

Департамент физической культуры и спорта  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Автономное профессиональное образовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»  
(АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»)

ПРИКАЗ

«29» августа 2024 г.

№ 651-од

**Об утверждении и реализации  
дополнительных образовательных  
программ спортивной подготовки  
по видам спорта АУ «Югорский колледж-  
интернат олимпийского резерва»**

В соответствии Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и порядком разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), в соответствии приказа АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» от 10 февраля 2023 года №124-од «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по видам спорта, **приказываю:**

1. Приказ АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» № 449-од от 26.05.2023г. «Об утверждении и реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» признать утратившим силу.

2. Утвердить дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, реализуемые в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», по следующим видам спорта: баскетбол, биатлон, бокс, водное поло, волейбол, дзюдо, лыжные гонки, плавание, самбо, сноуборд, спортивная борьба (вольная борьба), теннис, триатлон, тхэквондо, тяжелая атлетика, футбол (мини-футбол (футзал).

3. Приступить к реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта с 01 сентября 2024 года.

4. Тренерам-преподавателям АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» осуществлять учебно-тренировочный процесс в соответствии с содержанием дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, утвержденных настоящим приказом.

5. Инструкторам-методистам осуществлять контроль учебно-тренировочного процесса согласно, дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по курируемым видам спорта; совместно с тренерами-преподавателями подготовить расписание, журналы учета работы учебно-тренировочной группы, индивидуальные планы спортивной подготовки, календарные планы спортивных и учебно-тренировочных мероприятий.

6. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя начальника управления - начальника отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта Р.В. Фатееву.

Врио директора



К.А. Васильев

Департамент физической культуры и спорта  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Автономное профессиональное образовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»  
(АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»)

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
АУ «Югорский колледж-интернат  
олимпийского резерва»  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Утверждено  
приказом  
АУ «Югорский колледж-интернат  
олимпийского резерва»  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», утверждённой Приказом  
Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 № 856*

*в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «сноуборд», утвержденного приказом Министерства спорта Российской  
Федерации от 31.10.2022 № 886*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	3 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года и более
Этап высшего спортивного мастерства	3 года и более

г. Ханты-Мансийск, 2024 год

## Разработчики

Инструктор-методист отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

Яркова Анастасия Николаевна

Начальник отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

Фатеева Римма Валентиновна

Тренер-преподаватель АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Коваленко Никита Евгеньевич  
Рогозин Максим Александрович

**Рецензент**

ФИО

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
I. Общие положения	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	7
2.2. Годовой учебно-тренировочный план	10
2.3. Календарный план воспитательной работы	12
2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.5. Планы инструкторской и судейской практики	17
2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
III. Система контроля	22
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	26
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	67
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	68
6.1. Материально-технические условия	68
6.2. Кадровые условия	69
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	71
ПРИЛОЖЕНИЯ	73

## Пояснительная записка

Сноуборд (англ. Snowboarding) — олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде — сноуборде.

В Олимпийскую программу по сноуборду входит десять видов спортивных соревнований: хафпайп (мужчины и женщины), параллельный гигантский слалом (мужчины и женщины) и параллельный слалом (мужчины и женщины). Олимпийские спортивные соревнования по параллельному слалому и слоупстайлу впервые прошли в Сочи в 2014 году.

В автономном профессиональном образовательном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» в 2009 году открыто отделение «сноуборд»

Сноуборд (042 000 3611 Я) входит во Всероссийский реестр видов спорта, содержит следующие спортивные дисциплины: параллельный слалом-гигант, параллельный слалом, сноуборд-кросс, сноуборд-кросс-группа смешанная, хаф-пайп, биг-эйр, слоуп-стайл

Параллельный слалом-гигант	042	001	3	6	1	1	Я
Параллельный слалом	042	002	3	8	1	1	Я
Сноуборд-кросс	042	003	3	6	1	1	Я
Сноуборд-кросс-группа-смешанная	042	007	3	6	1	1	Л
Хаф-пайп	042	004	3	6	1	1	Я
Биг-эйр	042	005	3	6	1	1	Я
Слоуп-стайл	042	006	3	6	1	1	Я

### Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «сноуборд»

**Параллельный слалом (PSL)** – дисциплина вида спорта «сноуборд», спортивные соревнования по которой проводятся одновременно на двух рядом расположенных трассах, размеченных красными и синими флагами. Оба спортсмена стартуют одновременно, каждый на своей трассе. После первого заезда спортсмены меняются трассами. Победитель определяется по минимальному времени, затраченному на прохождение обеих трасс. Трасса для параллельного слалом имеет перепад между 80 и 120 метрами, с минимальным количеством ворот – 20 штук. Расстояние между двумя воротами 7-15 метров. Рекомендовано устанавливать около 25 ворот с горизонтальным расстоянием (от поворотной до поворотной древки) между 10–13 метрами. Таким образом, трассы для параллельного слалом должны иметь уклон от 17 до 22 градусов. Когда устанавливаются две трассы, левая трасса устанавливается красными древками с красными треугольными флагами, правая трасса – синими древками с синими флагами.

**Параллельный гигантский слалом (PGS)** – одна из спортивных дисциплин в спортивных соревнованиях сноубордистов, в спортивных соревнованиях по

которой 2 спортсмена одновременно стартуют на двух расположенных рядом на одном склоне трассах. По сравнению с параллельным слаломом параллельный гигантский слалом отличается большими расстояниями ворот и, следовательно, более высокими скоростями. Спортивные соревнования по параллельному гигантскому слалому проводятся на склоне с перепадом высот от 120 до 200 м. На склоне ставятся две трассы (одна красного цвета, другая – синего цвета. В этих видах ворота состоят из одной слаломной древки и одной древки «стабби» с треугольным флагом. Внутренняя поворотная древка – подвижная древка «стабби». Внешняя древка может быть подвижной или жесткой (когда ветер). Расстояние между поворотными древками двух смежных ворот должно быть от 20 до 25 метров. Ворота отмечаются флагами соответствующего цвета (синим или красным), который привязан к вешкам разной высоты. Поворот всегда проходится вокруг короткой вешки.

**Сноуборд-кросс (SBX)** – спортивная дисциплина сноуборда, в которой на специально подготовленной трассе состязаются в скорости от четырех до шести спортсменов одновременно. С 2006 года входит в программу зимних Олимпийских игр. Спортивные соревнования проводятся на трассе с перепадом высот 100– 240 м, шириной не менее 30 м и с уклоном 15–18 м. На трассе должны присутствовать разнообразные рельефные фигуры: валы, валики, трамплины, спайны и повороты. Количество и расположение фигур определяется установщиком трассы, но должно быть включено как можно большее количество вариантов, причём, таким образом, чтобы спортсмены при прохождении трассы постоянно наращивали скорость. Все участники спортивных соревнований участвуют в квалификации – однократном или двукратном одиночном прохождении трассы на скорость. По итогам квалификации распределяются места в финальных группах (стартовый номер 1 получает спортсмен с лучшим результатом квалификации и т. д.). После проведения квалификации проводится финал в котором участвуют 48 мужчин/24 женщины/6 человек в каждом финале либо 32 мужчины/16 женщин/4 человека в каждом финале. Первые 3 спортсмена (6 спортсменов в каждом финале) или 2 спортсмена (4 в финале) переходят из круга в круг, как определено их местом на финише в каждом финале.

**Хаф-пайп (HP)** – спортивная дисциплина в спортивных соревнованиях по сноуборду, которые проводятся на специальном снежном рельефе, представляющем собой в разрезе половину трубы. Для создания правильной геометрии и радиуса используется ратрак со специальными насадками. Это сооружение внешне напоминает рампу для скейтборда, высота стенок которой более 3 метров, а длина превышает 80 метров. Его строят на горе с уклоном, поэтому можно с одной стены разогнаться, а с другой вылететь по радиусу, сделать трюк и, вписавшись в тот же радиус, поехать обратно и совершить следующий

трюк на противоположной стене. Хафпайп больших размеров, использующийся, как правило, на очень серьезных спортивных соревнованиях, называют «суперпайп».

**Слоуп-стайл (SBS)** – олимпийская дисциплина с Игр 2014 года. Сноубордист проходит трассу с множеством снарядов для выполнения акробатических трюков: прыжков на трамплинах, пирамидах, контр-уклонах, дропах, расположенных последовательно на всём протяжении трассы. Слоупстайл требует хорошей технической подготовки спортсменов и точности выполнения трюков, так как падение на трассе может привести к потере скорости и невозможности выполнения следующего трюка. Фигуры на трассе могут быть расположены в один, два или более рядов и, проходя трассу по тому или иному участку.

**Биг-эйр (BA)** является спортивной дисциплиной сноуборда с 1998 года. Спортивные соревнования, на которых сноубордист разгоняется и прыгает с большого трамплина, выполняя в полете разные трюки. Длина полетов – примерно от 5 до 30 метров. Для проведения спортивных соревнований готовится специальный трамплин и горка с площадкой для приземления. Прыжок тщательно рассчитывается, чтобы он был затяжным и зрелищным, но в то же время наименее опасным для спортсмена. Биг-эйр относят к категории технического фристайла. Выступления участников оценивают по сложности трюков, динамике, «чистоте» и красоте исполнения. Для проведения спортивных соревнований готовится специальный трамплин и горка с площадкой для приземления. Прыжок тщательно рассчитывается, чтобы он был затяжным и зрелищным, но в то же время наименее опасным для спортсмена.

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке сноуборд с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», утвержденным приказом Минспорта России 31.10.2022 г. № 886 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства.

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

### **2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, в соответствии с положением о комплектовании АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

**Таблица № 1**

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 года	12	7
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года и более	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	3 года и более	15	2

**Таблица № 2**

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	18	936
Этап совершенствования спортивного мастерства	24	1248
Этап высшего спортивного мастерства	32	1664

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

- Учебно-тренировочные занятия: Групповые, Индивидуальные, Командные, Смешанные и иные;
- Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);

**Таблица №3**

**Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	14	14	14

	спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

Спортивные соревнования: Контрольные, Отборочные, Основные, Игры.

