сніговому передбачає опанування великої кількості різних допоміжних та спеціально-підготовчих вправ,

широкого арсеналу технічних прийомів з подолання нерівностей рельєфу під час спуску зі схилу та виконання різних за призначенням поворотів на трасі слалому, паралельного слалому, слалому-гіганта, паралельного слалому-гіганта (див. табл. 4).

Тактична підготовка тісно пов'язана з технічною, передбачає вивчення чинників, які впливають на результативність змагальної діяльності: стану полотна траси; рельєфу схилу, траєкторії спуску; складності траси, уміння запам'ятовувати трасу по всій довжині, виділяючи прості та важкі ділянки (у сноубордкресі).

Психологічна підготовка - виховання волевих якостей (бажання змагатися з більш сильним суперником), уміння переборювати інстинкт "самозбереження", який ситуаційно виникає під час спуску на великій швидкості по трасі, та долати "швидкісний бар'єр".

Теоретична підготовка в основному зводиться до ознайомлення з: історією сноубордингу, засадами планування та обліку тренувальних навантажень (співвідношення роботи та відпочинку, ведення індивідуального щоденника тренувань), будовою та функціями організму, впливом систематичних занять спортом на організм дітей та підлітків; особистою та громадською гігієною, відновлювальними засобами, які застосовуються в повсякденному тренувальному процесі; загартуванням організму юних спортсменів; правилами змагань з дисциплін сноубордингу.

Виховна робота. Результативність навчально-тренувального процесу на II етапі підготовки юних сноубордистів багато в чому залежить від особистості тренера, організації процесу навчання, позитивного "мікроклімату" в колективі (відношення до традицій у відділеннях і в школі в цілому, система морального заохочення, наставництво більш дорослих та кваліфікованих спортсменів).

Як конкретні виховні заходи проводяться екскурсії та культпоходи, тематичні диспути, бесіди, зустрічі з цікавими людьми, аналіз індивідуальної та колективної змагальної діяльності спортсменів, перегляд та аналіз відеозаписів тренувань та різних змагань (в тому числі найбільш цікавих змагань сезону).

Побудова тренувального процесу. Річна підготовка поділяється на два основних періоди - без снігу та сніговий. Виходячи з особливостей кожного з них, макроцикл умовно поділяється на п'ять етапів: літній (з 25 травня по 31 серпня), осінній (з 1 вересня по 15 листопада), осінньо-зимовий (з 16 листопада по 31 грудня), зимовий (з 1 січня до завершення останніх офіційних змагань, умовно до 15 квітня), весняно-літній (з 16 квітня до 25 травня).

Підготовчий період триває з 25 травня до перших офіційних змагань сезону (для основної групи вихованців); основний - від перших до останніх офіційних змагань; перехідний - від останніх офіційних змагань до 25 травня.

Засоби відновлення. На II етапі підготовки застосовуються переважно педагогічні засоби відновлення - раціональне чергування навантаження та відпочинку.

З фізіотерапевтичних засобів відновлення застосовуються: водні процедури (теплий душ, вологі укутування), самомасаж, ультрафіолетове опромінення (особливо в зимовий період), додаткова вітамінізація.

До психологічних засобів, які сприяють покращанню емоційного фону навчального процесу, відносяться: проведення занять у супроводі спеціальних музичних програм, яскраве оформлення місць занять, використання ігрового методу при виконанні технічних завдань.

3.2.3. Змагальна практика

У змагальному періоді підготовки на кожному році навчання усі вихованці беруть участь в змаганнях на першість відділень школи, а також згідно з календарем спортивно-масових заходів її збірна команда виборює першість серед дитячих колективів України. Крім того, спортсмени відділень спортивної школи можуть брати участь у відкритих міських змаганнях, які проводяться міськими, обласними комітетами з фізичної культури і спорту.

Система змагань на II етапі навчання передбачає виконання вихованцями в періоді підготовки без снігу комплексу вправ із ЗФП та СФП (табл. 11), а також залікових навчальних нормативів із спеціальної технічної підготовленості (див. нижче).

3.2.4. Система контролю, нормативи для переведення на наступний етап підготовки

Початку підготовчого періоду в кожному макроциклі передують поглиблене (етапне) медичне обстеження стану здоров'я спортсменів (бажано на базі лікарсько-фізкультурного диспансеру або Центру здоров'я).

Спеціально-підготовчий етап, який умовно починається з 1 вересня, повинен супроводжуватися другим етапним медичним обстеженням вихованців відділення ДЮСШ. Третє етапне обстеження доцільно провести перед початком змагального етапу підготовки (умовно листопад-грудень).

Таблиця 11

Контрольні нормативи із загальної підготовленості
для груп попередньої базової підготовки*

Тестова вправа	Рік навчання				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Швидкість					
Біг з високого старту 30 м, с	<u>6,2</u> 6,3	<u>5,7</u> 6,2	<u>5,6</u> 6,0	<u>5,5</u> 5,8	<u>5,3</u> 5,6
Біг з високого старту 60 м, с	<u>10,7</u> 10,8	<u>10,5</u> 10,6	<u>10,3</u> 10,4	<u>10,0</u> 10,2	<u>9,7</u> 10,0
Спритність					
Човниковий біг 10 м х 10, с	<u>33,0</u> 33,5	<u>32,0</u> 32,5	<u>31,0</u> 31,5	<u>30,0</u> 30,8	<u>29,0</u> 30,0

Тестова вправа	Рік навчання				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Стрибок у довжину	$\frac{160}{150}$	$\frac{170}{160}$	$\frac{185}{175}$	$\frac{195}{185}$	$\frac{205}{200}$
Швидкісна витривалість					
Біг 400 м, с	$\frac{1,39}{1,45}$	$\frac{1,32}{1,42}$	$\frac{1,27}{1,38}$	$\frac{1,22}{1,32}$	$\frac{1,17}{1,27}$
Спеціальна витривалість					
Стрибки через гімнастичну лавку 20 с в основній стійці, к-сть разів	$\frac{28}{25}$	$\frac{30}{28}$	$\frac{32}{30}$	$\frac{36}{32}$	$\frac{38}{34}$
Підтягування у висі на перекладині, к-сть разів	$\frac{4}{2}$	$\frac{6}{3}$	$\frac{7}{4}$	$\frac{8}{5}$	$\frac{9}{5}$
Гнучкість					
Гімнастичний міст, шпагати - тримати, с	$\frac{3}{3}$	$\frac{3}{3}$	$\frac{3}{3}$	$\frac{3}{3}$	$\frac{3}{3}$

* У чисельнику - для хлопчиків, у знаменнику - для дівчаток.

Контрольні нормативи із спеціальної технічної підготовленості
для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання

Тестова вправа	Оцінка
Прямий спуск в основній (понижений, підвищений) стійці 100-150 м	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Прямий спуск з перенесенням ваги тіла на передню ногу 100 м	-//-
Гальмування зісковзуванням в коридорі шириною 10 м, довжиною 15 м після прямого спуску в підвищений стійці 100 м	Суб'єктивна оцінка якості гальмування в коридорі за 5-бальною шкалою
Прямий спуск, виконання поворотів ФС та БС у високій стійці 150 м	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Подолання нерівностей рельєфу (пагорба, зближених та розтягнутих пагорбів, викату, спаду, западини) у сноубордпарку	-//-
Участь у змаганнях зі слалому (10-15 воріт), слалому-гіганта (5-10 воріт)	Час спуску по трасі та виконання спортивного розряду
Імітація стартового розгону	Час проходження стартової ділянки

**Контрольні нормативи із спеціальної технічної підготовки
для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання**

Тестова вправа	Оцінка
Прямий спуск в основній (пониженій, підвищеній) стійці 250 м	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Прямий спуск з перенесенням ваги тіла на задню ногу 100 м	-//-
Гальмування зісковзуванням в коридорі шириною 10 м, довжиною 15 м після прямого спуску в пониженій стійці 150 м	Суб'єктивна оцінка якості гальмування в коридорі за 5-бальною шкалою
Прямий спуск, виконання поворотів ФС та БС у низькій стійці 150 м	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Виконання поодиноких поворотів ФС та БС із зашпиленою передньою ногою	-//-
Подолання нерівностей рельєфу (пагорба, зближених та розтягнутих пагорбів, викату, спаду, западини) у сноубордпарку	-//-
Проходження траси слалому (10-15 воріт), слалому-гіганта (5-10 воріт)	Час спуску по трасі
Виконання вправи "гірлянда"	Оцінюється точність виконання повного розвороту на 360°
Участь у змаганнях зі слалому (довжина траси 100-150 м), слалому-гіганта (150- 250 м)	Час спуску по трасі, виконання спортивного розряду

**Контрольні нормативи із спеціальної технічної підготовки
для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання**

Тестова вправа	Оцінка
Прямий спуск в основній (низькій) стійці 300 м	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Прямий спуск з перенесенням ваги тіла на передню, задню ноги 200 м	-//-
Прямий спуск, виконання поворотів ФС, БС у високій, низькій стійці 300 м	-//-
Їзда поперек схилу із змінним навантажуванням на канти	-//-
Виконання без зупинки повороту "гірлянда" у правий, лівий боки	-//-
Проходження траси слалому (15-20 воріт), слалому-гіганта (10-15 воріт)	Час спуску по трасі
Демонстрація ротації в основній стійці на місці	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Участь у змаганнях зі слалому (довжина траси 100-150 м), слалому-гіганта (150- 250 м)	Виконання серії поворотів ФС і БС з малими дугами, виконання спортивного розряду

Контрольні нормативи із спеціальної технічної підготовки
для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання

Тестова вправа	Оцінка
Виконання серії поворотів ФС та БС у низькій стійці 250-300 м	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Виконання поодиноких поворотів ФС та БС з ротацією	-//-
Виконання серії поворотів ФС та БС з великими дугами	-//-
Виконання поворотів ФС та БС без перерви з більшим кутом закантовування на схилі середньої крутості	-//-
Спуск поперек схилу спиною вперед способом "падаючий листок"	Час спуску по трасі
Зміна сили закантовування на різних формах рельєфу	Оцінка точності закантовування за 5-бальною шкалою
Участь у відповідальних змаганнях із сноубордингу	Виконання спортивного розряду

У процесі контролю за виконанням основного програмного матеріалу основне місце посідає оцінка рівня загальної та спеціальної фізичної, а також технічної підготовки.

