

Приложение N 1
к Федеральному стандарту

Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы
спортивной подготовки и минимальное количество лиц,
проходящих спортивную подготовку в группах
на этапах спортивной подготовки по виду спорта сноуборд

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	7-12
Этап совершенствования мастерства	без ограничений	13	2-6
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	15	1-4

Приложение N 2
к Федеральному стандарту

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	спортсмена	спортсмена
	этап начальной подготовки	этап (этап спортивной специализации)	этап спортивной специализации)	совершения спортивной специализации)	высшего спортивного мастерства	спортсмена
Общая физическая подготовка (%)	25-32	26-34	23-29	21-27	20-26	19-25
Специальная физическая подготовка (%)	37-47	39-50	26-34	26-34	26-34	20-26
Техническая подготовка (%)	23-29	21-27	28-36	30-38	31-39	38-48
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3	1-2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-2	1-2	8-10	8-10	9-11	10-14

Приложение N 3
к Федеральному стандарту

Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта сноуборд

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	этап (этап спортивной специализации)	этап (этап спортивной специализации)
Контрольные	2-3	3-5	5-6	7-8	8-9	7-8
Отборочные	-	1-2	3-4	4-5	5-7	4-5
Основные	-	-	1-2	2-3	4-5	9-11

Приложение N 4
к Федеральному стандарту

Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта сноуборд

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Приложение N 5
к Федеральному стандарту

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	юноши	девушки	
1	2	3	
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)	
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин. 50 с)	Бег 800 м (не более 7 мин. 00 с)	
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)	

Приложение № 6
к Федеральному стандарту

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	юноши	девушки	3
1	2		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,3 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)	
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,0 м)	
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1100 м)	Бег 6 минут (не менее 900 м)	
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 14 раз)	
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	

Приложение № 7
к Федеральному стандарту

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе
совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество		Контрольные упражнения (тесты)	
		юноши	девушки
Скоростные качества		Бег 100 м (не более 14,0 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Скоростно-силовые качества		Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
		Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 38 см)
		Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,5 м)
Выносливость		Бег 6 минут (не менее 1400 м)	Бег 6 минут (не менее 1250 м)
Силовые качества		Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 20 раз)
Силовая выносливость		Подъем туловища лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 27 раз)
Координация		Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с)
Гибкость		Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд		Кандидат в мастера спорта	

Приложение N 8
к Федеральному стандарту

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе
высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	юноши	девушки	3
1	2		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 14,0 с)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)	
	Прыжок в высоту с места (не менее 55 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)	
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре (не менее 30 раз)	
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 45 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 40 раз)	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 8 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса		

Приложение N 9
к Федеральному стандарту

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапы и годы спортивной подготовки						
Этапный норматив	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	совер- шенно- ствова- ния)	этап высшего спор- тивного мастера	этап спорт- ивного мастера
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	мастера	мастера
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24-28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	46.8	624	936	1248- 1456	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-760	312	468-624	468-728	468-728

Приложение N 10
к Федеральному стандарту

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	этап высшего спортив- ного мастер- ства	совер- шенно- го	вочный спектру- мастера- тивного специа- льного	этап этапа спортс- мена спортс- мена	этап началь- ной спортс- мена спортс- мена	Оптимальное число участников сбора	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
								1	2
1	2	3	4	5	6	7		1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям	
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-		определяет- ся органи- зацией, осущест- вляющей спортивную		
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-		подготовку		
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-				
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-				
2. Специальные тренировочные сборы									
2.1.	Тренировочные сборы по	18	18	14	-		не менее 70% от сос-		

	общей или специальной физической подготовке				тава группы лиц, прохо- дящих спор- тивную под- готовку на определен- ном этапе
2.2.	Восстанови- тельный тренировочные сборы	до 14 дней	-	участники соревнова- ний	
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год	-	в соответ- ствии с планом ком- плексного медицинско- го обследо- вания	
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	не менее 60% от сос- тава группы лиц, прохо- дящих спор- тивную под- готовку на определен- ном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образователь- ные учрежде- ния среднего профессиона- льного образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней	-	в соответ- ствии с правилами приема

Приложение N 11
к Федеральному стандарту

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые
для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Гусеничный трактор - снегоуплотнительная машина с комплектом приспособлений для прокладки трасс для сноуборда	штук	1
2	Измеритель скорости ветра	штук	1
3	Канат с флагами для ограждения трасс	погонных метров	1000
4	Крепления для сноуборда	комплект	16
5	Доска для сноуборда	штук	16
6	Термометр наружный	штук	4
7	Флаги на древках для разметки трасс для сноуборда	штук	100
	Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь		
8	Бревно гимнастическое	штук	1
9	Брусья гимнастические	штук	1
10	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12	Жилет с отягощением	штук	15
13	Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3
14	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
15	Конь гимнастический	штук	1

16	Мат гимнастический	штук	10
17	Мостик гимнастический	штук	2
18	Мяч набивной (медицин- бол) 1,0 - 5,0 кг	комплект	3
19	Перекладина гимнастическая	штук	1
20	Помост тяжелоатлетический	штук	1
21	Пояс утяжелительный	штук	15
11	Сани спасательные	штук	5
23	Скалка гимнастическая	штук	12
24	Скамейка гимнастическая	штук	6
25	Скейтборд (роликовый)	штук	10
26	Снегоход	штук	1
27	Станок для заточки кантов сноуборда	штук	2
28	Стенка гимнастическая	штук	8
79	Утяжелители для ног	комплект	15
30	Утяжелители для рук	комплект	15
31	Штанга тренировочная	комплект	1
32	Электробур	комплект	5

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки												
N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства					
				срок коли-чество (лет)	срок коли-чество (лет)	срок коли-чество (лет)	срок коли-чество (лет)					
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование												
1	Крепления для сноуборда	комплект	на занимающегося	-	-	2	3	4	3	6	3	
2	Доска для сноуборда	штук	на занимающегося	-	-	2	2	4	1	6	1	

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 1

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Ботинки для сноуборда	пар	16
2	Защита для сноуборда	комплект	16
3	Очки защитные	комплект	16
4	Чехол для сноуборда	штук	16
5	Шлем	штук	16

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки											
N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	этап начальной подготовки	тренировочный	этап совер-	этап высшего спортивного мастерства				
					этап (этап специализации)	спортсмена					
	индивидуального пользования			срок	срок	срок	срок				
				коли- чество	эксплуа- тации	коли- чество	эксплуа- тации				
				(лет)	(лет)	(лет)	(лет)				

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Ботинки для сноуборда	пар	на	-	-	1	3	1	3	1	3
			занимающегося								
2	Брюки для сноуборда	пар	на	-	-	1	2	1	2	1	1
			занимающегося								
3	Защита для	комплект	на	-	-	2	1	2	1	2	1

	сноуборда		занимающегося									
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1
6	Куртка для сноуборда	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1	1
7	Носки для сноуборда	пар	на занимающегося	-	-	-	-	6	1	12	1	1
8	Очки защитные	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	2	1
9	Перчатки для сноуборда	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	1
10	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1	1
11	Чехол для сноуборда	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1
12	Шлем	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3	