**Таблица № 4**

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	4	4	4
Отборочные	3	4	4
Основные	2	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## 2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах		
		18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	4	4
	<i>Общее количество часов в год</i>	936	1248	1664
1	Общая физическая подготовка (%)	21-27	20-26	19-25
2	Специальная физическая подготовка (%)	26-34	26-34	20-26
3	Спортивные соревнования (%)	3-5	4-6	4-6
4	Техническая подготовка (%)	30-38	31-39	38-48
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	1-2
6	Инструкторская и судейская практика (%)	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	3-5	5-8

Таблица № 6

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа  
(углубленной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап (углубленной специализации) свыше 3-х лет
1	Общая физическая подготовка	240
2	Специальная физическая подготовка	262
3	Спортивные соревнования	44
4	Техническая подготовка	302
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	30
	тактическая подготовка	10
	теоретическая подготовка	10
	психологическая подготовка	10
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	28
	Инструкторская практика	14
	Судейская практика	14
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	30
	Медицинские, медико-биологические	10
	Восстановительные мероприятия	10
	Тестирование и контроль	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>936</b>

Таблица № 7

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	Общая физическая подготовка	274
2	Специальная физическая подготовка	360
3	Спортивные соревнования	66
4	Техническая подготовка	420
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	36
	тактическая подготовка	12
	теоретическая подготовка	12
	психологическая подготовка	12
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	34
	Инструкторская практика	17
	Судейская практика	17
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	58
	Медицинские, медико-биологические	20
	Восстановительные мероприятия	20
	Тестирование и контроль	18
	<b>ИТОГО</b>	<b>1248</b>

Таблица № 8

**Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства  
(в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
1	Общая физическая подготовка	355
2	Специальная физическая подготовка	424
3	Спортивные соревнования	96
4	Техническая подготовка	633
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	32
	тактическая подготовка	11
	теоретическая подготовка	10
	психологическая подготовка	11
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	40
	Инструкторская практика	20
	Судейская практика	20
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	84
	Медицинские, медико-биологические	20
	Восстановительные мероприятия	44
	Тестирование и контроль	20
	<b>ИТОГО</b>	<b>1664</b>

### 2.3. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		<b>Профориентационная деятельность</b>	
1	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований, в том числе ВФСК «ГТО», в качестве помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul> <p>Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов.</p>	В течение года

2	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- Формирование навыков наставничества;</li> <li>- Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- Формирование склонностей к педагогической работе;</li> </ul> <p>Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий.</p>	В течение года
3	Профориентационная работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;</li> <li>- Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города Ханты-Мансийска и округа.</li> </ul>	В течение года
<b>Здоровьесбережение</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта, например, беседы, открытые уроки, мастер-классы, викторины о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.;</li> <li>- информированность о месте занятий – изучение инструктажей по технике безопасности;</li> </ul>	В течение года

		- участие в мероприятиях по антидопингу.	
2	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	Проведение: - бесед, встреч, диспутов, круглых столов, других мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;	В течение года

		- тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.	
		- Участие в мероприятии спортивная премия «Спортсмен года АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», «Спортивная Элита»	Апрель
<b>Развитие творческого мышления</b>			
1	Практическая подготовка	<p>Проведение учебно-тренировочных занятий, семинаров, мастер-классов, дискуссий, направленных на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов;</li> <li>- Развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- Правомерное поведение зрителей;</li> <li>- Расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul> <p>Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.</p> <p>Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.</p>	В течение года

## 2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Таблица № 10

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Процедура допинг контроля»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов

антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	ного года по плану МО	в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

## 2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

Таблица № 11

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия,	В течение года

		разминки перед соревнованиями.	
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>			
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского	В течение года

	массовых мероприятий и соревнований	физкультурно-спортивного комплекса ГТО	
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера-преподавателя	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

## 2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» осуществляет отдел медицинского обеспечения спортивной подготовки, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

Таблица № 12

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
4.	Медицинское обеспечение учебно-тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской

		деятельности.
5.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
6.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
7.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
8.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
9.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

### III. Система контроля

3.1. С целью освоения Программы необходимо выполнить следующие задачи:

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Оценка результатов освоения Программы оформляется протоколом аттестации и утверждается приказом директора. АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (Таблица № 13).

Таблица № 13

ПРОТОКОЛ промежуточной аттестации по виду спорта _____ за учебный год 20__-20__						
ФИО	Контрольные упражнения		результатов участия в спортивных соревнованиях	Квалификация	Медицинский контроль	Заключение аттестационной комиссии
	ОФП+ СФП	теория				
						Аттестован Условно аттестован Не аттестован

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП).

3.4. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить

следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.4.1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, начиная с третьего года;

**Таблица № 14**

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «сноуборд»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы (УТЭ)	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			32	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			3	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1100	900
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	4
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30

показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных и всероссийских спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода на следующий этап спортивной подготовки: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»;

и для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства: «кандидат в мастера спорта».

3.4.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства: ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

**Таблица № 15**

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «сноуборд»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы (ССМ)	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,0	14,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	8,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	200
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			30	27
1.6.	Подтягивание из виса высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			10	-
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			-	20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1400	1250
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,0	6,5
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, не ниже уровня межрегиональных и всероссийских спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства: «мастер спорта России».

*3.4.3. На этапе высшего спортивного мастерства:*

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

**Таблица № 16**

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «сноуборд»**

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

показывать результаты, соответствующие требованиям ФССП;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (виды подготовки соответствуют федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта)

Таблица № 17

##### Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)

№	Виды подготовки	Программный материал
1	Теоретическая подготовка	согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
2	Общая физическая подготовка	<b>Ходьба:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- обычная;</li><li>- спиной вперед;</li><li>- боком;</li><li>- на носках;</li><li>- пятках;</li><li>- наружном крае стопы;</li><li>- разворачивая стопы внутрь;</li><li>- наружу;</li><li>- в полуприседе;</li><li>- в приседе;</li><li>- ускоренная;</li><li>- на коленях;</li><li>- на четвереньках;</li><li>- скрещивая ноги выпадами;</li><li>- перекатами с пятки на носок;</li><li>- приставным шагом в одну и другую сторону.</li></ul> <b>Бег:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- на короткие дистанции из различных стартовых положений;</li><li>- на средние дистанции;</li><li>- на длинные дистанции;</li><li>- по пересечённой местности;</li><li>- кроссы;</li><li>- с преодолением различных препятствий;</li><li>- по песку;</li><li>- воде;</li><li>- змейкой;</li><li>- вперед;</li><li>- спиной вперёд;</li><li>- боком;</li><li>- с высоким подниманием бедра;</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- захлестом голени;</li> <li>- с поворотом на носках;</li> <li>- в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе;</li> <li>- мелким и широким шагом;</li> <li>- с изменением направления;</li> <li>- со взмахами прямых ног (в стороны, вперед);</li> <li>- подскоками.</li> </ul> <p><b>Переползания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на четвереньках,</li> <li>- коленях вперед, назад, влево, вправо;</li> <li>- с поворотом на 360 градусов;</li> <li>- стоя на мосту вперед, назад;</li> <li>- правым и левым боком;</li> <li>- змейкой между предметами;</li> <li>- лежа на животе;</li> <li>- стоя на коленях, лежа на спине без помощи рук.</li> </ul> <p><b>Прыжки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в длину с места, с разбега,</li> <li>- высоту через напарника;</li> <li>- на одной и двух ногах вперед и спиной вперед;</li> <li>- с одной ноги на другую;</li> <li>- с поворотами;</li> <li>- опорный через напарника;</li> <li>- поджав колени к груди;</li> <li>- ноги в стороны;</li> <li>- подскоки;</li> <li>- тройной прыжок;</li> <li>- прогнувшись в спине;</li> <li>- с разворотом на 360 градусов;</li> <li>- через скакалку;</li> <li>- многоскоки;</li> <li>- через планку,</li> <li>- через колеса</li> <li>- высоту с разбега.</li> </ul> <p><b>Метание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теннисного мяча с места в стенку или щит, на дальность отскока;</li> <li>- броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений;</li> <li>- толкание ядра;</li> <li>- метание копья в цель;</li> </ul>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- метание копья на дальность с места;</li> <li>- метание копья с разбега.</li> <li>- <b>Многоборья:</b></li> <li>- спринтерские;</li> <li>- прыжковые;</li> <li>- метательные;</li> <li>- смешанные – от 3 до 5 видов.</li> <li><b>Акробатические упражнения:</b></li> <li>- кувырки;</li> <li>- стойки;</li> <li>- перевороты;</li> <li>- прыжки на мини-батуте.</li> <li><b>Упражнения на гимнастических снарядах:</b></li> <li>- гимнастической скамейке;</li> <li>- канате;</li> <li>- гимнастическом козле;</li> <li>- кольцах;</li> <li>- брусьях;</li> <li>- перекладине;</li> <li>- гимнастической стенке;</li> <li><b>Дыхательные упражнения:</b></li> <li>- синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду);</li> <li>- повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом;</li> <li>- движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом;</li> <li>- движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом;</li> <li>- движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом;</li> <li>- наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перепое веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны);</li> <li>- шаги на месте с вдохом па каждый выпад;</li> </ul>
--	--	--