3.2.5. Орієнтовна структура тренувального заняття на снігу

Підготовча частина

1. Довільні спуски зі схилу змінної крутості з виконанням серії поєднаних поворотів великого, середнього та малого радіусів.
2. Відпрацювання технічних прийомів на місцевості (без траси), рельєф якої поступово ускладнюється, із збільшенням від спуску до спуску інтенсивності виконання вправ.

Основна частина

1. Вивчення технічних прийомів спуску зі схилу на місцевості, рельєф якої поступово ускладнюється.
2. Вивчення техніки поворотів під час спуску з гір на сноуборді (без трас) на схилі з різним за складністю рельєфом.
3. Вивчення техніки подолання трас слалому, слалому-гіганта.
4. Вивчення техніки подолання відрізків трас слалому, паралельного слалому, слалому-гіганта, паралельного слалому-гіганта.
5. Вивчення окремих технічних прийомів проходження траси сноубордкросу.
6. Вивчення техніки подолання нерівностей рельєфу схилу та проходження віражів на відрізку траси сноубордкросу.
7. Вивчення техніки подолання повних трас слалому, паралельного слалому, слалому-гіганта, паралельного слалому-гіганта.
8. Інструкторська та суддівська практика.

Заклучна частина

1. Довільні спуски з виконанням серій поєднаних поворотів різного радіуса.
2. Рухливі ігри та розваги на сноуборді з використанням схилу різної крутості та елементів техніки сноуборду.
3. Теоретична підготовка, підбиття підсумків тренувального заняття, аналіз технічної майстерності вихованців з використанням відеозаписів, індивідуальні бесіди з ними та їх батьками.
4. Регламентні роботи з догляду за сноубордовим інвентарем та спорядженням. Правила регулювання кріплень на сноуборді, інші питання матеріально-технічного забезпечення занять із сноубордингу.
5. Підготовка полотна траси для наступного заняття (у зимовий та літній час підготовки), опанування правил експлуатації пасажирських і канатних доріг (бугельних, якірних, крісельних), ознайомлення з будовою сніготрамбувальних машин, сніговими гарматами на навчально-тренувальному схилі, участь у регламентних роботах з улаштування спортивної бази, кімнат для сховища сноубордів, у будівництві сноубордпарку (в літній та зимовий час).

Примітка. Розмаїття фрагментів заключної частини заняття, які використовуються у відповідності з місцевими умовами спортивної школи, досвідом роботи тренера та іншими чинниками, дозволяє в подальшому опускати її в планах-схемах тижневих мікроциклів.

3.3. Групи спеціалізованої базової підготовки

3.3.1. Організація та методика відбору

Умови зарахування до груп спеціалізованої базової підготовки: відсутність медичних протипоказань щодо подальших занять сноубордингом (за даними диспансеризації наприкінці попереднього зимового сезону); мотивація спортсмена (з урахуванням думки батьків) продовжувати цілеспрямовану спортивну підготовку (оцінюється за рейтингом змагальної результативності в попередньому сезоні з урахуванням педагогічних спостережень тренера та думки самого вихованця); сприятлива вікова динаміка спортивних результатів на II етапі підготовки; виконання II спортивного розряду.

3.3.2. Зміст і планування спортивної підготовки

Основні завдання III етапу поглибленої підготовки:

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо спритності, швидкості, стрибучості, спеціальної витривалості, гнучкості, рівноваги.
2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості - планомірне опанування тренувальних навантажень, які перевищують змагальні навантаження в кілька разів.
3. Опанування елементів техніки слалому, паралельного слалому, слалому-гіганта, паралельного слалому-гіганта, сноубордкросу, елементів фрістайлових дисциплін (в обсязі програми III етапу навчання).

4. Удосконалення технічної майстерності у виконанні тестових вправ на снігу та імітаційних в періоді підготовки без снігу.

5. Подальше удосконалення тактичної підготовки (в обсязі програми III етапу навчання).

6. Розширення знань з окремих питань психологічної підготовки сноубордиста.

7. Поглиблення знань з техніки безпеки під час занять сноубордингом та використання технічних засобів для навчання та тренування сноубордистів.

8. Поширення знань з матеріально-технічного забезпечення тренувального процесу, зберігання, ремонту, підготовки сноубордового інвентарю до занять та змагань, змащення сноуборду за різних метеоумов і стану снігового покриву.

9. Досягнення високих спортивних результатів у змаганнях на трасах слалому, паралельного слалому, слалому-гіганта, паралельного слалому-гіганта, сноубордкросу та фрістайлових дисциплін (в обсязі програми III етапу навчання).

Тренувальні навантаження. Динаміка тренувальних і змагальних навантажень поступово підходить до застосування (особливо на 3-му році навчання) обсягів та інтенсивності, характерних для груп підготовки до вищих досягнень.

Зміст різних сторін підготовки. Співвідношення фізичної та технічної підготовки протягом трьох років навчання складає приблизно 29% : 44% загального річного часу тренувального процесу. Головне завдання **фізичної підготовки** - створення передумов для досягнення на наступному етапі індивідуального максимуму фізичної підготовленості.

Технічна підготовка реалізується, як правило, у змагальних умовах на повних трасах слалому, паралельного слалому, слалому-гіганта, паралельного слалому-гіганта, сноубордкросу та фрістайлових дисциплін.

На етапі спеціалізованої базової підготовки більш чітко визначається краща результативність змагальної діяльності в конкретній дисципліні сноубордингу, що обумовлено багатьма чинниками і, зокрема, індивідуальною схильністю до анаеробної та аеробної роботи, типом вищої нервової діяльності тощо.

Пріоритетним напрямком у розвитку значущих для сноубордиста рухових якостей залишаються спритність та її складові - швидкість, сила, стрибучість, гнучкість та координаційні здібності. Для розвитку базових рухових якостей сноубордиста застосовуються спортивні ігри, спеціальні стрибкові вправи, елементи основної та спортивної гімнастики, акробатики, стрибків на батуті тощо.

Особливу увагу приділяють розвитку спеціальної (переважно анаеробної) витривалості, обсяг якої перевищує часові параметри слалому (30–40 с).

Це вирішується в основному в безсніжному, спеціально-підготовчому періоді підготовки та на снігу на повних трасах в умовах змагань з обов'язковим урахуванням індивідуальної схильності до роботи різної фізіологічної потужності.

Технічна підготовка переважно спрямована на оволодіння новими елементами техніки сноубордингу, прийомів старту, фінішування, подолання нерівностей рельєфу на трасах на великих швидкостях, поворотів ФС та БС, удосконалення виконання арсеналу вправ, вивчених раніш. На цьому етапі підготовки формуються часова, просторова та динамічна структури рухів, які виконуються на більших швидкостях спуску по трасі з урахуванням різного стану снігового покриву.

Мистецтво ведення спортивної боротьби на трасах приходить тільки завдяки участі спортсменів у великій кількості внутрішніх і зовнішніх змагань, різних за масштабом, складом учасників, станом трас та метеоумов.

Теоретична підготовка має за мету: поглиблене ознайомлення із закономірностями формування спортивної форми, вивчення положень міжнародних правил змагань дисциплін сноубордингу; виховання уміння аналізувати особистий тренувальний процес та участь у змаганнях сезону; навчання засобів профілактики можливого травматизму в сноубордингу, складання раціону харчування та застосування інших засобів відновлення у повсякденному тренувальному процесі.

Психологічна підготовка передбачає удосконалення уміння регулювати емоційний стан у складних умовах спортивної діяльності, пов'язаної з ризиком, подоланням "швидкісного бар'єру" та непередбачених ситуацій під час проходження трас, особливо в умовах змагань.

Виховна робота повинна бути спрямована на створення сприятливого клімату в колективі як в повсякденному навчально-тренувальному процесі, так і під час виїзду на змагання.

Побудова тренувального процесу. Планування річних циклів (табл. 12-14) передбачає безсніжний та сніговий періоди підготовки: п'ять етапів (умовних) підготовчого, змагального та перехідного періодів. У тренуванні застосовуються всі типи мікро- та мезоциклів, крім ударних. У практику тренувальних занять в період без снігу та сніговий впроваджуються великі фізичні навантаження.

