

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города
Новосибирска «Спортивная школа по горнолыжному спорту и сноуборду»**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБУ ДО «СШ

по горнолыжному спорту и сноуборду»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СНОУБОРД»**

(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
«сноуборд», утверждённого приказом
Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 886)

Срок реализации программы: с 19.05.2023 - бессрочно

г. Новосибирск
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Общее положение.
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
3. Система контроля.
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке параллельный слалом-гигант, параллельный слалом, сноуборд-кросс, сноуборд-кросс-группа-смешанная, хафпайп, биг-эйр с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», утвержденным приказом Минспорта России 31 октября 2022 г. № 886¹ (далее – ФССП).

Параллельный слалом – 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 слалома 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 слалома 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 – 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 ставят две трассы (одна красного цвета, другая – синего цвета). Количество ворот на каждой трассе составляет примерно 25 штук.

В этих видах ворота состоят из одной слаломной древки и одной древки «стабби» с треугольным флагом. 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 проходит вокруг короткой вешки.

Сноуборд-кросс – 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°.

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.

Хай-пайп – спортивная дисциплина в спортивных соревнованиях по сноуборду, которые проводятся на специальном снежном рельефе, представляющем собой в разрезе половины 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.

Хаф-пайп больших размеров, использующийся, как правило, на очень серьезных спортивных соревнованиях, называют «суперпайп».

Биг-эйр – 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, что бы 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.

Целью Программы является достижение спортивных достижений спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровьесбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых. В соответствии с уставными целями и задачами реализация дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «сноуборд», не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формировании здорового образа жизни и занятий спортом.

Программа раскрывает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений, психологическую подготовку, систему восстановительных средств и мероприятий, медико-биологический контроль.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства. Преемственность в решении задач укрепления здоровья спортсменов, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Планируемые результаты Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладения занятиями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществ-

лять подготовку спортивного инвентаря к учено-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

На этап начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполняющих требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «сноуборд» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

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

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного-занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма, обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с

низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

2.3. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «сноуборд»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «сноуборд»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «сноуборд»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «сноуборд»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «сноуборд»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

2.4. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от погодных условий, которые в силу специфики вида спорта могут влиять на сроки начала специальной подготовки, на регулярность занятий общеразвивающего и специального характера. Однако при этом сохраняется общая направленность тренировочного процесса, предполагающая больший удельный вес физической подготовки в начале годового цикла и увеличение объема технической подготовки во время зимнего сезона.

Наряду с планированием процесса подготовки важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность подготовки обучающихся на всех этапах многолетней подготовки. Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировкой. Занятия планируют на каждый учебный год (52 недели) для каждой группы на основе учебного плана, годовых графиков учебных часов и программы.

Годовой тренировочный цикл делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный период может начинаться с июня и заканчиваться в октябре.

Подготовительный период делится на два крупных этапа:

- обще подготовительный

- специально подготовительный

Соревновательный период может начинаться в ноябре и продолжается до середины апреля.

Переходный период может начинаться с середины апреля до конца мая и подразделяется на два этапа:

- этап снижения нагрузки
- этап активного отдыха.

Продолжительность периодов на разных этапах подготовки различна.

2.5. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам по виду спорта сноуборд определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта сноуборд допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» определяется организациями, осуществляющими спортивную

подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта сноуборд определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта сноуборд осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.5.1. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия 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 меро-	-	14	14	14

	приятия по подготовке к официальным 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		

2.6. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд»

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «сноуборд»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формиру-

емого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.6.1. Объем соревновательной деятельности

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

2.7. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма, обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

2.7.1. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенст вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка (час)	88	122	169	226	288	383
2.	Специальная физическая подготовка (час)	131	182	191	280	374	383
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	-	15	32	50	83
4.	Техническая подготовка (час)	82	98	206	322	412	632
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	7	9	21	32	37	33
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	7	22	25	50
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	4	5	15	22	62	100
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1248	1664

Учебно-тренировочный план по виду спорта «сноуборд» (далее учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их основе по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность

отдельных относительно самостоятельных, но необособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношение и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологические обследования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируется Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе.

2.8. Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «горнолыжный спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лица проходящие спортивную подготовку (обучающиеся) на этапе совершенствования спортивного мастерства обязаны проходить диспансерный осмотр не менее 2-х раз в год и иметь соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях. Психофизические требования определяются готовностью спортсмена выполнять тренировочную и соревновательную деятельность в стрессовых ситуациях. Подведение организма спортсмена в состоянии «боевой» готовности к основному старту.

2.8.1. Календарный план воспитательной работы

З№ п/п	Наименование ра- боты	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практи- ка	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которого предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение меро-	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

	приятный, направленных на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности 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
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	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 Россий-	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную программу спортивной подготовки	В течение года

	ской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: -физкультурных и спортивных массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочных этапах, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в соответствии с учебным планом. В форме бесед, семинаров, практических занятий и судейства соревнований.