		<p>повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.</p> <p>- <b>Комплекс общеразвивающих упражнений:</b>  <i>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с предметом, без предмета, с партнером:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (варианты: одна кисть на другой; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с поочередным подниманием ног; с хлопком ладонями в момент отталкивания; с опорой на пальцы).</li> <li>- передвижение на руках «отпрыгиванием», ноги поддерживает партнер.</li> <li>- броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу и т.д.</li> <li>- жим штанги (варианты: с одновременным поворотом туловища; из-за головы; обратным или разноименным хватом; узким хватом).</li> <li>- вырывание штанги;</li> <li>- стоя на резиновом амортизаторе, сгибание рук в локтях до груди; (варианты: поднятие рук вперед-вверх, в стороны — вверх, круговые вращения руками).</li> </ul> <p><i>Упражнения для мышц туловища и шеи с предметом, без предмета, с партнером</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на спине руки за головой — поднять (резко) туловище, с наклоном вперед до касания локтями пола;</li> <li>- лежа на спине руки в стороны ладонями вниз, ноги вместе, прямые — поднять ноги вверх и опустить их вправо, затем влево;</li> <li>- партнер держит разведенные ноги за бедра, второй прогибается назад (руки за головой) и наклоняется вперед (вариант: с поворотом туловища в стороны);</li> <li>- поворот туловища со штангой на плечах с наклоном в сторону, вперед (вариант: сидя);</li> <li>- штанга на полу сбоку — поднять штангу на грудь и опустить с другой стороны;</li> <li>- лежа на бедрах на скамейке, ступнями зацепиться за рейку, руки за головой — рывком прогнуться назад с поворотом туловища;</li> </ul> <p><i>Упражнения для мышц ног и таза с предметом, без предмета, с партнером</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег по лестнице (крутым склонам) вверх и вниз;</li> <li>- приседания на одной ноге;</li> <li>- перетягивание и отталкивание партнера;</li> <li>- «Петушиный» бой (оба партнера, прыгая на одной ноге, толкаются плечами);</li> </ul>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба глубокими выпадами со штангой на плечах;</li> <li>- пружинистая ходьба на носках со штангой на плечах;</li> <li>- приседания со штангой на плечах (полуприсед; медленный присед);</li> <li>- выпрыгивание со штангой на плечах;</li> <li>- в выпаде в сторону — перенос тяжести тела со штангой на плечах с одной ноги на другую;</li> <li>- перенос партнера на плечах (спине).</li> </ul> <p><u><i>Комплекс на развитие силовых качеств:</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазанье;</li> <li>- перелезание;</li> <li>- висы;</li> <li>- упоры;</li> <li>- преодоление полосы препятствий;</li> <li>- лазание по канату;</li> <li>- подтягивание из вися;</li> <li>- подъем из вися в упор переворотом;</li> <li>- подъем силой на перекладине;</li> </ul> <p><i>Комплекс гимнастических упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с предметом и без предмета (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы):</li> <li>- группировки;</li> <li>- перекувы;</li> <li>- стойку на лопатках;</li> <li>- кувырки вперед, назад;</li> <li>- соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.</li> </ul> <p><b>Плавание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение техникой плавания, плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;</li> <li>- прыжки в воду;</li> <li>- ныряние.</li> </ul> <p><b>Спортивные и подвижные игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с бегом;</li> <li>- прыжками;</li> <li>- с метаниями;</li> <li>- с элементами сопротивления;</li> <li>- перетягивание каната;</li> <li>- баскетбол;</li> <li>- волейбол;</li> <li>- ручной мяч;</li> <li>- бадминтон;</li> <li>- настольный теннис;</li> </ul>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- футбол;</li> <li>- спортивные игры по упрощённым правилам.</li> </ul>
3	Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Плиометрические и баллистические упражнения:</b></li> <li>- <b><i>Верхние конечности и корпус:</i></b></li> <li>- комбинация прыжков и перемещений;</li> <li>- прыжки и броски;</li> <li>- броски и спринты;</li> <li>- прыжки и спринты</li> <li>- жимовые и тяговые движения (варианты отжиманий и тяг) ;</li> <li>- броски мяча руками (двумя или одной ищ разных положений);</li> <li>- <i>работа с инвентарем:</i></li> <li>- махи;</li> <li>- рывки;</li> <li>- толчки.</li> <li>- отжимания с хлопком;</li> <li>- «джампинг-джек»;</li> <li>- <i>Отжимания от пола:</i></li> <li>- вылеты;</li> <li>- хлопки;</li> <li>- спрыгивания с высоты;</li> <li>- упал (отжался);</li> <li>- бурпи;</li> <li>- <i>Отжимания в стойке на руках:</i></li> <li>- Вылеты;</li> <li>- Хлопки;</li> <li>- Спрыгивания с высоты;</li> <li>- <i>Отжимания на брусьях:</i></li> <li>- Вылеты;</li> <li>- Хлопки;</li> <li>- Спрыгивания с высоты</li> <li>- <i>Подтягивания:</i></li> <li>- Вылеты;</li> <li>- Хлопки;</li> <li>- Спрыгивания с высоты</li> <li>- <b><i>Нижние конечности:</i></b></li> <li>- <i>запрыгивание на тумбу:</i></li> <li>- из приседов различной глубины;</li> <li>- повышая ее высоту;</li> <li>- запрыгивание с противодвижением</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки (из различных положений):</li> <li>- в воде;</li> <li>- на месте;</li> <li>- на разную высоту;</li> <li>- из приседов различной глубины;</li> <li>- в планке;</li> <li>- «бурпи»;</li> <li>- через скакалку;</li> <li>- широкие;</li> <li>- взрывные;</li> <li>- прыжки с передвижением:</li> <li>- вперед, в стороны, с изменением длины;</li> <li>- на одной ноге (специализация) ;</li> <li>- изменение расстояния и направления, вертикальные прыжки (барьеры) ;</li> <li>- Одиночное или Серией;</li> <li>- Одностороннее/Двустороннее;</li> <li>- Пистолетик;</li> <li>- ударная тренировка;</li> <li>- спрыгивание в глубину с последующим выпрыгиванием;</li> <li>- комбинированные упражнения;</li> <li>- <b>Вейкборд-катер</b></li> <li>- <b>Вейкборд-электротяга</b></li> <li>- <b>Маунтиборд</b></li> <li>- <b>Лонгборд</b></li> <li>- <b>Сноуборд</b></li> <li>- <b>Эстафеты (сноуборд):</b></li> <li>- с прохождением ритмичных отрезков трасс слалома и слалома-гиганта;</li> <li>- передачей предметов в заданном месте;</li> <li>- <b>Эстафеты на лонгборде</b></li> <li>- <b>Игры на сноуборде с выполнением поворотов:</b></li> <li>- малого радиуса;</li> <li>- среднего радиуса;</li> <li>- большого радиуса;</li> <li>- с изменением направления</li> <li>- <b>Специально подготовительные упражнения:</b></li> <li>- Имитация спуска в разных стойках;</li> <li>- Имитация преодоления неровностей склона;</li> <li>- Винтоугловое движение;</li> <li>- Имитация разгрузки сноуборда сгибанием-</li> </ul>
--	--	---