Засоби відновлення носять традиційний характер: педагогічні передбачають оптимальне поєднання тренувальних і змагальних навантажень з відпочинком, постійний контроль з боку спортсмена, тренера та лікаря за функціональним станом організму; медико-біологічні - дотримання правил гігієни (оптимального режиму дня, раціону харчування, додаткової вітамінізації), застосування водних процедур, ручного масажу, сухоповітряної та парної лазні, ультрафіолетового опромінення (особливо в зимовому періоді підготовки); психологічні - супровід навчального процесу на основній тренувальній базі спеціальними музичними програмами, яскраве оформлення місць проведення занять, використання ігрового методу тощо.

Таблиця 12

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання

Параметр тренувальної роботи	Вересень			Жовтень					Листопад				
	Тиждень												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Із ЗФП, СФП і ТП												
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий період												
мезоцикл	Базовий			Контрольно-підготовчий									
Основні завдання по етапах підготовки	1. Опанування рухових навичок імітації різних рухів сноубордиста, які виконуються на снігу.												
	2. Підтримання високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, підвищення функціональних можливостей організму												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
к-сть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
к-сть годин на тиждень	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	10:40:50			5:40:55							5:35:60		
загальнофізична підготовка, хв.	103	103	103	103	51	51	51	51	51	51	51	51	51
спеціальна фізична підготовка, хв.	413	413	413	413	413	413	413	413	413	360	360	360	360
технічна підготовка – всього, хв.	516	516	516	516	568	568	568	568	568	620	620	620	620
базові вправи	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
спеціальні вправи	266	266	266	266	318	318	318	318	318	420	420	420	420
допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	50	50	50	50
Психологічна підготовка	Застосування у тренувальному процесі засобів психопрофілактики												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Психопрофілактика. Самомасаж												
Медичне обстеження	Етапне (поглибл. контроль)			Поточне (вибірковий контроль)									
Інструкторська та суддівська практика	Допомога товаришам в опануванні техніки виконання вправ сноубордиста. Допомога тренеру в навчально-тренувальному процесі												

Продовження табл. 12

Параметр тренувальної роботи	Грудень				Січень								Лютий			
	Тиждень															
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26			
Теоретична підготовка	У процесі занять															
Змагання	Навчальні з ТП															
Структура річного макроциклу:	Перевідні з ТП															
період	Спеціально-підготовчий				Змагальний											
мезоцикл	Передзмагальний				Змагальний											
Основні завдання по етапах підготовки	1. Опанування рухових навичок. 2. Підтримання високого рівня СФП				1. Досягнення високого рівня спортивної форми. 2. Опанування сучасних технічних прийомів											
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:																
к-сть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
к-сть годин на тиждень	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	5:30:65				3:10:87											
загальнофізична підготовка, хв.	51	51	51	51	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	
спеціальна фізична підготовка, хв.	310	310	310	310	103	103	103	103	103	103	103	103	103	103	103	
технічна підготовка – всього, хв.:	671	671	671	671	898	898	898	898	898	898	898	898	898	898	898	
базові вправи	150	150	150	150	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
спеціальні вправи	421	421	421	421	718	718	718	718	718	718	718	718	718	718	718	
допоміжні вправи	100	100	100	100	80	80	80	80	80	80	80	50	50	50	50	
Психологічна підготовка	Застосування у тренувальному процесі засобів психопрофілактики.															
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів															
Відновлювальні заходи	Оптимальний режим харчування, дня. Додаткова вітамінізація. Самомасаж															
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)				Етапне (вибірковий контроль)				Поточне (локальний контроль)							
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру у проведенні навчально-тренувального процесу. Суддівство змагань з дисциплін сноубордингу															

Продовження табл. 12

Параметр тренувальної роботи	Березень				Квітень				Травень				
	Тиждень												
	27	28	29й	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Перевідні з ТП				Перевідні з СФП								
Структура річного макроциклу:													
період	Змагальний				Перехідний								
мезоцикл	Змагальний				Контрольний				Відновлювальний				
Основні завдання по етапах підготовки	Опанування технічних прийомів				Виконання контрольних нормативів із СФП				Активний відпочинок				
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
к-ість тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
к-сть годин на тиждень	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	3:10:87				5:35:60				10:40:50				
загальнофізична підготовка, хв.	31	31	31	31	51	51	51	51	103	103	103	103	103
спеціальна фізична підготовка, хв.	103	103	103	103	360	360	360	360	413	413	413	413	413
технічна підготовка – всього, хв.:	898	898	898	898	620	620	620	620	516	516	516	516	516
базові вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
спеціальні вправи	798	798	798	798	520	520	520	520	386	386	386	386	386
допоміжні вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	80	80	80	80	80
Психологічна підготовка	Застосування у тренувальному процесі засобів профілактики												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Оптимальний режим харчування, дня. Додаткова вітамінізація												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)								Етапне (поглиблений контроль)				
Інструкторська та суддівська практика	Суддівство внутрішньошкільних змагань із сноубордингу, із ЗФП, СФП. Допомога тренеру в прийманні контрольних нормативів. Суддівство змагань зі спортивних ігор												

Продовження табл. 12

Параметр тренувальної роботи	Червень			Липень					Серпень				
	Тиждень												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Із ЗФП												
Структура річного макроциклу:													
період	Загальнопідготовчий												
мезоцикл	Утягувальний						Базовий						
Основні завдання по етапах підготовки	1. Розвинення рухових якостей. 2. Відновлення рухових навичок імітації різноманітних локомотій сноубордиста. 3. Підвищення функціональних можливостей організму												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
к-сть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
к-сть годин на тиждень	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	30:30:40						25:45:30						15:45:40
загальнофізична підготовка, хв.	310	310	310	310	258	258	258	258	155	155	155	155	155
спеціальна фізична підготовка, хв.	310	310	310	310	465	465	465	465	465	465	465	465	465
технічна підготовка – всього, хв.:	413	413	413	413	310	310	310	310	413	413	413	413	413
базові вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	100	100	100	100	100
спеціальні вправи	263	263	263	263	160	160	160	160	213	213	213	213	213
допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	Використання у тренувальному процесі засобів профілактики												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Загартовування, сонячні ванни, водні процедури. Оптимальний режим харчування, дня												
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)												
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в проведенні навчально-тренувального процесу. Суддівство змагань зі спортивних ігор												

Таблиця 13

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання

Параметр тренувальної роботи	Вересень			Жовтень			Листопад							
	Тиждень													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Теоретична підготовка	У процесі занять													
Змагання	Із ЗФП, СФП і ТП													
Структура річного макроциклу:														
період	Спеціально-підготовчий													
мезоцикл	Базовий			Контрольно-підготовчий										
Основні завдання по етапах підготовки	1. Підвищення функціональних можливостей організму в умовах специфічної м'язової діяльності сноубордиста та великих фізичних навантажень. 2. Закріплення рухових навичок імітації різноманітних рухів													
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:														
к-сть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
к-сть годин на тиждень	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	10:40:50						5:40:55						5:35:60	
загальнофізична підготовка, хв.	113	113	113	113	56	56	56	56	56	56	56	56	56	
спеціальна фізична підготовка, хв.	454	454	454	454	445	454	454	454	454	454	397	397	397	
технічна підготовка – всього, хв.:	567	567	567	567	624	624	624	624	624	624	681	681	681	
базові вправи	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	100	100	100	
спеціальні вправи	317	317	317	317	374	374	374	374	374	374	481	481	481	
допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
Психологічна підготовка	Формування психічної готовності до досягнення високих спортивних результатів													
Контрольні нормативи	Досягнення індивідуально запланованих результатів із ЗФП та СФП													
Відновлювальні заходи	Рациональний режим харчування, дня. Оптиміальне чергування активного та пасивного відпочинку. Гідропроцедури. Самомасаж													
Медичне обстеження	Етапне (поглиблений контроль)			Поточне (вибірковий контроль)			Етапне (вибірковий контроль)							
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру. Відвідування семінару з підготовки суддів із сноубордингу													

Продовження табл. 13

Параметр тренувальної роботи	Грудень				Січень				Лютий				
	Тиждень												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Навчальні з ТП				Перевідні з ТП								
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий				Змагальний								
мезоцикл	Передзмагальний				Змагальний								
Основні завдання по етапах підготовки	1. Удосконалення навичок виконання різно-манітних рухів				1. Удосконалення технічної майстерності у дисциплінах сноубордингу.								
					2. Досягнення високих спортивних результатів								
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
к-сть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
к-сть годин на тиждень	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	5:30:65				3:10:87				3:10:87				
загальнофізична підготовка, хв.	56	56	56	56	34	34	34	34	34	34	34	34	34
спеціальна фізична підготовка, хв.	340	340	340	340	113	113	113	113	113	113	113	113	113
технічна підготовка – всього, хв.:	737	737	737	737	987	987	987	987	987	987	987	987	987
базові вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
спеціальні вправи	537	537	537	537	787	787	787	787	787	837	837	837	837
допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	50	50	50	50
Психологічна підготовка	Формування психічної готовності до досягнення високих спортивних результатів												
Контрольні нормативи	Досягнення запланованих результатів з технічної та інтегральної підготовки												
Відновлювальні заходи	Рациональний режим харчування, дня. Оптимальне чергування навантаження, активного та пасивного відпочинку. Самомасаж												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)				Етапне (вибірковий контроль)				Поточне (локальний контроль)				
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру. Відвідування семінару з підготовки суддів із сноубордингу. Складання заліку												