		<p><i>разгибанием – сгибанием ног;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Сухой слалом»;</li> <li>- Спуски по склонам различной сложности;</li> <li>- Работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам;</li> <li>- <b>Велокросс</b></li> <li><b>Акробатические упражнения:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки;</li> <li>- стойки;</li> <li>- перевороты;</li> <li>- прыжки на мини-батуте.</li> </ul> </li> <li><b>Силовые приседания:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>тренажеры:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания на тренажере Смита;</li> <li>- приседания с выпадом ноги на тренажере Смита;</li> <li>- Гакк-приседания;</li> <li>- Жим на тренажере сидя;</li> <li>- Жим на тренажере лежа;</li> </ul> </li> <li>- <b>Со свободными весами:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Приседание со штангой;</li> <li>- Приседания со штангой для девушек;</li> <li>- Приседания со штангой на груди;</li> <li>- Приседания со штангой на плечах;</li> <li>- Приседания со штангой с широко разведенными ногами со штангой;</li> <li>- Фронтальное приседание со штангой;</li> <li>- Приседания с гантелями;</li> <li>- Фронтальное приседание с гантелями;</li> <li>- Выполнения плие приседаний с гантелью между ног;</li> <li>- Приседания с мячом между ногами;</li> <li>- Приседания с Т-грифом;</li> <li>- Рывковые приседания;</li> <li>- Трастеры;</li> <li>- Многоповторное приседание;</li> </ul> </li> <li>- <b>С собственным весом:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Глубокие приседания;</li> <li>- Приседания на скамью;</li> <li>- Приседания сумоиста;</li> <li>- Приседания со штангой с широко разведенными ногами;</li> <li>- Сисси-приседания;</li> <li>- Хинду-приседания;</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приседания в стойке на плечах;</li> <li>- Приседания «складной нож»;</li> <li>- Приседания с поддержкой;</li> <li>- Полные и неполные приседания (на одной ноге) ;</li> <li>- Узкие и разновысокие приседания;</li> <li>- Приседания с поддержкой;</li> <li>- Приседания на одной ноге с поддержкой;</li> <li>- Приседания на одной ноге;</li> <li>- Приседания на одной ноге на скамье;</li> <li>- Присед на одну ногу с опорой на мяч;</li> <li>- Болгарские приседания с выпадом без отягощения;</li> <li>- Приседания со сведенными ногами без отягощения;</li> <li>- Приседания с перекатом без отягощения;</li> <li>- <b>На метболе</b></li> <li>- <b>Сфере</b></li> <li>- <b>Упражнения для развития координационных способностей «Баланс борде»:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с мешочками;</li> <li>- с мячиками;</li> <li>- с гантелями;</li> <li>- базовая стойка;</li> <li>- стойка в шахматном порядке;</li> <li>- наклон доски;</li> <li>- в присяде;</li> <li>- с бросками мяча</li> <li>- приседание с вытягиванием;</li> <li>- подъем ноги;</li> <li>- планка на локтях;</li> <li>- классические отжимания;</li> <li>- классический выпад</li> <li>- подъём тела на пятках</li> <li>- лунная походка</li> </ul> </li> <li>- <u>Упражнения для развития быстроты:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления</li> <li>- быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли одной рукой при каждой смене направления и ведением мяча другой</li> <li>- высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время (лицом вперед, спиной вперед) – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости</li> </ul> </li> </ul>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкие старты из различных исходных положений: сидя лицом и спиной, лёжа на животе и на спине, в планке, в приседе и т.д.</li> <li>- старты из различных исходных положений: сидя лицом и спиной, лёжа на животе и на спине, в планке, в приседе и т.д. на дистанцию 5-10 метров. Можно выполнять в парах, тройках.</li> <li>- старты после преодоления сопротивления. Выполняется в парах, один из пары выполняет бег на месте, второй из пары удерживает его на месте при помощи рук или в резиновой петле. По сигналу первый из пары делает ускорение на дистанцию 5-10 метров. На противоположной стороне площадки пары меняются местами.</li> <li>- старты после выполнения задания на частоту работы ног или работы на координационной лесенке. Спортсмен выполняет быстрые движения на месте ногами («барабан»), либо быструю разножку, прыжки на двух или одной ноге, после чего выполняет ускорение на дистанцию 20-30 метров. Также возможна работа на координационной лесенке.</li> <li>- бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.</li> <li>- бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.</li> <li>- челночный бег;</li> </ul> <p><i>беговые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-высокое поднимание бедра;</li> <li>- захлест;</li> <li>- буратино;</li> <li>- подскоки;</li> <li>- приставные шаги;</li> <li>- многоскоки;</li> <li>- скрестный шаг на дистанцию 10-15 метров, переходящие в ускорение на такую же дистанцию;</li> <li>- различные эстафеты с командным соревнованием.</li> </ul> <p><u>Упражнения для развития гибкости:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>развитие гибкости суставов, позвоночника:</i></li> <li>- круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;</li> <li>- махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами;</li> <li>- максимальный наклон туловища вдоль ног;</li> </ul>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- скручивания туловища влево, вправо;</li> <li>- мостик</li> <li>- <i>развитие гибкости в плечевых, тазобедренном суставах:</i></li> <li>- упражнения в парах;</li> <li>- на полу-шпагат в парах и без;</li> <li>- наклоны вперед, назад, влево, вправо, с мячом и без, в парах и без;</li> <li><u>Упражнения для развития ловкости:</u></li> <li>- кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки;</li> <li>- кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку;</li> <li>- кувырки в стороны;</li> <li>- падение назад и быстрое вставание;</li> <li>- падение вперед и быстрое вставание;</li> <li>- гимнастическое (колесо) влево и вправо;</li> <li>- стойка на голове, вначале с опорой у стены;</li> <li>- стойка на руках;</li> <li>- ходьба на руках;</li> <li>- прыжки на батуте с поворотом на 180-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать. Можно усложнить упражнение: в высшей точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас.</li> <li><u>Упражнения для развития силы:</u></li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- приседания, передвижения в полуприседе;</li> <li>- удержание «планки»;</li> <li>- «падение» вперед с энергичным отталкиванием от стенки;</li> <li>- подтягивания на перекладине, поднимание ног в упоре на предплечьях;</li> <li>- сдвинуть с места партнера в стойке, перетягивание партнера через линию;</li> <li>- передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;</li> <li>- одновременное выпрыгивание с партнером вверх с отталкиванием плечами;</li> <li>- вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу;</li> <li>- из положения сидя поднимание набивного мяча ногами;</li> <li>- толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками.</li> </ul>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- толкание набивного мяча, отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания;</li> <li>- выталкивание партнера из круга без помощи рук;</li> <li>- упражнения с теннисными мячами;</li> <li>- упражнения с эспандером;</li> <li>- отжимания от пола на пальцах;</li> <li>- висы и подтягивания на канате;</li> </ul>
4	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Проезд на мягких и твердых сноубордах</b></li> <li>- <b>Остановка на заднем и переднем канте;</b></li> <li>- <b>Упражнение «Стойка-остановка»;</b></li> <li>- <b>Резаный поворот (с разным темпом со «срезанием» поворотов по линии ската)</b></li> <li>- <i>Соединение остановок через стойку;</i></li> <li>- <i>Упражнение «Прыжок в стойку»;</i></li> <li>- <i>Упражнение «Боковое соскальзывание»;</i></li> <li>- <i>Упражнение «Прыжки на канте»;</i></li> <li>- <i>приседания на косом спуске;</i></li> <li>- <i>«Перекантовка»;</i></li> <li>- <i>со свободных скольжением;</i></li> <li>- <i>с контруклоном;</i></li> <li>- <b>Ведение сноуборда:</b></li> <li>- <i>Свободное скольжение;</i></li> <li>- <i>Упражнение «Змейка»;</i></li> <li>- <i>Упражнение «Ромашка»;</i></li> <li>- <i>Упражнение «Шпилька»</i></li> <li>- <i>Упражнение «Гирлянда»</i></li> <li>- <b>Скольжение на переднем или заднем канте по диагонали с прыжком</b></li> <li>- <b>Агрессивность спуска</b></li> <li>- <b>Свободное скольжение и упражнение «змейка» с чередованием на косом спуске и по линии ската</b></li> <li>- <b>Прыжки с маленьких трамплинов с пролетом 1-2 метра</b></li> <li>- <b>Шаг-поворот с боковым жимом (шагом на верхнюю ногу)</b></li> <li>- <b>Основной поворот</b></li> <li>- <b>Бросковый поворот</b></li> <li>- <b>Сопряженный поворот</b></li> <li>- <b>Гирлянда</b></li> <li>- <b>Старт (стартовый разгон):</b></li> <li>- <i>с толчком</i></li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>с задержкой</i></li> <li>- <b>Разгон</b></li> <li>- <b>Прямые спуски</b> вдоль линии ската или под углом к ней (косые спуски, траверсы),</li> <li>- <b>Спуски по ровным гладким склонам или же на рельефе переменной крутизны с буграми и ямами</b></li> <li>- <b>Карвинговые повороты:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>с наклоном</i></li> <li>- <i>прогибом корпуса</i></li> </ul> </li> <li>- <b>Свободное прохождение трасс слалома и гигантского слалома</b></li> <li>- <b>Прохождение отдельных фигур, комбинации поворотов, направленное на спрямление траектории движения по трассе, увеличения темпа прохождения поворотов, прохождение поворотов на разном рельефе (крутые участки, выполаживания, повороты склона), прыжки с неровностей, прыжки с трамплинов, прохождение поворотов на разном качестве снега</b></li> <li>- <b>Прохождение сочетаний ворот</b></li> <li>- <b>Прохождение поворотов:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>малого радиуса</i></li> <li>- <i>среднего радиуса</i></li> <li>- <i>большого радиуса</i></li> </ul> </li> <li>- <b>Прыжки на сноуборде</b></li> </ul>
5	Тактическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Выбор и «Видение» маршрута:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Логичность спуска</i></li> <li>- <i>Моделирование маршрута</i></li> <li>- <i>Контроль движения</i></li> </ul> </li> <li>- <b>Просмотр трассы перед заездами</b></li> <li>- <b>Видеоанализ выступлений спортсменов на соревнованиях и тренировочных заездах</b></li> </ul>
6	Психологическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самовнушение;</li> <li>- контроль предстартового состояния;</li> <li>- ведение дневника тренировок;</li> <li>- совершенствование точных временных параметров технических приемов сочетать с нагрузками различной интенсивности;</li> <li>- воспитание волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и</li> </ul>

		<p>дисциплинированности);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ясное осознание целей и задач, стоящих перед обучающимися, в активном и неуклонное стремление к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;</li> <li>- преодоление отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;</li> <li>- способность своевременно находить и принимать обдуманные решения в момент прохождения трассы и без колебаний введение их в исполнение;</li> <li>- саморегуляция психофизиологического состояния;</li> <li>- просмотр документальных кино- и видео материалов соревновательного характера;</li> <li>- моделирование соревновательных условий;</li> <li>- мотивация достижения высшего спортивного результата;</li> </ul>
7	Инструкторская и судейская практика	Согласно плану инструкторской и судейской практики (п. 2.5. Программы)
8	Самостоятельная работа	Работа по индивидуальному плану, составленному тренером-преподавателем.

## Этап совершенствования спортивного мастерства

№	Виды подготовки	Программный материал
1	Теоретическая подготовка	согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
2	Общая физическая подготовка	<p><b>Ходьба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная;</li> <li>- спиной вперед;</li> <li>- боком;</li> <li>- на носках;</li> <li>- пятках;</li> <li>- наружном крае стопы;</li> <li>- разворачивая стопы внутрь;</li> <li>- наружу;</li> <li>- в полуприседе;</li> <li>- в приседе;</li> <li>- ускоренная;</li> <li>- на коленях;</li> <li>- на четвереньках;</li> <li>- скрещивая ноги выпадами;</li> <li>- перекатами с пятки на носок;</li> <li>- приставным шагом в одну и другую сторону.</li> </ul> <p><b>Бег:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на короткие дистанции из различных стартовых положений;</li> <li>- на средние дистанции;</li> <li>- на длинные дистанции;</li> <li>- по пересечённой местности;</li> <li>- кроссы;</li> <li>- с преодолением различных препятствий;</li> <li>- по песку;</li> <li>- воде;</li> <li>- змейкой;</li> <li>- вперед;</li> <li>- спиной вперёд;</li> <li>- боком;</li> <li>- с высоким подниманием бедра;</li> <li>- захлестом голени;</li> <li>- с поворотом на носках;</li> <li>- в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- мелким и широким шагом;</li> <li>- с изменением направления;</li> <li>- со взмахами прямых ног (в стороны, вперед);</li> <li>- подскоками.</li> <li><b>Переползания:</b></li> <li>- на четвереньках,</li> <li>- коленях вперёд, назад, влево, вправо;</li> <li>- с поворотом на 360 градусов;</li> <li>- стоя на мосту вперёд, назад;</li> <li>- правым и левым боком;</li> <li>- змейкой между предметами;</li> <li>- лежа на животе;</li> <li>- стоя на коленях, лежа на спине без помощи рук.</li> <li><b>Прыжки:</b></li> <li>- в длину с места, с разбега,</li> <li>- высоту через напарника;</li> <li>- на одной и двух ногах вперед и спиной вперед;</li> <li>- с одной ноги на другую;</li> <li>- с поворотами;</li> <li>- опорный через напарника;</li> <li>- поджав колени к груди;</li> <li>- ноги в стороны;</li> <li>- подскоки;</li> <li>- тройной прыжок;</li> <li>- прогнувшись в спине;</li> <li>- с разворотом на 360 градусов;</li> <li>- через скакалку;</li> <li>- многоскоки;</li> <li>- через планку,</li> <li>- через колеса</li> <li>- высоту с разбега.</li> <li><b>Метание:</b></li> <li>- теннисного мяча с места в стенку или щит, на дальность отскока;</li> <li>- броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений;</li> <li>- толкание ядра;</li> <li>- метание копья в цель;</li> <li>- метание копья на дальность с места;</li> <li>- метание копья с разбега.</li> <li><b>Многоборья:</b></li> <li>- спринтерские;</li> </ul>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжковые;</li> <li>- метательные;</li> <li>- смешанные – от 3 до 5 видов.</li> </ul> <p><b>Акробатические упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки;</li> <li>- стойки;</li> <li>- перевороты;</li> <li>- прыжки на мини-батуте.</li> </ul> <p><b>Упражнения на гимнастических снарядах:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастической скамейке;</li> <li>- канате;</li> <li>- гимнастическом козле;</li> <li>- кольцах;</li> <li>- брусьях;</li> <li>- перекладине;</li> <li>- гимнастической стенке;</li> </ul> <p><b>Дыхательные упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду);</li> <li>- повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом;</li> <li>- движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом;</li> <li>- движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом;</li> <li>- движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом;</li> <li>- наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перепое веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны);</li> <li>- шаги на месте с вдохом па каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.</li> </ul> <p><b>Комплекс общеразвивающих упражнений:</b>  <i>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с предметом, без предмета, с партнером:</i></p>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (варианты: одна кисть на другой; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с поочередным подниманием ног; с хлопком ладонями в момент отталкивания; с опорой на пальцы).</li> <li>- передвижение на руках «отпрыгиванием», ноги поддерживает партнер.</li> <li>- броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу и т.д.</li> <li>- жим штанги (варианты: с одновременным поворотом туловища; из-за головы; обратным или разноименным хватом; узким хватом).</li> <li>- вырывание штанги;</li> <li>- стоя на резиновом амортизаторе, сгибание рук в локтях до груди; (варианты: поднимание рук вперед-вверх, в стороны — вверх, круговые вращения руками).</li> </ul> <p><i>Упражнения для мышц туловища и шеи с предметом, без предмета, с партнером</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на спине руки за головой — поднять (резко) туловище, с наклоном вперед до касания локтями пола;</li> <li>- лежа на спине руки в стороны ладонями вниз, ноги вместе, прямые — поднять ноги вверх и опустить их вправо, затем влево;</li> <li>- партнер держит разведенные ноги за бедра, второй прогибается назад (руки за головой) и наклоняется вперед (вариант: с поворотом туловища в стороны);</li> <li>- поворот туловища со штангой на плечах с наклоном в сторону, вперед (вариант: сидя);</li> <li>- штанга на полу сбоку — поднять штангу на грудь и опустить с другой стороны;</li> <li>- лежа на бедрах на скамейке, ступнями зацепиться за рейку, руки за головой — рывком прогнуться назад с поворотом туловища;</li> </ul> <p><i>Упражнения для мышц ног и таза с предметом, без предмета, с партнером</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег по лестнице (крутым склонам) вверх и вниз;</li> <li>- приседания на одной ноге;</li> <li>- перетягивание и отталкивание партнера;</li> <li>- «Петушиный» бой (оба партнера, прыгая на одной ноге, толкаются плечами);</li> <li>- ходьба глубокими выпадами со штангой на плечах;</li> <li>- пружинистая ходьба на носках со штангой на плечах;</li> <li>- приседания со штангой на плечах (полуприсед; медленный присед);</li> </ul>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выпрыгивание со штангой на плечах;</li> <li>- в выпаде в сторону — перенос тяжести тела со штангой на плечах с одной ноги на другую;</li> <li>- перенос партнера на плечах (спине).</li> </ul> <p><u>Комплекс на развитие силовых качеств:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазанье;</li> <li>- перелезание;</li> <li>- висы;</li> <li>- упоры;</li> <li>- преодоление полосы препятствий;</li> <li>- лазание по канату;</li> <li>- подтягивание из вися;</li> <li>- подъем из вися в упор переворотом;</li> <li>- подъем силой на перекладине;</li> </ul> <p><u>Комплекс гимнастических упражнений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с предметом и без предмета (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы):</li> <li>- группировки;</li> <li>- перекаты;</li> <li>- стойку на лопатках;</li> <li>- кувырки вперед, назад;</li> <li>- соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.</li> </ul> <p><b>Плавание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение техникой плавания, плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;</li> <li>- прыжки в воду;</li> <li>- ныряние.</li> </ul> <p><b>Спортивные и подвижные игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с бегом;</li> <li>- прыжками;</li> <li>- с метаниями;</li> <li>- с элементами сопротивления;</li> <li>- перетягивание каната;</li> <li>- баскетбол;</li> <li>- волейбол;</li> <li>- ручной мяч;</li> <li>- бадминтон;</li> <li>- настольный теннис;</li> <li>- футбол;</li> <li>- спортивные игры по упрощённым правилам.</li> </ul>
3	Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Плиометрические и баллистические упражнения:</b></li> <li>- <i>Верхние конечности и корпус:</i></li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- комбинация прыжков и перемещений;</li> <li>- прыжки и броски;</li> <li>- броски и спринты;</li> <li>- прыжки и спринты</li> <li>- жимовые и тяговые движения (варианты отжиманий и тяг) ;</li> <li>- броски мяча руками (двумя или одной ищ разных положений);</li> <li>- <i>работа с инвентарем:</i></li> <li>- махи;</li> <li>- рывки;</li> <li>- толчки.</li> <li>- отжимания с хлопком;</li> <li>- «джампинг-джек»;</li> <li>- <i>Отжимания от пола:</i></li> <li>- вылеты;</li> <li>- хлопки;</li> <li>- спрыгивания с высоты;</li> <li>- упал (отжался);</li> <li>- бурпи;</li> <li>- <i>Отжимания в стойке на руках:</i></li> <li>- Вылеты;</li> <li>- Хлопки;</li> <li>- Спрыгивания с высоты;</li> <li>- <i>Отжимания на брусьях:</i></li> <li>- Вылеты;</li> <li>- Хлопки;</li> <li>- Спрыгивания с высоты</li> <li>- <i>Подтягивания:</i></li> <li>- Вылеты;</li> <li>- Хлопки;</li> <li>- Спрыгивания с высоты</li> <li>- <b><i>Нижние конечности:</i></b></li> <li>- <i>запрыгивание на тумбу:</i></li> <li>- из приседов различной глубины;</li> <li>- повышая ее высоту;</li> <li>- запрыгивание с противодвижением</li> <li>- <i>прыжки (из различных положений):</i></li> <li>- в воде;</li> <li>- на месте;</li> <li>- на разную высоту;</li> <li>- из приседов различной глубины;</li> </ul>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- в планке;</li> <li>- «бурпи»;</li> <li>- через скакалку;</li> <li>- широкие;</li> <li>- взрывные;</li> <li>- прыжки с передвижением:</li> <li>- вперед, в стороны, с изменением длины;</li> <li>- на одной ноге (специализация) ;</li> <li>- изменение расстояния и направления, вертикальные прыжки (барьеры) ;</li> <li>- <i>Одиночное или Серией;</i></li> <li>- <i>Одностороннее/Двустороннее;</i></li> <li>- <i>Пистолетик;</i></li> <li>- <i>ударная тренировка;</i></li> <li>- <i>спрыгивание в глубину с последующим выпрыгиванием;</i></li> <li>- комбинированные упражнения;</li> <li>- <b>Вейкборд-катер</b></li> <li>- <b>Вейкборд-электротяга</b></li> <li>- <b>Маунтиборд</b></li> <li>- <b>Лонгборд</b></li> <li>- <b>Сноуборд</b></li> <li>- <b>Специально подготовительные упражнения:</b></li> <li>- <i>Имитация спуска в разных стойках;</i></li> <li>- <i>Имитация преодоления неровностей склона;</i></li> <li>- <i>Винтоугловое движение;</i></li> <li>- <i>Имитация разгрузки сноуборда сгибанием-разгибанием – сгибанием ног;</i></li> <li>- <i>«Сухой слалом»;</i></li> <li>- Спуски по склонам различной сложности;</li> <li>- Работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам;</li> <li>- <b>Велокросс</b></li> <li>- <b>Акробатические упражнения:</b></li> <li>- кувырки;</li> <li>- стойки;</li> <li>- перевороты;</li> <li>- прыжки на мини-батуте.</li> <li>- <b>Силовые приседания:</b></li> <li>- <b>тренажеры:</b></li> <li>- приседания на тренажере Смита;</li> <li>- приседания с выпадом ноги на тренажере Смита;</li> </ul>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Гакк-приседания;</li> <li>- Жим на тренажере сидя;</li> <li>- Жим на тренажере лежа;</li> <li>- <b>Со свободными весами:</b></li> <li>- Приседание со штангой;</li> <li>- Приседания со штангой для девушек;</li> <li>- Приседания со штангой на груди;</li> <li>- Приседания со штангой на плечах;</li> <li>- Приседания со штангой с широко разведенными ногами со штангой;</li> <li>- Фронтальное приседание со штангой;</li> <li>- Приседания с гантелями;</li> <li>- Фронтальное приседание с гантелями;</li> <li>- Выполнения плие приседаний с гантелью между ног;</li> <li>- Приседания с мячом между ногами;</li> <li>- Приседания с Т-грифом;</li> <li>- Рывковые приседания;</li> <li>- Трастеры;</li> <li>- Многоповторное приседание;</li> <li>- <b>С собственным весом:</b></li> <li>- Глубокие приседания;</li> <li>- Приседания на скамью;</li> <li>- Приседания сумоиста;</li> <li>- Приседания со штангой с широко разведенными ногами;</li> <li>- Сисси-приседания;</li> <li>- Хинду-приседания;</li> <li>- Приседания в стойке на плечах;</li> <li>- Приседания «складной нож»;</li> <li>- Приседания с поддержкой;</li> <li>- Полные и неполные приседания (на одной ноге) ;</li> <li>- Узкие и разновысокие приседания;</li> <li>- Приседания с поддержкой;</li> <li>- Приседания на одной ноге с поддержкой;</li> <li>- Приседания на одной ноге;</li> <li>- Приседания на одной ноге на скамье;</li> <li>- Присед на одну ногу с опорой на мяч;</li> <li>- Болгарские приседания с выпадом без отягощения;</li> <li>- Приседания со сведенными ногами без отягощения;</li> <li>- Приседания с перекатом без отягощения;</li> </ul>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>На метболе</b></li> <li>- <b>Сфере</b></li> <li>- <b>Упражнения для развития координационных способностей «Баланс борде»:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с мешочками;</li> <li>- с мячиками;</li> <li>- с гантелями;</li> <li>- базовая стойка;</li> <li>- стойка в шахматном порядке;</li> <li>- наклон доски;</li> <li>- в присяде;</li> <li>- с бросками мяча</li> <li>- приседание с вытягиванием;</li> <li>- подъем ноги;</li> <li>- планка на локтях;</li> <li>- классические отжимания;</li> <li>- классический выпад</li> <li>- подъём тела на пятках</li> <li>- лунная походка</li> </ul> </li> <li><u>Упражнения для развития быстроты:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления</li> <li>- быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли одной рукой при каждой смене направления и ведением мяча другой</li> <li>- высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время (лицом вперед, спиной вперед) – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости</li> <li>- низкие старты из различных исходных положений: сидя лицом и спиной, лёжа на животе и на спине, в планке, в приседе и т.д.</li> <li>- старты из различных исходных положений: сидя лицом и спиной, лёжа на животе и на спине, в планке, в приседе и т.д. на дистанцию 5-10 метров. Можно выполнять в парах, тройках.</li> <li>- старты после преодоления сопротивления. Выполняется в парах, один из пары выполняет бег на месте, второй из пары удерживает его на месте при помощи рук или в резиновой петле. По сигналу первый из пары делает ускорение на дистанцию 5-10 метров. На противоположной стороне площадки пары меняются местами.</li> <li>- старты после выполнения задания на частоту работы</li> </ul> </li> </ul>
--	--	--