Продовження табл. 13

Параметр тренувальної роботи	Березень				Квітень				Травень				
	Тиждень												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Перевідні з ТП				Перевідні із СФП								
Структура річного макроциклу:													
період	Змагальний				Перехідний								
мезоцикл	Змагальний				Контрольний				Відновлювальний				
Основні завдання по етапах підготовки	1. Удосконалення технічної майстерності у сноубордингу. 2. Досягнення високих (індивідуально запланованих) результатів				1. Активний відпочинок. 2. Амбулаторне лікування травм та супутніх хвороб								
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
к-сть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
к-сть годин на тиждень	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	5:35:60				10:40:50				10:40:50				
загальнофізична підготовка, хв.	34	34	34	34	56	56	56	56	113	113	113	113	113
спеціальна фізична підготовка, хв.	113	113	113	113	397	397	397	397	454	454	454	454	454
технічна підготовка – всього, хв.:	987	987	987	987	681	681	681	681	567	567	567	567	567
базові вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
спеціальні вправи	887	887	887	887	581	581	581	581	417	417	417	417	417
допоміжні вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	Формування психічної готовності до досягнення високих результатів												
Контрольні нормативи	Досягнення запланованих результатів з технічної, тактичної, психологічної, спеціальної фізичної та інтегральної підготовки												
Відновлювальні заходи	Рациональний режим харчування, дня. Оптимальне чергування навантаження і відпочинку. Гідропроцедури. Самомасаж. Психопрофілактика												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)				Поточне (вибірковий контроль)				Етапне (локальний контроль)				
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в навчально-тренувальному процесі. Суддівство змагань												

Продовження табл. 13

Параметр тренувальної роботи	Червень			Липень					Серпень				
	Тиждень												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	-			Із ЗФП									
Структура річного макроциклу:													
період	Загальнопідготовчий												
мезоцикл	Відновлювальний			Утягувальний					Базовий				
Основні завдання по етапах підготовки	Підтримання досягнутого рівня ЗФП (допоміжними засобами)			1. Розвинення рухових якостей. 2. Відновлення рухових навичок. 3. Підвищення функціональних можливостей організму									
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
к-сть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
к-сть годин на тиждень	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	10:40:50			25:45:30					15:45:40				
загальнофізична підготовка, хв.	340	340	340	340	283	283	283	283	170	170	170	170	170
спеціальна фізична підготовка, хв.	340	340	340	340	510	510	510	510	510	510	510	510	510
технічна підготовка – всього, хв.:	454	454	454	454	340	340	340	340	454	454	454	454	454
базові вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	100	100	100	100	100
спеціальні вправи	304	304	304	304	190	190	190	190	254	254	254	254	254
допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	Застосування відомих психопрофілактичних заходів у загальній системі засобів відновлення												
Контрольні нормативи	Досягнення індивідуально запланованих результатів												
Відновлювальні заходи	Рациональний режим дня. Збалансоване харчування. Сонячні ванни. Різнонамітні водні процедури. Психопрофілактичні заходи												
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)												
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в організації та проведенні навчально-тренувального процесу. Суддівство змагань з дисциплін сноубордингу												

Таблиця 14

Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 3-го року навчання												
Параметр тренувальної роботи	Вересень			Жовтень			Листопад					
	Тиждень											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретична підготовка	У процесі занять											
Змагання	Із ЗФП, СФП і ТП			Із СФП, ТП			Із ТП					
Структура річного макроциклу:												
період	Спеціально-підготовчий											
мезоцикл	Базовий			Контрольно-підготовчий								
Основні завдання по етапах підготовки	1. Розвиток спеціальних рухових якостей під час великих фізичних навантажень.											
	2. Удосконалення технічної майстерності у виконанні імітаційних вправ сноубордиста. 3. Підвищення функціональних можливостей організму											
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:												
к-сть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
к-сть годин на тиждень	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	10:40:50			5:40:55			5:35:60					
загальнофізична підготовка, хв.	120	120	120	120	60	60	60	60	60	60	60	60
спеціальна фізична підготовка, хв.	481	481	481	481	481	481	481	481	481	421	421	421
технічна підготовка – всього, хв.:	602	602	602	602	662	662	662	662	662	722	722	722
базові вправи	150	150	150	150	150	150	150	150	150	100	100	100
спеціальні вправи	352	352	352	352	412	412	412	412	412	522	522	522
допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	Досягнення індивідуально запланованих способів психічної саморегуляції											
Контрольні нормативи	Виконання індивідуально запланованих результатів із ЗФП, СФП і ТП без снігу											
Відновлювальні заходи	Раціональний режим дня. Збалансоване харчування. Ультрафіолетове опромінення. Масаж. Водні процедури. Психопрофілактичні заходи											
Медичне обстеження	Етапне (поглиблений контроль)			Поточне (вибірковий контроль)			Етапне (вибірковий контроль)					
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в навчально-тренувальному процесі, прийманні нормативів											

Продовження табл. 14

Параметр тренувальної роботи	Грудень				Січень				Лютий				
	Тиждень												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Навчальні з ТП				За календарем змагань								
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий				Змагальний								
мезоцикл	Передзмагальний				Змагальний								
Основні завдання по етапах підготовки	1. Досягнення високого рівня спортивної форми.												
	2. Виконання індивідуальних планів з ТП, з підвищення спортивної майстерності												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
к-сть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
к-сть годин на тиждень	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	5:30:65				3:10:87				3:10:87				
загальнофізична підготовка, хв.	60	60	60	60	36	36	36	36	36	36	36	36	36
спеціальна фізична підготовка, хв.	361	361	361	361	120	120	120	120	120	120	120	120	120
технічна підготовка – всього, хв.:	782	782	782	782	1048	1048	1048	1048	1048	1048	1048	1048	1048
базові вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
спеціальні вправи	582	582	582	582	848	848	848	848	848	848	848	848	848
допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	Досягнення результативності прийомів саморегуляції психічних станів												
Контрольні нормативи	Виконання індивідуально запланованих результатів з ТП і змагальної діяльності												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим дня. Збалансоване харчування. Водні процедури. Масаж												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)				Етапне (локальний контроль)				Поточне (локальний контроль)				
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в організації та проведенні навчального процесу. Суддівство змагань з дисциплін сноубордингу												

Продовження табл. 14

Параметр тренувальної роботи	Березень			Квітень					Травень				
	Тиждень												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	За календарним планом із ТП												
Структура річного макроциклу:	Із СФП												
період	Перехідний												
мезоцикл	Змагальний			Контрольний					Відновлювальний				
Основні завдання по етапах підготовки	Досягнення високих результатів і виконання нормативів з ТП і СФП												
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:													
к-сть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
к-сть годин на тиждень	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	3:10:87			5:35:60					10:40:50				
загальнофізична підготовка, хв.	36	36	36	36	60	60	60	60	120	120	120	120	120
спеціальна фізична підготовка, хв.	120	120	120	120	421	421	421	421	481	481	481	481	481
технічна підготовка – всього, хв.:	1048	1048	1048	1048	722	722	722	722	602	602	602	602	602
базові вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
спеціальні вправи	948	948	948	948	622	622	622	622	452	452	452	452	452
допоміжні вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	Досягнення результативності прийомів саморегуляції психічних станів												
Контрольні нормативи	Виконання індивідуально запланованих результатів з ТП і змагальної діяльності												
Відновлювальні заходи	Рациональний режим дня. Збалансоване харчування. Водні процедури. Масаж												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)						Етапне (поглиблений контроль)						
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в організації та проведенні навчально-тренувального процесу. Суддівство змагань зі сноубордингу												

Продовження табл. 14

Параметр тренувальної роботи	Червень			Липень				Серпень				
	Тиждень											
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	51	52
Теоретична підготовка	У процесі занять											
Змагання	-			Із ЗФП								
Структура річного макроциклу:												
період	Загальнопідготовчий											
мезоцикл	Утягувальний			Базовий			Контрольний					
Основні завдання по етапах підготовки	1. Розвинення рухових якостей, підвищення функціональних можливостей організму. 2. Удосконалення технічної майстерності в імітації різноманітних рухів сноубордиста											
Загальний обсяг підготовки у мікроциклі:												
к-сть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
к-сть годин на тиждень	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
співвідношення ЗФП, СФП і ТП, %	30:30:40						25:45:30			15:45:40		
загальнофізична підготовка, хв.	310	310	310	310	301	301	301	301	180	180	180	180
спеціальна фізична підготовка, хв.	360	360	360	360	542	542	542	542	542	542	542	542
технічна підготовка – всього, хв.:	480	480	480	480	360	360	360	360	481	481	481	481
базові вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	100	100	100	100
спеціальні вправи	330	330	330	330	210	210	210	210	281	281	281	281
допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	Досягнення результативності у використанні саморегуляції психічного стану.											
Контрольні нормативи	Виконання індивідуально запланованих результатів із ЗФП											
Відновлювальні заходи	Рациональний режим дня. Збалансоване харчування, адекватне великим фізичним навантаженням. Водні процедури. Масаж											
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)											
Інструкторська та суддівська практика	Самостійне проведення занять у присутності тренера. Навчання спортсменів молодшої групи											

3.3.3. Змагальна практика

Юні сноубордисти змагаються протягом кожного макроциклу багаторазово: у період без снігу виконують навчальні нормативи із ЗФП і СФП; у сніговий - із спеціальної технічної підготовки та виступають у змаганнях із сноубордингу, від внутрішньошкільних до загальнодержавних (першостей та чемпіонатів України), а також міжнародних (відповідно до вікових груп).