		<p>ног или работы на координационной лесенке. Спортсмен выполняет быстрые движения на месте ногами («барабан»), либо быструю разножку, прыжки на двух или одной ноге, после чего выполняет ускорение на дистанцию 20-30 метров. Также возможна работа на координационной лесенке.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.</li> <li>- бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.</li> <li>- челночный бег;</li> </ul> <p><i>беговые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-высокое поднимание бедра;</li> <li>- захлест;</li> <li>- буратино;</li> <li>- подскоки;</li> <li>- приставные шаги;</li> <li>- многоскоки;</li> <li>- скрестный шаг на дистанцию 10-15 метров, переходящие в ускорение на такую же дистанцию;</li> <li>- различные эстафеты с командным соревнованием.</li> </ul> <p><u><i>Упражнения для развития гибкости:</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>развитие гибкости суставов, позвоночника:</i></li> <li>- круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;</li> <li>- махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами;</li> <li>- максимальный наклон туловища вдоль ног;</li> <li>- скручивания туловища влево, вправо;</li> <li>- мостик</li> </ul> <p><i>-развитие гибкости в плечевых, тазобедренном суставах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения в парах;</li> <li>- на полу-шпагат в парах и без;</li> <li>- наклоны вперед, назад, влево, вправо, с мячом и без, в парах и без;</li> </ul> <p><u><i>Упражнения для развития ловкости:</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки;</li> <li>- кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку;</li> <li>- кувырки в стороны;</li> <li>- падение назад и быстрое вставание;</li> </ul>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- падение вперед и быстрое вставание;</li> <li>- гимнастическое (колесо) влево и вправо;</li> <li>- стойка на голове, вначале с опорой у стены;</li> <li>- стойка на руках;</li> <li>- ходьба на руках;</li> <li>- прыжки на батуте с поворотом на 180-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать. Можно усложнить упражнение: в высшей точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас.</li> </ul> <p><u>Упражнения для развития силы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- приседания, передвижения в полуприседе;</li> <li>- удержание «планки»;</li> <li>- «падение» вперед с энергичным отталкиванием от стенки;</li> <li>- подтягивания на перекладине, поднимание ног в упоре на предплечьях;</li> <li>- сдвинуть с места партнера в стойке, перетягивание партнера через линию;</li> <li>- передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;</li> <li>- одновременное выпрыгивание с партнером вверх с отталкиванием плечами;</li> <li>- вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу;</li> <li>- из положения сидя поднимание набивного мяча ногами;</li> <li>- толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками.</li> <li>- толкание набивного мяча, отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания;</li> <li>- выталкивание партнера из круга без помощи рук;</li> <li>- упражнения с теннисными мячами;</li> <li>- упражнения с эспандером;</li> <li>- отжимания от пола на пальцах;</li> <li>- висы и подтягивания на канате;</li> </ul>
4	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Проезд на мягких и твердых сноубордах</b></li> <li>- <b>Остановка на заднем и переднем канте;</b></li> <li>- <b>Упражнение «Стойка-остановка»;</b></li> <li>- <b>Резаный поворот (с разным темпом со «срезанием» поворотов по линии ската)</b></li> <li>- <i>Соединение остановок через стойку;</i></li> </ul>

- Упражнение «Прыжок в стойку»;
- Упражнение «Боковое соскальзывание»;
- Упражнение «Прыжки на канте»;
- приседания на косом спуске;
- «Перекантовка»;
- со свободных скольжением;
- с контруклоном;
- **Ведение сноуборда:**
- Свободное скольжение;
- Упражнение «Змейка»;
- Упражнение «Ромашка»;
- Упражнение «Шпилька»
- Упражнение «Гирлянда»
- **Скольжение на переднем или заднем канте по диагонали с прыжком**
- **Агрессивность спуска**
- **Свободное скольжение и упражнение «змейка» с чередованием на косом спуске и по линии ската**
- **Прыжки с маленьких трамплинов с пролетом 1-2 метра**
- **Шаг-поворот с боковым жимом (шагом на верхнюю ногу)**
- **Основной поворот**
- **Бросковый поворот**
- **Сопряженный поворот**
- **Гирлянда**
- **Старт (стартовый разгон):**
- *с толчком*
- *с задержкой*
- **Разгон**
- **Прямые спуски вдоль линии ската или под углом к ней (косые спуски, траверсы),**
- **Спуски по ровным гладким склонам или же на рельефе переменной крутизны с буграми и ямами**
- **Карвинговые повороты:**
- *с заклоном*
- *прогибом корпуса*
- **Свободное прохождение трасс слалома и гигантского слалома**
- **Прохождение отдельных фигур, комбинации поворотов, направленное на спрямление траектории движения по трассе, увеличения темпа прохождения поворотов, прохождение поворотов на разном**

		<p>рельефе (крутые участки, выполаживания, повороты склона), прыжки с неровностей, прыжки с трамплинов, прохождение поворотов на разном качестве снега</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прохождение сочетаний ворот</li> <li>- Прохождение поворотов: <ul style="list-style-type: none"> <li>- малого радиуса</li> <li>- среднего радиуса</li> <li>- большого радиуса</li> </ul> </li> <li>- Прыжки на сноуборде</li> </ul>
5	Тактическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Выбор и «Видение» маршрута:</b></li> <li>- <i>Логичность спуска</i></li> <li>- <i>Моделирование маршрута</i></li> <li>- <i>Контроль движения</i></li> <li>- <b>Просмотр трассы перед заездами</b></li> <li>- <b>Видеоанализ выступлений спортсменов на соревнованиях и тренировочных заездах</b></li> </ul>
6	Психологическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самовнушение;</li> <li>- контроль предстартового состояния;</li> <li>- ведение дневника тренировок;</li> <li>- совершенствование точных временных параметров технических приемов сочетать с нагрузками различной интенсивности: <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности);</li> <li>- ясное осознание целей и задач, стоящих перед обучающимся, в активном и неуклонное стремление к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;</li> <li>- преодоление отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;</li> <li>- способность своевременно находить и принимать обдуманное решение в момент прохождения трассы и без колебаний введение их в исполнение;</li> <li>- саморегуляция психофизиологического состояния;</li> <li>- просмотр документальных кино- и видео материалов соревновательного характера;</li> <li>- моделирование соревновательных условий;</li> <li>- мотивация достижения высшего спортивного результата;</li> </ul> </li> </ul>
7	Инструкторская и судейская практика	Согласно плану инструкторской и судейской практики (п. 2.5. Программы)

8	Самостоятельная работа	Работа по индивидуальному плану, составленному тренером-преподавателем.
---	------------------------	---

Таблица № 19

Этап высшего спортивного мастерства

№	Виды подготовки	Программный материал
1	Теоретическая подготовка	согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
2	Общая физическая подготовка	<p><b>Ходьба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная;</li> <li>- спиной вперед;</li> <li>- боком;</li> <li>- на носках;</li> <li>- пятках;</li> <li>- наружном крае стопы;</li> <li>- разворачивая стопы внутрь;</li> <li>- наружу;</li> <li>- в полуприседе;</li> <li>- в приседе;</li> <li>- ускоренная;</li> <li>- на коленях;</li> <li>- на четвереньках;</li> <li>- скрещивая ноги выпадами;</li> <li>- перекатами с пятки на носок;</li> <li>- приставным шагом в одну и другую сторону.</li> </ul> <p><b>Бег:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на короткие дистанции из различных стартовых положений;</li> <li>- на средние дистанции;</li> <li>- на длинные дистанции;</li> <li>- по пересечённой местности;</li> <li>- кроссы;</li> <li>- с преодолением различных препятствий;</li> <li>- по песку;</li> <li>- воде;</li> <li>- змейкой;</li> <li>- вперед;</li> <li>- спиной вперёд;</li> <li>- боком;</li> <li>- с высоким подниманием бедра;</li> <li>- захлестом голени;</li> </ul>

- с поворотом на носках;
- в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе;

- мелким и широким шагом;
- с изменением направления;
- со взмахами прямых ног (в стороны, вперед);
- подскоками.

#### **Переползания:**

- на четвереньках,
- коленях вперёд, назад, влево, вправо;
- с поворотом на 360 градусов;
- стоя на мосту вперёд, назад;
- правым и левым боком;
- змейкой между предметами;
- лежа на животе;
- стоя на коленях, лежа на спине без помощи рук.

#### **Прыжки:**

- в длину с места, с разбега,
- высоту через напарника;
- на одной и двух ногах вперед и спиной вперед;
- с одной ноги на другую;
- с поворотами;
- опорный через напарника;
- поджав колени к груди;
- ноги в стороны;
- подскоки;
- тройной прыжок;
- прогнувшись в спине;
- с разворотом на 360 градусов;
- через скакалку;
- многоскоки;
- через планку,
- через колеса
- высоту с разбега.

#### **Метание:**

- теннисного мяча с места в стенку или щит, на дальность отскока;
- броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений;
- толкание ядра;
- метание копья в цель;
- метание копья на дальность с места;

- метание копья с разбега.

- **Многоборья:**

- спринтерские;

- прыжковые;

- метательные;

- смешанные – от 3 до 5 видов.

**Акробатические упражнения:**

- кувырки;

- стойки;

- перевороты;

- прыжки на мини-батуте.

**Упражнения на гимнастических снарядах:**

- гимнастической скамейке;

- канате;

- гимнастическом козле;

- кольцах;

- брусьях;

- перекладине;

- гимнастической стенке;

**Дыхательные упражнения:**

- синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду);

- повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом;

- движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом;

- движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом;

- движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом;

- наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перепое веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны);

- шаги на месте с вдохом па каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

**- Комплекс общеразвивающих упражнений:**

*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с предметом, без предмета, с партнером:*

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (варианты: одна кисть на другой; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с поочередным подниманием ног; с хлопком ладонями в момент отталкивания; с опорой на пальцы).

- передвижение на руках «отпрыгиванием», ноги поддерживает партнер.

- броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу и т.д.

- жим штанги (варианты: с одновременным поворотом туловища; из-за головы; обратным или разноименным хватом; узким хватом).

- вырывание штанги;

- стоя на резиновом амортизаторе, сгибание рук в локтях до груди; (варианты: поднимание рук вперед-вверх, в стороны — вверх, круговые вращения руками).

*Упражнения для мышц туловища и шеи с предметом, без предмета, с партнером*

- лежа на спине руки за головой — поднять (резко) туловище, с наклоном вперед до касания локтями пола;

- лежа на спине руки в стороны ладонями вниз, ноги вместе, прямые — поднять ноги вверх и опустить их вправо, затем влево;

- партнер держит разведенные ноги за бедра, второй прогибается назад (руки за головой) и наклоняется вперед (вариант: с поворотом туловища в стороны);

- поворот туловища со штангой на плечах с наклоном в сторону, вперед (вариант: сидя);

- штанга на полу сбоку — поднять штангу на грудь и опустить с другой стороны;

- лежа на бедрах на скамейке, ступнями зацепиться за рейку, руки за головой — рывком прогнуться назад с поворотом туловища;

*Упражнения для мышц ног и таза с предметом, без предмета, с партнером*

- бег по лестнице (крутым склонам) вверх и вниз;

- приседания на одной ноге;

- перетягивание и отталкивание партнера;

- «Петушиный» бой (оба партнера, прыгая на одной ноге, толкаются плечами);

- ходьба глубокими выпадами со штангой на плечах;

- пружинистая ходьба на носках со штангой на

плечах;

- приседания со штангой на плечах (полуприсед; медленный присед);
- выпрыгивание со штангой на плечах;
- в выпаде в сторону — перенос тяжести тела со штангой на плечах с одной ноги на другую;
- перенос партнера на плечах (спине).

Комплекс на развитие силовых качеств:

- лазанье;
- перелезание;
- висы;
- упоры;
- преодоление полосы препятствий;
- лазание по канату;
- подтягивание из вися;
- подъем из вися в упор переворотом;
- подъем силой на перекладине;

Комплекс гимнастических упражнений:

- упражнения с предметом и без предмета (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы):
- группировки;
- перекаты;
- стойку на лопатках;
- кувырки вперед, назад;
- соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Плавание:**

- овладение техникой плавания, плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;
- прыжки в воду;
- ныряние.

**Спортивные и подвижные игры:**

- с бегом;
- прыжками;
- с метаниями;
- с элементами сопротивления;
- перетягивание каната;
- баскетбол;
- волейбол;
- ручной мяч;
- бадминтон;
- настольный теннис;
- футбол;
- спортивные игры по упрощённым правилам.

3	Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Плиометрические и баллистические упражнения:</b></li> <li>- <i>Верхние конечности и корпус:</i></li> <li>- комбинация прыжков и перемещений;</li> <li>- прыжки и броски;</li> <li>- броски и спринты;</li> <li>- прыжки и спринты</li> <li>- жимовые и тяговые движения (варианты отжиманий и тяг) ;</li> <li>- броски мяча руками (двумя или одной ищ разных положений);</li> <li>- <i>работа с инвентарем:</i></li> <li>- махи;</li> <li>- рывки;</li> <li>- толчки.</li> <li>- отжимания с хлопком;</li> <li>- «джампинг-джек»;</li> <li>- <i>Отжимания от пола:</i></li> <li>- вылеты;</li> <li>- хлопки;</li> <li>- спрыгивания с высоты;</li> <li>- упал (отжался);</li> <li>- бурпи;</li> <li>- <i>Отжимания в стойке на руках:</i></li> <li>- Вылеты;</li> <li>- Хлопки;</li> <li>- Спрыгивания с высоты;</li> <li>- <i>Отжимания на брусьях:</i></li> <li>- Вылеты;</li> <li>- Хлопки;</li> <li>- Спрыгивания с высоты</li> <li>- <i>Подтягивания:</i></li> <li>- Вылеты;</li> <li>- Хлопки;</li> <li>- Спрыгивания с высоты</li> <li>- <b>Нижние конечности:</b></li> <li>- <i>запрыгивание на тумбу:</i></li> <li>- из приседов различной глубины;</li> <li>- повышая ее высоту;</li> <li>- запрыгивание с противодвижением</li> <li>- <i>прыжки (из различных положений):</i></li> <li>- в воде;</li> </ul>
---	-----------------------------------	---

- на месте;
- на разную высоту;
- из приседов различной глубины;
- в планке;
- «бурпи»;
- через скакалку;
- широкие;
- взрывные;
- прыжки с передвижением:
- вперед, в стороны, с изменением длины;
- на одной ноге (специализация) ;
- изменение расстояния и направления, вертикальные прыжки (барьеры) ;
- Одиночное или Серией;
- Одностороннее/Двустороннее;
- Пистолетик;
- ударная тренировка;
- спрыгивание в глубину с последующим выпрыгиванием;
- комбинированные упражнения;
- **Вейкборд-катер**
- **Вейкборд-электротяга**
- **Маунтиборд**
- **Лонгборд**
- **Сноуборд**
- **Эстафеты (сноуборд):**
- с прохождением ритмичных отрезков трасс слалома и слалома-гиганта;
- передачей предметов в заданном месте;
- **Эстафеты на лонгборде**
- **Игры на сноуборде с выполнением поворотов:**
- малого радиуса;
- среднего радиуса;
- большого радиуса;
- с изменением направления
- **Специально подготовительные упражнения:**
- Имитация спуска в разных стойках;
- Имитация преодоления неровностей склона;
- Винтоугловое движение;
- Имитация разгрузки сноуборда сгибанием-разгибанием – сгибанием ног;
- «Сухой слалом»;

- Спуски по склонам различной сложности;
- Работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам;
- **Велокросс**
- Акробатические упражнения:**
  - кувырки;
  - стойки;
  - перевороты;
  - прыжки на мини-батуте.
- Силовые приседания:**
  - ***тренажеры:***
    - приседания на тренажере Смита;
    - приседания с выпадом ноги на тренажере Смита;
    - Гакк-приседания;
    - Жим на тренажере сидя;
    - Жим на тренажере лежа;
  - ***Со свободными весами:***
    - Приседание со штангой;
    - Приседания со штангой для девушек;
    - Приседания со штангой на груди;
    - Приседания со штангой на плечах;
    - Приседания со штангой с широко разведенными ногами со штангой;
    - Фронтальное приседание со штангой;
    - Приседания с гантелями;
    - Фронтальное приседание с гантелями;
    - Выполнения плие приседаний с гантелью между ног;
    - Приседания с мячом между ногами;
    - Приседания с Т-грифом;
    - Рывковые приседания;
    - Трастеры;
    - Многоповторное приседание;
  - ***С собственным весом:***
    - Глубокие приседания;
    - Приседания на скамью;
    - Приседания сумоиста;
    - Приседания со штангой с широко разведенными ногами;
    - Сисси-приседания;
    - Хинду-приседания;
    - Приседания в стойке на плечах;

- Приседания «складной нож»;
- Приседания с поддержкой;
- Полные и неполные приседания (на одной ноге) ;
- Узкие и разновысокие приседания;
- Приседания с поддержкой;
- Приседания на одной ноге с поддержкой;
- Приседания на одной ноге;
- Приседания на одной ноге на скамье;
- Присед на одну ногу с опорой на мяч;
- Болгарские приседания с выпадом без отягощения;
- Приседания со сведенными ногами без отягощения;
- Приседания с перекатом без отягощения;
- **На метболе**
- **Сфере**
- **Упражнения для развития координационных способностей «Баланс борде»:**
  - *с мешочками;*
  - *с мячиками;*
  - *с гантелями;*
  - *базовая стойка;*
  - *стойка в шахматном порядке;*
  - *наклон доски;*
  - *в присяде;*
  - *с бросками мяча*
  - *приседание с вытягиванием;*
  - *подъем ноги;*
  - *планка на локтях;*
  - *классические отжимания;*
  - *классический выпад*
  - *подъём тела на пятках*
  - *лунная походка*

Упражнения для развития быстроты:

- быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления
- быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли одной рукой при каждой смене направления и ведением мяча другой
- высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время (лицом вперед, спиной вперед) – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости
- низкие старты из различных исходных положений:

сидя лицом и спиной, лёжа на животе и на спине, в планке, в приседе и т.д.

- старты из различных исходных положений: сидя лицом и спиной, лёжа на животе и на спине, в планке, в приседе и т.д. на дистанцию 5-10 метров. Можно выполнять в парах, тройках.

- старты после преодоления сопротивления. Выполняется в парах, один из пары выполняет бег на месте, второй из пары удерживает его на месте при помощи рук или в резиновой петле. По сигналу первый из пары делает ускорение на дистанцию 5-10 метров. На противоположной стороне площадки пары меняются местами.

- старты после выполнения задания на частоту работы ног или работы на координационной лесенке. Спортсмен выполняет быстрые движения на месте ногами («барабан»), либо быструю разножку, прыжки на двух или одной ноге, после чего выполняет ускорение на дистанцию 20-30 метров. Также возможна работа на координационной лесенке.

- бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

- бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.

- челночный бег;

*беговые упражнения:*

-высокое поднимание бедра;

- захлест;

- буратино;

- подскоки;

- приставные шаги;

- многоскоки;

- скрестный шаг на дистанцию 10-15 метров, переходящие в ускорение на такую же дистанцию;

- различные эстафеты с командным соревнованием.

*Упражнения для развития гибкости:*

- *развитие гибкости суставов, позвоночника:*

- круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;

- махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами;

- максимальный наклон туловища вдоль ног;

- скручивания туловища влево, вправо;

- мостик
- развитие гибкости в плечевых, тазобедренном суставах:
  - упражнения в парах;
  - на полу-шпагат в парах и без;
  - наклоны вперед, назад, влево, вправо, с мячом и без, в парах и без;
- Упражнения для развития ловкости:
  - кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки;
  - кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку;
  - кувырки в стороны;
  - падение назад и быстрое вставание;
  - падение вперед и быстрое вставание;
  - гимнастическое (колесо) влево и вправо;
  - стойка на голове, вначале с опорой у стены;
  - стойка на руках;
  - ходьба на руках;
  - прыжки на батуте с поворотом на 180-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать. Можно усложнить упражнение: в высшей точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас.
- Упражнения для развития силы:
  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
  - приседания, передвижения в полуприседе;
  - удержание «планки»;
  - «падение» вперед с энергичным отталкиванием от стенки;
  - подтягивания на перекладине, поднимание ног в упоре на предплечьях;
    - сдвинуть с места партнера в стойке, перетягивание партнера через линию;
    - передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;
    - одновременное выпрыгивание с партнером вверх с отталкиванием плечами;
    - вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу;
    - из положения сидя поднимание набивного мяча ногами;
    - толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками.
  - толкание набивного мяча, отталкивание от пола при