3.3.4. Система контролю, нормативи для переведення на наступний етап підготовки

Щорічно перед початком навчальних занять (вересень) організується поглиблене медичне обстеження (диспансеризація) вихованців школи. Перед початком зимового періоду підготовки та наприкінці його проводиться етапний медичний контроль за станом їх здоров'я. Крім того, лікар школи здійснює вибіркового індивідуальний огляд спортсменів у повсякденному тренувальному процесі (особливо в найближчому відновлювальному періоді після великих тренувальних навантажень).

Таблиця 15

Контрольні нормативи із загальної фізичної підготовленості для груп спеціалізованої базової підготовки 1-2-го та більше років навчання*

Тестова вправа	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Швидкість			
Біг з низького старту 30 м, с	<u>5,0</u> 5,2	<u>4,8</u> 5,0	<u>4,6</u> 4,8
Біг з низького старту 100 м, с	<u>14,0</u> 15,4	<u>13,8</u> 15,2	<u>13,2</u> 14,6
Спритність			
Човниковий біг 10 м x 10, с	<u>27,0</u> 28,0	<u>26,8</u> 27,8	<u>26,5</u> 27,4
Стрибок у довжину з місця, см	<u>230</u> 210	<u>240</u> 215	<u>250</u> 220
Витривалість			
Стрибки в основній стійці через гімнастичну лавку 40 с, к-сть разів	<u>50</u> 46	<u>54</u> 50	<u>60</u> 54
Координація			
Ходіння по канату, с	<u>10</u> 10	<u>16</u> 14	<u>20</u> 18
Гнучкість			
Виконання шпагатів, гімнастичного мостика - тримати, с	<u>3</u> 3	<u>3</u> 3	<u>3</u> 3

* У чисельнику - для юнаків, у знаменнику - для дівчат.

Контрольні нормативи із ЗФП, СФП (табл. 15) і технічної підготовленості (див. нижче) спортсмени складають перед початком підготовки на снігу та наприкінці змагального періоду.

Контрольні нормативи з технічної підготовленості
для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання

Тестова вправа	Оцінка
Виконання прямого та косого спусків в основній, високій та низькій стійках	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Виконання поворотів ФС і БС з чітко відокремленими фазами поворотів	-//-
Виконання слаломних поворотів великими дугами і до зменшення дуги поворотів	Час спуску по трасі
Спеціально-підготовчі вправи на сноубордах у довільному катанні на схилі середньої крутості (вправи з палицею, повороти з різними радіусами)	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Виконання поворотів ФС і БС з ротацією на схилі середньої крутості	-//-
Проходження трас слалому (20 воріт), слалому-гіганта (15 воріт)	Час спуску по трасі
Участь у відповідальних змаганнях із сноубордингу	Виконання спортивного розряду

Контрольні нормативи з технічної підготовленості
для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання

Тестова вправа	Оцінка
Виконання поворотів ФС і БС з чіткою фазою ведення дуги	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Старт та виконання стартового розгону	-//-
Проходження траси слалому 200 м на техніку	-//-
Проходження траси слалому-гіганта 350 м на техніку (з використанням воріт "банан")	-//-
Проходження пагорба, викоту, западини на швидкість	-//-
Виконання безперервного спуску довжиною 800-1000 м великими та малими дугами	-//-
Проходження довільних спусків по двоє (хто швидше доїде, використовуючи слаломні повороти)	-//-
Участь у відповідальних змаганнях із сноубордингу	Виконання спортивного розряду

Контрольні нормативи з технічної підготовленості
для груп спеціалізованої базової підготовки більше 2 років навчання

Тестова вправа	Оцінка
Виконання на крутому схилі "різаних" слаломних поворотів 300 м	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Виконання різаних поворотів на крутому схилі траси слалому-гіганта 400-500 м	-//-
Проходження пагорба, викоту, западини по двоє, по четверо	Час проходження
Довільні спуски з виконанням спеціально-підготовчих вправ на крутому схилі	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Проходження траси паралельного слалому-гіганта з воротами "банан" (15-20 воріт)	-//-
Проходження траси паралельного слалому на швидкість (25-30 воріт)	Час проходження
Безперервний спуск слаломними дугами 600-800 м	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Участь у відповідальних змаганнях із сноубордингу	Виконання спортивного розряду

3.3.5. Орієнтовні плани-схеми тижневих мікроциклів
для різних типів мезоциклів підготовки на снігу в сноубордингу

Сезонність сноубордингу обумовлює поділ річного циклу підготовки на безсніжний та сніговий періоди. На сніговий (основний) період макроциклу припадає залежно від регіону спортивної школи 3-4 міс. Увесь інший час відводиться на безсніжну підготовку, в процесі якої створюється руховий та енергетичний потенціал спортсменів для реалізації його на снігу.

У табл. 16-19 наведені приблизні плани-схеми тижневих (снігових) мікроциклів в різних мезоциклах. Пропоновані схеми мікроциклів складені з урахуванням обов'язкової наявності в тренувальному процесі: канатної пасажирської дороги, шарнірних стійок, попередньої підготовки полотна траси, помічників постановника траси (з використанням механічного бура), радіозв'язку між стартом і фінішем, інших допоміжних засобів, які полегшують працю тренера. Без такого матеріально-технічного забезпечення суттєво знижується виконання пропонованих обсягів (та інтенсивність) фізичних навантажень.

У розділі ЗФП і СФП вказуються фізичні якості, на розвиток яких робиться акцент, що не виключає роботи над розвитком інших рухових якостей.

При складанні планів-схем орієнтувались на дворазові тренування в день загальною тривалістю: на III етапі підготовки - 4, на IV - 5 год. на день.

Таблиця 16

Орієнтовний план-схема тижневого (снігового) мікроциклу в утягувальному мезоциклі

День тижня	Підготовча частина заняття	Основна частина заняття				Обсяг навантаження Інтенсивність
		Слалом	Слалом-гігант	ПСЛ, ПСГ	ЗФП і СФП	
Понеділок	Довільні спуски на схилі змінної крутості з виконанням поворотів великого і середнього радіусів, а також елементів техніки сноубордінгу	-	450;20;15	-	Спеціальна витривалість	<u>Середній</u> Мала
Вівторок	Те ж саме	250;20;20	-	250;20;4	Координація, спеціальна витривалість	<u>Середній</u> Мала
Середа	Довільні спуски на схилі змінної крутості з поворотами великого, середнього і малого радіусів у поєднанні з елементами техніки сноубордінгу	250;20;20	-	200;20;4	Швидкість, спритність	<u>Середній</u> Середня
Четвер	Те ж саме	250;20;20	-	200;20;6	Силова витривалість	<u>Середній</u> Середня
П'ятниця	Те ж саме	250;20;20	-	-	Силова витривалість	<u>Середній</u> Середня
Субота	Те ж саме	200;15;15	-	-	Спритність, силова витривалість	<u>Середній</u> Середня
Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи					

Примітки:

1. ПСЛ - паралельний слалом; ПСГ - паралельний слалом-гігант

2. У графах "Слалом", "Слалом-гігант", "ПСЛ, ПСГ": довжина траси, кількість воріт, кількість спусків

Орієнтовний план-схема тижневого (снігового) мікроциклу в контрольному мезоциклі

День тижня	Підготовча частина заняття	Основна частина заняття				Обсяг навантаження Інтенсивність
		Слалом	Слалом-гігант	ПСЛ, ПСГ	ЗФП і СФП	
Понеділок	Довільні спуски з виконанням поворотів великого і середнього радіусів	-	450;20;15	-	Спеціальна витривалість	<u>Середній</u> Середня
Вівторок	Те ж саме, виконання елементів техніки сноубордінгу	250;20;15	-	250;20;4	Координація, спеціальна витривалість	<u>Великий</u> Середня
Середа	Те ж саме, виконання елементів техніки сноубордінгу	-	-	200;20;10	Швидкість, спритність	<u>Великий</u> Середня
Четвер	Те ж саме	-	-	200;15;12	Силова витривалість	<u>Середній</u> Середня
П'ятниця	Те ж саме	250;20;20	-	-	Силова витривалість	<u>Середній</u> Велика
Субота	Те ж саме	200;15;15	-	-	Спритність, силова витривалість	<u>Середній</u> Велика
Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи					