		<p>отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выталкивание партнера из круга без помощи рук;</li> <li>- упражнения с теннисными мячами;</li> <li>- упражнения с эспандером;</li> <li>- отжимания от пола на пальцах;</li> <li>- висы и подтягивания на канате;</li> </ul>
4	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Проезд на мягких и твердых сноубордах</b></li> <li>- <b>Остановка на заднем и переднем канте;</b></li> <li>- <b>Упражнение «Стойка-остановка»;</b></li> <li>- <b>Резаный поворот (с разным темпом со «срезанием» поворотов по линии ската)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Соединение остановок через стойку;</i></li> <li>- <i>Упражнение «Прыжок в стойку»;</i></li> <li>- <i>Упражнение «Боковое соскальзывание»;</i></li> <li>- <i>Упражнение «Прыжки на канте»;</i></li> <li>- <i>приседания на косом спуске;</i></li> <li>- <i>«Перекантовка»;</i></li> <li>- <i>со свободных скольжением;</i></li> <li>- <i>с контруклоном;</i></li> </ul> </li> <li>- <b>Ведение сноуборда:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Свободное скольжение;</i></li> <li>- <i>Упражнение «Змейка»;</i></li> <li>- <i>Упражнение «Ромашка»;</i></li> <li>- <i>Упражнение «Шпилька»</i></li> <li>- <i>Упражнение «Гирлянда»</i></li> </ul> </li> <li>- <b>Скольжение на переднем или заднем канте по диагонали с прыжком</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Агрессивность спуска</b></li> <li>- <b>Свободное скольжение и упражнение «змеяка» с чередованием на косом спуске и по линии ската</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Прыжки с маленьких трамплинов с пролетом 1-2 метра</b></li> <li>- <b>Шаг-поворот с боковым жимом (шагом на верхнюю ногу)</b></li> <li>- <b>Основной поворот</b></li> <li>- <b>Бросковый поворот</b></li> <li>- <b>Сопряженный поворот</b></li> <li>- <b>Гирлянда</b></li> <li>- <b>Старт (стартовый разгон):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>с толчком</i></li> <li>- <i>с задержкой</i></li> </ul> </li> <li>- <b>Разгон</b></li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Прямые спуски</b> вдоль линии ската или под углом к ней (косые спуски, траверсы),</li> <li>- Спуски по ровным гладким склонам или же на рельефе переменной крутизны с буграми и ямами</li> <li>- <b>Карвинговые повороты:</b></li> <li>- <i>с наклоном</i></li> <li>- <i>прогибом корпуса</i></li> <li>- <b>Свободное прохождение трасс слалома и гигантского слалома</b></li> <li>- <b>Прохождение отдельных фигур, комбинации поворотов, направленное на спрямление траектории движения по трассе, увеличения темпа прохождения поворотов, прохождение поворотов на разном рельефе (крутые участки, выполаживания, повороты склона), прыжки с неровностей, прыжки с трамплинов, прохождение поворотов на разном качестве снега</b></li> <li>- <b>Прохождение сочетаний ворот</b></li> <li>- <b>Прохождение поворотов:</b></li> <li>- <i>малого радиуса</i></li> <li>- <i>среднего радиуса</i></li> <li>- <i>большого радиуса</i></li> <li>- <b>Прыжки на сноуборде</b></li> </ul>
5	Тактическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Выбор и «Видение» маршрута:</b></li> <li>- <i>Логичность спуска</i></li> <li>- <i>Моделирование маршрута</i></li> <li>- <i>Контроль движения</i></li> <li>- <b>Просмотр трассы перед заездами</b></li> <li>- <b>Видеоанализ выступлений спортсменов на соревнованиях и тренировочных заездах</b></li> </ul>
6	Психологическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самовнушение;</li> <li>- контроль предстартового состояния;</li> <li>- ведение дневника тренировок;</li> <li>- совершенствование точных временных параметров технических приемов сочетать с нагрузками различной интенсивности:</li> <li>- воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности);</li> <li>- ясное осознание целей и задач, стоящих перед обучающимся, в активном и неуклонное стремление к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;</li> <li>- преодоление отрицательных, неблагоприятных</li> </ul>

		<p>эмоциональных состояний в преодоление нарастающего утомления;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность своевременно находить и принимать обдуманые решения в момент прохождения трассы и без колебаний введение их в исполнение;</li> <li>- саморегуляция психофизиологического состояния;</li> <li>- просмотр документальных кино- и видео материалов соревновательного характера;</li> <li>- моделирование соревновательных условий;</li> <li>- мотивация достижения высшего спортивного результата;</li> </ul>
7	Инструкторская и судейская практика	Согласно плану инструкторской и судейской практики (п. 2.5. Программы)
8	Самостоятельная работа	Работа по индивидуальному плану, составленному тренером-преподавателем.

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине). Ежегодно составляется тренером – преподавателям по этапам и годам спортивной подготовки

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «сноуборд» основаны на особенностях вида спорта «сноуборд» и его спортивной дисциплины. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины вида спорта «сноуборд», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «сноуборд» учитываются АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «сноуборд».

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

### **6.1. Материально-технические условия**

Колледж располагает современной материально-технической базой и инфраструктурой, позволяющей применить широкий спектр инновационных технологий в области общего и профессионального образования, научно-методическом, медицинском, тренировочном и соревновательном процессах спортивной подготовки:

- учебный корпус;
- библиотека;
- спортивный комплекс;
- два общежития на 218 мест каждое;
- столовая на 200 посадочных мест;
- центр медицинского обеспечения спортивной подготовки, лаборатория медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- стоматологический кабинет;
- спортивный комплекс с плавательным бассейном 25м.х 4дорожки (ЕПС 40чел.час.),
- спортивным залом 36,8м.,х18,6м.(ЕПС 40чел.час.),
- кардио-тренажерным залом (ЕПС 14чел.час.),
- тренажерным залом (ЕПС 36.чел.час.)
- залом единоборств 12,1м.х9,1м (ЕПС 16чел.час.),
- наличие раздевалок и душевых кабин;
- открытые спортивные плоскостные площадки с искусственным покрытием: мини-футбольная площадка (37м.х20м.), баскетбольная площадка (28м.х16м.), волейбольная площадка (28м.х16м.), футбольное поле (54м.х30м.), гимнастический городок (18м.х30м.), тренажерный городок (12м.х30м.), легкоатлетические беговые дорожки с покрытием «Рездор» (5х200м.; 4 полосы).

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса обучающихся, колледж заключает договора об возмездных оказаниях услуг на аренду части нежилых помещений с учреждениями Ханты-Мансийского автономного округа - Югры и города Ханты-Мансийска по предоставлению спортивных объектов. Одним из них является объект Горнолыжный комплекс «Хвойный Урман». Для отделения «сноуборд» представляется блок-контейнер на раме для подготовки спортивного инвентар, оборудования, переодевания; канатная дорога, трасса.

Медицинское обеспечение лиц проходящих спортивную подготовку осуществляется специалистами отдела медицинского обеспечения спортивной подготовки колледжа, в соответствии с приказом Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку, также обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий, проводимых согласно Единому календарному плану межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации, Единому календарному плану окружных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа – Югры осуществляется в соответствии с Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 7 октября 2022 года № 491-п «О порядке финансирования и нормах расходов средств на проведение официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа - Югры».

Осуществляется обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем необходимым для прохождения спортивной подготовки.

## **6.2. Кадровые условия**

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» происходит согласно нормативно-правовых актов.

## Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства спорта России от 31.10.2022 № 886 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 26.04.2022 № 386 «Об утверждении правил вида спорта «сноуборд»
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации»
10. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 № 62203)
11. Приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442)
12. Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 № 68615)
13. Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 № 22054)
14. Приказ Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в

организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

15. Всероссийский реестр видов спорта

16. Устав автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»;

17. Приказ АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» от 10.02.2023 № 124 «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Интернет ресурсы:

18. Сайт Министерства спорта Российской Федерации:  
<http://www.minsport.gov.ru/>

19. Сайт Независимой Национальной антидопинговой организации РУСАДА: <https://rusada.ru/>

20. Сайт Федерального центра организационно-методического обеспечения физического воспитания: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>

21. Сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва:  
<https://fcpsr.ru/>

22. Сайт Федерация сноуборда России: <https://russnowboard.com/>

## Приложения

### Приложение № 1

#### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / нетренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления учебно-тренировочного процесса.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

## Приложение № 2

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

(приложение № 10 к ФССП по виду спорта «сноуборд»)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Брусья гимнастические	комплект	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Гусеничный трактор – снегоуплотнительная машина с комплектом приспособлений для прокладки трасс для вида спорта «сноуборд»	штук	1
6.	Жилет с отягощением	штук	10
7.	Измеритель скорости ветра	штук	1
8.	Канат с флажками для ограждения трасс	пог. м	1000
9.	Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3
10.	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
11.	Конь гимнастический	штук	1
12.	Крепления для сноуборда	комплект	10
13.	Мат гимнастический	штук	10
14.	Мостик гимнастический	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
16.	Перекладина гимнастическая	штук	1
17.	Помост тяжелоатлетический	штук	1
18.	Пояс утяжелительный	штук	10
19.	Сани спасательные	штук	5
20.	Скакалка гимнастическая	штук	12
21.	Скамейка гимнастическая	штук	6
22.	Скейтборд (роликовый)	штук	10
23.	Сноуборд	штук	10
24.	Снегоход	штук	1
25.	Станок для заточки кантов сноуборда	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	8
27.	Термометр наружный	штук	4
28.	Утяжелители для ног	комплект	10
29.	Утяжелители для рук	комплект	10
30.	Флаги на древках для разметки трасс для вида спорта «сноуборд»	штук	100
31.	Штанга тренировочная	комплект	1
32.	Электробур	комплект	5

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

(приложение № 10 к ФССП по виду спорта «сноуборд»)

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

**Обеспечение спортивной экипировкой**

(приложение № 11 к ФССП по виду спорта «сноуборд»)

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

**Обеспечение спортивной экипировкой**  
(приложение № 11 к ФССП по виду спорта «сноуборд»)

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Ед. измер.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Сноуборд	штук	на обучающегося	2	2	4	1	6	1
2.	Крепления для сноуборда	комплект	на обучающегося	2	3	4	3	6	3
3.	Ботинки для вида спорта «сноуборд»	пар	на обучающегося	1	3	1	3	1	3
4.	Брюки для вида спорта «сноуборд»	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
5.	Защита для вида спорта «сноуборд»	комплект	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
6.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Куртка для вида спорта «сноуборд»	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
9.	Носки для вида спорта «сноуборд»	пар	на обучающегося	-	-	6	1	12	1
10.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1

11.	Перчатки для вида спорта «сноуборд»	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
12.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	1	2	1	1	2	1
13.	Чехол для сноуборда	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
14.	Шлем	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	3