Таблиця 18

Орієнтовний план-схема тижневого (снігового) мікроциклу в базовому мезоциклі

День тижня	Підготовча частина заняття	Основна частина заняття				Обсяг навантаження Інтенсивність
		Слалом	Слалом-гігант	ПСЛ, ПСГ	ЗФП і СФП	
Понеділок	Довільні спуски з виконанням поєднаних поворотів великого, середнього і малого радіусів	-	450;20;15	-	Спеціальна витривалість, вестибулярна стійкість	<u>Середній</u> Середня
Вівторок	Те ж саме	-	450;20;15	-	Спритність, спеціальна витривалість	<u>Великий</u> Максимальна
Середа	Те ж саме	-	450;20;20	-	Спритність, силова витривалість	<u>Великий</u> Середня
Четвер	Те ж саме	-	450;20;20	450;20;4 (змагання)	Спритність, силова витривалість, вестибулярна стійкість	<u>Малий</u> Максимальна
П'ятниця	Те ж саме	200;15;15	-	-	Спритність, силова витривалість	<u>Великий</u> Середня
Субота	Те ж саме	200;15;15	-	-	Силова витривалість, вестибулярна стійкість	<u>Середній</u> Велика
Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи					

Таблиця 19

Орієнтовний план-схема тижневого (снігового) мікроциклу в контрольно-підготовчому та перзмагальному мезоциклах

День тижня	Підготовча частина заняття	Основна частина заняття				Обсяг навантаження Інтенсивність
		Слалом	Слалом-гігант	ПСЛ, ПСГ	ЗФП і СФП	
Понеділок	Довільні спуски з виконанням поєднаних поворотів великого, середнього і малого радіусів, елементів техніки проходження загальної дистанції	250;20;15	-	-	Спеціальна витривалість, вестибулярна стійкість	<u>Середній</u> Середня
Вівторок	Те ж саме	250;20;20	-	-	Спритність, спеціальна витривалість	<u>Великий</u> Середня
Середа	Те ж саме	250;20;20	-	-	Спритність, силова витривалість	<u>Великий</u> Середня
Четвер	Те ж саме	250;20;20	-	250;20;4 (змагання)	Спритність, силова витривалість, вестибулярна стійкість	<u>Середній</u> Максимальна
П'ятниця	Те ж саме	-	450;20;20	-	Спритність, силова витривалість	<u>Великий</u> Середня
Субота	Те ж саме	-	450;20;20	-	Силовa витривалість, вестибулярна стійкість	<u>Середній</u> Середній
Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи					

Таблиця 20

Орієнтовний план-схема змагального мезоциклу для груп підготовки до вищих досягнень

День тижня		Підготовча частина заняття	Основна частина заняття			Обсяг навантаження Інтенсивність
			Слалом	Слалом-гігант	ПСЛ, ПСГ	
Утягувальний мікроцикл						
Понеділок	Довільні спуски з виконанням серій поєднаних поворотів	250;20;15	-	-	Середній Середня	
Вівторок	Те ж саме	250;20;15	-	-	Великий Велика	
Середа	"-	250;20;20	-	-	Середній Середня	
Четвер	"-	250;20;16		250;20;4 (змагання)	Великий Середня	
П'ятниця	"-	250;20;18	-	-	Великий Велика	
Субота	"-	250;20;20	-	-	Середній Вище середньої	
Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи					
Ударний мікроцикл						
Понеділок	Довільні спуски з виконанням серій поєднаних поворотів	-	450;20;20	-	Великий Середня	
Вівторок	Те ж саме	-	450;20;20	-	Максимальний Велика	
Середа	Те ж саме	-	450;20;20	-	Максимальний Середня	

Продовження табл. 20

День тижня	Підготовча частина заняття	Основна частина заняття			Обсяг навантаження Інтенсивність
		Слалом	Слалом-гігант	ПСЛ, ПСГ	
Ударний мікроцикл					
Четвер	Довільні спуски з виконанням серій поєднаних поворотів	-	450;20;12	450;20;8 (змагання)	<u>Середній</u> <u>Максимальна</u>
П'ятниця	Те ж саме	-	450;20;20	-	<u>Максимальний</u> <u>Середня</u>
Субота	Те ж саме	-	450;20;20	-	<u>Середній</u> <u>Середня</u>
Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи				
Настроювальний мікроцикл					
Понеділок	Довільні спуски з виконанням серій поєднаних поворотів різного радіусу	250;20;20	-	-	<u>Середній</u> <u>Велика</u>
Вівторок	Те ж саме	250;20;20	-	-	<u>Великий</u> <u>Велика</u>
Середа	Те ж саме	250;20;16	-	250;20;4 (змагання)	<u>Середній</u> <u>Велика</u>
Четвер	Те ж саме	-	450;20;20	-	<u>Великий</u> <u>Середня</u>
П'ятниця	Те ж саме	-	450;20;20	-	<u>Максимальний</u> <u>Велика</u>
Субота	Те ж саме	-	450;20;12	450;20;8 (змагання)	<u>Малий</u> <u>Максимальна</u>
Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи				

Продовження табл. 20

День тижня	Підготовча частина заняття	Основна частина заняття			Обсяг навантаження Інтенсивність
		Слалом	Слалом-гігант	ПСЛ, ПСГ	
Змагальний мікроцикл					
Понеділок	Довільна розминка	250;20;6	-	250;20;8 (змагання)	<u>Малий</u> Максимальна
Вівторок	Те ж саме	250;20;6	-	250;20;8 (змагання)	<u>Малий</u> Максимальна
Середа	Те ж саме	250;20;6		250;20;8 (змагання)	<u>Малий</u> Максимальна
Четвер	Те ж саме	-	450;20;4	450;20;8 (змагання)	<u>Малий</u> Максимальна
П'ятниця	Те ж саме	-	450;20;4	450;20;8 (змагання)	<u>Малий</u> Максимальна
Субота	Те ж саме	-	450;20;4	450;20;8 (змагання)	<u>Малий</u> Максимальна
Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи				
Відновлювальний мікроцикл					
Понеділок	Довільне катання на схилі змінної крутості з виконанням елементів поворотів. Участь у рухливих іграх та розвагах на сноуборді, катання по різних снігових покриттях та у сноубордпарках	200;15;8	Катання по схилах з виконанням 15-20 поворотів	-	<u>Малий</u> Середня
Вівторок	Те ж саме	-	450;15;10	-	<u>Малий</u> Мала

Продовження табл. 20

День тижня	Підготовча частина заняття	Основна частина заняття			Обсяг навантаження Інтенсивність
		Слалом	Слалом-гігант	ПСЛ, ПСГ	
Відновлювальний мікроцикл					
Середа	Довільне катання на схилі змінної крутості з виконанням елементів поворотів. Участь у рухливих іграх та розвагах на сноуборді, катання по різних снігових покриттях та у сноубордпарках	-	Проходження різних за формою рельєфу схилів	-	<u>Малий Середня</u>
Четвер	Те ж саме	200;15;10	-	-	<u>Малий</u> Мала
П'ятниця	Те ж саме	-	400;15;10	-	<u>Малий</u> Велика
Субота	Те ж саме	-	400;15;10	-	<u>Малий</u> Мала
Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи				

3.4. Групи підготовки до вищих досягнень*

3.4.1. Організація та методика відбору

Умови відбору до груп підготовки до вищих досягнень:

1. Відсутність захворювань і травм, які перешкоджають підготовці до вищих досягнень, імовірності ризику їх появи.
2. Виконання нормативу КМС або майстра спорту України.

3.4.2. Зміст і планування спортивної підготовки

Завдання тренувань в групах підготовки до вищих досягнень:

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.
2. Досягнення в змагальному періоді вищого рівня тренуваності, опанування великих і максимальних фізичних навантажень.
3. Удосконалення технічної майстерності в подоланні трас слалому, паралельного слалому, слалому–гіганта, паралельного слалому–гіганта, сноубордкросу та фрістайлових дисциплін.
4. Удосконалення тактичної підготовленості, вміння реалізувати тактичний план у відповідальних змаганнях.
5. Виховання уміння застосовувати в тренувальному процесі та змаганнях окремі елементи психічної саморегуляції.
6. Поглиблення знань, умінь та навичок з питань технічного забезпечення тренувального процесу в сноубордингу. Опанування навичок управління нескладними механізмами та пристосуваннями для підготовки полотна траси та снігового покриву.
7. Удосконалення знань, умінь та навичок щодо зберігання, ремонту та підготовки сноубордового інвентарю та спорядження до занять і змагань, підготовки ковзної поверхні сноуборду для різного стану снігового покриву і погодних умов.
8. Досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності на відповідальних етапах макроциклу підготовки.
9. Оволодіння засадами педагогічних знань, умінь і навичок у суддівстві змагань із сноубордингу та надання допомоги тренеру в повсякденному тренувальному процесі, особливо під час роботи з учнями молодших вікових груп.

* Тренування в групах підготовки до вищих досягнень з урахуванням індивідуального підходу на цьому етапі багаторічного удосконалення представлені в загальному вигляді.

Тренувальні навантаження. На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей значно зростають обсяг та інтенсивність тренувальних і змагальних навантажень. Тривалість змагального періоду на снігу - 3-4, у безсніжному періоді - 5 міс. Кількість змагань протягом року - 16 (з них 12 - на снігу).

За рік обсяг тренувальної роботи повинен скласти:

слалом-20000 воріт (для членів збірної команди України - 25000);

слалом-гігант - 15000 воріт.

Зміст сторін підготовки

Фізична підготовка. Співвідношення ЗФП, СФП і технічної підготовки в період без снігу складає відповідно 5%:40%:55%; в сніговому періоді - 3%:10%:87% загального тренувального часу.

Технічна підготовка передбачає удосконалення засвоєного раніш арсеналу техніки подолання нерівностей рельєфу під час спуску зі схилу і техніки поворотів під час проходження трас у кожній з дисциплін сноубордингу.

Тактична підготовка скерована на відпрацювання окремих тактичних прийомів і вирішення конкретних тактичних планів участі у відповідальних змаганнях з урахуванням впливу на кінцевий результат об'єктивних чинників і таких, якими можна управляти.

Психологічна підготовка: вдосконалення вміння саморегуляції емоційного стану та подолання непередбачених ситуацій під час проходження трас.

Теоретична підготовка передбачає поглиблене опанування правил змагань з дисциплін сноубордингу, всього комплексу знань, потрібних для успішної роботи разом з тренером, лікарем, науковими фахівцями комплексної групи забезпечення підготовки до відповідальних міжнародних змагань (за умови підготовки у складі збірної команди України).

Побудова тренувального процесу. Кожний сноубордист у повсякденному тренувальному процесі удосконалює свою спортивну майстерність в альпійських (слалом, паралельний слалом, слалом-гігант, паралельний слалом-гігант, сноубордкрос) або фрістайлових (хафпайп, біг ейр, слоп стайл, фрірайд, джибінг) дисциплінах сноубордингу. Проте акцент у спортивній кар'єрі все ж робиться на окремі дисципліни або їх поєднання, в яких спортсмен може досягти найвищих результатів. Виходячи з цього, в макроциклі (особливо в сніговому періоді) переважають (до 80% і більше) тренування вибіркової спрямованості.

Широко використовуються всі типи мікро- і мезоциклів (табл. 20), в тому числі ударні. Практично, в кожному мікроциклі проводиться змагання на паралельних трасах. Побудова макроциклів відзначається тривалим, чітко вираженим змагальним періодом, особливо на етапі безпосередньої підготовки до головного змагання сезону. Оптимальність побудови макроциклу з використанням підготовки в умовах гір (середньогір'я) залежить від фінансових можливостей спортивної школи.

3.4.3. Змагальна практика

Змагальна практика будується у відповідності з міжнародним та внутрішнім календарями спортивно-масових змагань, метою і завданнями спортсменів відділень сноубордингу, з урахуванням пріоритету підготовки до відповідальних, головних змагань у складі збірної команди України.

3.4.4. Система контролю

Медичний контроль за станом здоров'я спортсменів здійснюється, як і в групах спеціалізованої базової підготовки (диспансеризація, етапний контроль наприкінці безсніжного та снігового періодів підготовки), під час поточного індивідуального педагогічного та медичного контролю з боку тренера та лікаря спортивної школи (збірної команди).

Наприкінці підготовчого (безсніжного) періоду підготовки сноубордисти беруть участь у змаганнях із ЗФП, СФП, де повинні виконати контрольні нормативи:

Контрольні нормативи для сноубордистів на IV етапі підготовки -
підготовки до вищих досягнень

Тестова вправа	Юнаки	Дівчата
Швидкість		
Біг з високого старту 30 м, с	4,0	4,4
Біг 100 м, с	12,9	13,9
Спритність		
Човниковий біг 10 м x 10, с	26,0	27,0
Швидкісно-силові якості		
Стрибок у довжину з місця, см	270	240
Силова витривалість		
Присідання на одній нозі (правій та лівій) без урахування часу, к-сть разів	60	60
Підтягування у висі на високій перекладині, к-сть разів	16	10
Витривалість		
Біг 400 м, с	1,01	1,10
Спеціальна витривалість - стрибки через гімнастичну лавку 60 с, к-сть разів	125	115
Гнучкість		
Місток гімнастичний, повздовжні шпагати - тримати, с	3	3
Виконання сальто вперед, назад у гімнастичну яму	+	+

4. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ

Засоби відновлення, що використовуються в спортивному тренуванні, поділяються на три групи: педагогічні, психологічні, медико-біологічні.

Педагогічні засоби відновлення:

вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання; виконання та слушне поєднання різноманітних засобів та методів тренування; використання тренажерів та нетрадиційних вправ; повноцінні індивідуальна розминка та заключна частина заняття; раціональна послідовність вправ; хвилеподібність та варіативність навантажень за їх величиною та спрямованістю; раціональна побудова тренувальних занять, мікро-, мезо- та макроциклів; дні профілактичного відпочинку та відновлювальні мікроцикли; індивідуалізація навчально-тренувального процесу.

Психологічні засоби відновлення:

створення позитивного емоційного фону на тренувальному занятті; різноманітність дозвілля (читання книжок, слухання музики, екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів); комфортабельні умови побуту; психорегулювальне та аутогенне тренування, навіяний сон-відпочинок.

Медико-біологічні засоби відновлення:

раціональне харчування; душ, ванни, лазня, масаж; застосування мазей, гелів і кремів, вітамінні комплекси, лікарські препарати рослинного походження; ультразвукові, світлові та електропроцедури; аероіонізація, оксигенотерапія, баротерапія.

Відновлювальні засоби застосовуються на трьох рівнях - етапному, поточному та оперативному.

У групах початкової та попередньої базової підготовки центральне місце у відновлювальних заходах відводиться педагогічним чинникам. На тренувальних заняттях створюється позитивний емоційний фон, широко застосовується ігровий метод. Додаткові відновлювальні заходи обмежуються прийняттям теплої (контрастної) ванни або душа після тренувальних занять, м'язовою релаксацією, самомасажем перед, під час чи після занять. Починаючи з 12-річного віку, можна застосовувати сухоповітряну лазню.

У групах спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень спектр психологічних і медико-біологічних засобів значно розширюється. Найбільш ефективним є використання декількох відновлювальних засобів, об'єднаних в єдину комплексну процедуру.

Складання та проведення відновлювальних комплексів здійснюється тренером разом з лікарем. Набір відновлювальних засобів обумовлюється періодом підготовки, структурою мезо- та мікроциклу, рівнем підготовленості та індивідуальними відмінностями спортсменів.

При плануванні відновлювальних процедур треба враховувати, що вони є додатковим навантаженням на організм і надмірне використання їх може призвести до посилення стомлення, зниження працездатності та виникнення інших несприятливих реакцій.

5. ВИХОВНА РОБОТА

Виховна робота проводиться в процесі навчально-тренувальних занять, змагань, оздоровчих заходів, навчання у школі, у вільний від занять час згідно з планом, затвердженим директором спортивної школи. Скерована на формування особистості, що забезпечується впливом на моральні якості, розвиненням інтелектуальної, волевої та емоційної сфер юних спортсменів, їх естетичних та етичних уявлень, працьовитості.

Засоби, методи, заходи виховної роботи: проведення бесід, роз'яснювальна робота, наставляння, доповіді та диспути на морально-етичні теми, збори; обговорювання, осуд тренером і колективом, покарання у вигляді зауважень, догана перед строєм, тимчасове звільнення від занять і змагань, виключення зі спортивної школи; похвала, заохочення, нагороди, особистий приклад тренера; наставництво досвідчених спортсменів; аналіз змагальної діяльності; зустрічі з видатними спортсменами; ритуали зарахування до спортивної школи та випуску спортсменів; трудові збори, суботники, екскурсії, культпоходи у театр, музеї, на виставки, оформлення стендів, стінгазет.

6. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

У сноубордингу, технічно складному виді спорту, велике значення має участь спортсменів у всіх заходах, пов'язаних з підготовкою, проведенням та завершенням кожного тренування. Допомога тренеру, молодшим, неуспішним вихованцям - запорука майбутньої педагогічної майстерності. Допомога тренеру з підготовки інвентарю, місця занять, поставлення трас, проведення контрольних випробувань, змагань, сноубордових свят, рухливих ігор з молодшими, з ремонту сноубордового інвентарю та спорядження, проведення розминки (ЗФП і СФП) - важливі елементи виховання майбутнього кваліфікованого спортсмена.

Сноубординг пов'язаний із залученням для проведення навіть незначних за масштабами змагань певної кількості помічників (стартера, суддів на трасі, хронометристів, секретаря на фініші тощо). Звідси великого значення набуває підготовка суддів-помічників з числа вихованців групи. З цією метою проводиться семінар з підготовки громадських суддів.

Орієнтовний навчальний план семінару з підготовки суддів із сноубордингу

	К-сть годин
Теоретичні заняття	
Права та обов'язки окремих суддів з дисциплін сноубордингу	2
Організація та проведення змагань зі слалому, паралельного слалому, слалому-гіганта, паралельного слалому-гіганта, сноубордкросу, хафпайпу, біг ейру, слоп стайлу, фрірайду, джибінгу (загальні положення)	2
Методичні заняття	
Правила проведення змагань зі слалому, паралельного слалому, слалому-гіганта, паралельного слалому-гіганта, сноубордкросу та робота основних суддів	4
Правила проведення змагань з хафпайпу, біг ейру, слоп стайлу, фрірайду, джибінгу та робота основних суддів	2
Практичні заняття	
Практика суддівства змагань з альпійських та фрістайлових дисциплін	12
Усього:	22

7. ОЦІНКА ПРАЦІ ТРЕНЕРА

Праця тренера оцінюється за рівнем підготовленості спортсменів до складання контрольних нормативів, результативності змагальної діяльності основної маси вихованців та окремих кращих представників відділення сноубордингу, виконання ними розрядних нормативів.

У групах підготовки до вищих досягнень доцільно стимулювати удосконалення підготовленості спортсмена шляхом укладання персонального контракту між дирекцією спортивної школи та ним. У контракті повинні обговорюватись: обов'язки сторін щодо незмінної систематичності тренувального процесу, обов'язкового виконання планів тренування та участі в змаганнях, досягнення запланованих результатів, матеріально-технічного забезпечення з боку спортивної, спонсорів та інших організацій.

Виховна робота тренера, виконання вихованцями домашніх завдань мають проводитися в тісному контакті з батьками (батьківським комітетом) - це те ж є важливим показником якості роботи тренера. Тільки за участі батьків тренер може реалізувати свої плани з підготовки гармонійно розвинутого, кваліфікованого спортсмена-сноубордиста.

При оцінці діяльності тренера із сноубордингу треба враховувати його прагнення покращити матеріальну базу, умови для тренування (влітку та взимку), уміння залучати до вирішення всіх насущних проблем самих учнів, їх батьків, керівників вищестоящих організацій та можливих спонсорів. Тільки за таких умов можна здійснити масовий розвиток сноубордингу в Україні та гідне представництво її на міжнародній спортивній арені.

ЛІТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988. - 331 с.
2. Зіньків О. Технічні дії кваліфікованих спортсменів у альпійських дисциплінах сноубордингу // Молода спортивна наука: Зб. наук. праць в галузі фіз. культури та спорту. Вип. 8. Т.1. - Львів: НВФ "Українські технології", 2004 - С. 164-165.
3. Зіньків О. Структура та регламентація змагальної діяльності у сноуборді // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. №10.- Львів: НВФ "Українські технології", 2003, - С. 48-53.
4. Лапутин А.Н., Гамалий В.В., Архипов А.А. и др. Практическая биомеханика / Под общ. ред. А.Н.Лапутина. - К.: Науковий світ, 2000. - 298 с.
5. Лисовский А.Ф. Контроль технической и тактической подготовленности в горнолыжном спорте: проблемы и решение // Наука в олимпийском спорте. № 2. - К.: Олімпійська література, 1998. - С. 33-37.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олімпійська література - 2004. - С.807.
7. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. - К.: Радянська школа, 1988. - 288 с.
8. Радигина К.И. Подготовка спортсменов-горнолыжников. - К.: Здоров'я, 1983. - 101 с.
9. Фомин С. К вопросу подготовки квалифицированных спортсменов по бордеркросу: Актуальные проблемы развития // Спорт для всіх: матеріали міжнарод. наук. практ. конф. Тернопіль, 2004. - С.13-19.
10. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Д. Физиология спорта и двигательной активности. - К.: Олімпійська література, 1997. - 503 с.
11. Powolny L., Kunysz P., Powolny E. Snowboard- technika, metoduka, szkolene.- Warszawa, 1999. - St.158.
12. Kunysz P. Snowboard sladami instruktora.- Warszawa: Listowa, 2003. - St. 168.

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ У СНОУБОРДИНГУ

1. *Бексайд* (backside) - поворот, який виконується спиною до схилу, тобто на задньому канті дошки: для гуфі - це вправо, для регуляр - вліво. При стрибках бексайд - це напрямок обертання сноубордиста навколо вертикальної вісі, а саме: при обертанні спочатку спина, а не передня частина тулуба пересікають вектор руху.

2. *Біг ейр* (big air) - змагання або показові виступи. Спортсмен розганяється та стрибає з великого трампліну, виконуючи при цьому різні акробатичні елементи. Довжина польотів 5-30 м.

3. *Гуфі* (goofy) - спортсмен, якому зручніше їхати на сноуборді правою ногою вперед.

4. *Регуляр* (regular) - спортсмен, якому зручніше кататися лівою ногою вперед.

5. *Джибінг* - дисципліна сноубордингу, де дошка використовується, як у фрістайлі, але без металевих кантів. Спортсмени виконують стрибки на металевих перилах.

6. *Кант* - металева частина дошки, яка повністю обкантовує її з боків.

7. *Кант задній* - кант, який знаходиться на боці п'яток сноубордиста.

8. *Кант передній* - кант, який знаходиться на боці пальців сноубордиста.

9. *Нога передня, задня* – поставлення ніг на дошці з врахуванням напрямку їзди. Визначає позицію на дошці - регуляр, гуфі.

10. *Слоп стайл* (slope style) - олімпійська дисципліна сноубордингу. Спортсмен має проїхати ряд перешкод (трамплін, рейли, "райдуги"). Судді виставляють бали за виконання змагальної вправи.

11. *Сноуборд* (snowboard) - дошка зі спеціальним пристроєм для з'їзду по снігу.

12. *Сноубордкрос* - олімпійська дисципліна сноубордингу: 4 спортсмени стартують одночасно по трасі, на якій є трампліни, круті слаломні повороти, контрухили, басейни та різного роду перешкоди.

13. *Фрірайд* (freeride) - дисципліна сноубордингу: проходження спортсменами трас, які вони самі визначили на схилі. Попередньо ці траси переглядаються з гелікоптеру. Судді виставляють бали за артистичність виконання поворотів і час спускання.

14. *Фронтсайд* (frontside) - поворот, який виконується обличчям до схилу, тобто на передньому канті. Під час стрибків фронтсайд - це напрямок обертання сноубордиста навколо вертикальної вісі, а саме: при обертанні спочатку їде передня частина тулуба, а потім - спина.

15. *Хафпайп* (halfpipe) - снігова споруда у вигляді жолоба, який розташований по схилу і вкритий щільним шаром снігу.

ЗМІСТ

	Стор.
Вступ.....	3
1. Загальна характеристика підготовки сноубордистів.....	4
1.1. Мета й завдання спортивної підготовки.....	4
1.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки.....	4
1.3. Фізичні навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі спортивної підготовки.....	6
1.4. Зміст різних сторін спортивної підготовки.....	8
1.5. Структура процесу спортивної підготовки в сноубордингу.....	10
1.6. Вікові засади раціональної багаторічної спортивної підготовки.....	13
2. Організація навчально-тренувального процесу.....	15
2.1. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп.....	15
2.2. Навчальний план підготовки із сноубордингу для спортивних шкіл.....	16
2.3. Орієнтовні тренувальні та змагальні навантаження на етапах багаторічної підготовки сноубордистів.....	17
3. Навчальний план та зміст програмного матеріалу.....	18
3.1. Групи початкової підготовки.....	24
3.1.1. Організація та методика відбору.....	24
3.1.2. Зміст і планування спортивної підготовки.....	25
3.1.3. Змагальна практика.....	26
3.1.4. Система контролю, нормативи для переведення на наступний етап підготовки.....	26
3.2. Групи попередньої базової підготовки.....	31
3.2.1. Організація та методика відбору.....	31
3.2.2. Зміст і планування спортивної підготовки.....	32
3.2.3. Змагальна практика.....	52
3.2.4. Система контролю, нормативи для переведення на наступний етап підготовки.....	52
3.2.5. Орієнтовна структура тренувального заняття на снігу.....	55
3.3. Групи спеціалізованої базової підготовки.....	56
3.3.1. Організація та методика відбору.....	56
3.3.2. Зміст і планування спортивної підготовки.....	56
3.3.3. Змагальна практика.....	71
3.3.4. Система контролю, нормативи для переведення на наступний етап підготовки.....	71
3.3.5. Орієнтовні плани-схеми тижневих мікроциклів для різних типів мезоциклів підготовки на снігу в сноубордингу.....	73
3.4. Групи підготовки до вищих досягнень.....	82
3.4.1. Організація та методика відбору.....	82
3.4.2. Зміст і планування спортивної підготовки.....	82
3.4.3. Змагальна практика.....	84
3.4.4. Система контролю.....	84
4. Відновлювальні заходи.....	85
5. Виховна робота.....	86
6. Інструкторська та суддівська практика.....	86
7. Оцінка праці тренера.....	88
Література.....	89
Додаток. Словник термінів у сноубордингу.....	90

СНОУБОРДИНГ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та навчальних закладів спортивного профілю

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку 30.11.2011. Формат 64х90 1/16.

Папір офсетний 70гр/м². Гарнітура «Times».

Ум.друк.арк. 5,875. Наклад 80 пр.

Зам. №2011/10/31-4 від 31.10.2011 р.

ТОВ «Друкарня «Літера»

04119, м. Київ, вул. Сім'ї Хохлових, 8, тел. 502-68-08

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до реєстра видавців ДК «2837 від 24.04.2007 р.