обязанности и права участников соревнований, судей:

- Обязанности главного судьи, заместителей главного судьи, главного секретаря, секретарей, судей на старте, финише, трассе. Оформление мест старта и финиша, подготовка трассы.
- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки.
- Составление планов-конспектов и проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.
- Судейство соревнований по горнолыжному спорту в спортивном учреждении. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише, трассе, секретаря.

2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применений восстановительных средств

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа Минспорта России от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

В течение года проводится работа с обучающимися, тренерами (тренерами-преподавателями) и родителями по антидопингу. План мероприятий, согласовывается и ежегодно обновляется медицинским персоналом школы.

2.10.1. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	С обучающимися, тренерами (тренерами-преподавателями) и родителями проводятся беседы, вебинары, семинары по поводу лекарственных препаратов, спортивных	ежемесячно	- проведение семинаров, лекций, уроков, викторин для обучающихся и тренерам (тренерам-преподавателям) а также роди-

	программ, которые предоставляет РУСАДА. Об изменении антидопинговой программы.		тельских собраний; - обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - оценка уровня знаний.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	С обучающимися, тренерами (тренерами-преподавателями) и родителями проводятся беседы, вебинары, семинары по поводу лекарственных препаратов, спортивных программ, которые предоставляет РУСАДА. Об изменении антидопинговой программы.	ежемесячно	- проведение семинаров, лекций, уроков, викторин для обучающихся и тренерам (тренерам-преподавателям) а также родителейских собраний; - обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - оценка уровня знаний.
Этап совершенствования спортивного мастерства	С обучающимися, тренерами (тренерами-преподавателями) и родителями проводятся беседы, вебинары, семинары по поводу лекарственных препаратов, спортивных программ, которые предоставляет РУСАДА. Об изменении антидопинговой программы.	ежемесячно	- проведение семинаров, лекций, уроков, викторин для обучающихся и тренерам (тренерам-преподавателям) а также родителейских собраний; - обучение ответственных за ан-

			тидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - оценка уровня знаний.
Этап высшего спортивного мастерства	С обучающимися, тренерами (тренерами-преподавателями) и родителями проводятся беседы, вебинары, семинары по поводу лекарственных препаратов, спортивных программ, которые предоставляет РУСАДА. Об изменении антидопинговой программы.	ежемесячно	- проведение семинаров, лекций, уроков, викторин для обучающихся и тренерам (тренерам-преподавателям) а также родительских собраний; - обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - оценка уровня знаний. -оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают, эти правила как условие участия в соревнованиях к обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающегося порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или их персонала.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающегося или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения о обучающегося или иным лицом любому обучающегося в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающегося во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимся пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг - контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающегося и его персонала, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы с обучающимися и их персоналом на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

3. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «сноуборд»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видами спорта «сноуборд» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «сноуборд»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участия в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; - овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «сноуборд»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных соревнований;
- получить спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортив-

ных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Многолетняя подготовка спортсменов сноубордистов осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки спортсменов;
- изменение соотношения объема средств между общей и специальной физической подготовкой, специальной технической подготовкой;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;
- развитие физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки с учетом сенситивных периодов их развития.

3.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «сноуборд»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Наклон вперед из по- ложения стоя на гим- настической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.2.	Прыжок в длину с ме- ста толчком двумя но- гами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.5.	Поднимание тулови- ща из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	21	18	27	24
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на 800 м	мин, с	не более		не более	
			6.50	7.00	6.30	6.40
2.2.	Прыжок в высоту с	см	не менее		не менее	
	места		20	15	25	20

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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	количество раз	не менее	
			32	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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	раз	не менее	
			30	27
1.6.	Подтягивание из виса на перекладине	раз	не менее	
			10	-
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1400	1250
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,0	6,5
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

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

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

4.1.1. Начальная подготовка 1 года обучения.

Цель:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Обучение техники выполнения двигательных действий (физических упражнений).

Правила поведения в спортзале. Название гимнастического инвентаря и оборудования. Подготовка инвентаря для занятий. Название и правила подвижных и спортивных игр.

2. Строевые упражнения.

Основная стойка, выполнение команды «смирно», «вольно», «равняйся». Построение в колонну, шеренгу. Расчёт на первый - второй, по порядку. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение по команде для проведения игр, по заранее установленным местам. Построение в круг.

3. Ходьба и бег.

ходьба на носках, пятках; на внутренней стороне стопы, на внешней; в приседе; меняя длину шага и т.д.; обычный (медленный) бег; бег с изменением направлений; с преодолением простейших препятствий; бег с заданием.

4. Общеразвивающие упражнения.

Для формирования осанки. На гимнастической скамейке. В исходных положениях сидя, лёжа на полу. С малыми мячами. В парах с волейбольными, футбольными и баскетбольными мячами. С обручами, скакалками, комплексы упражнений для разминки перед тренировкой.

5. Прыжки и прыжковые упражнения.

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд. Поочередно на правой, левой. В длину с места, с разбега. Прыжки с ноги на ногу, 3-ой прыжок с места. Через качающуюся скакалку, препятствия (в виде дуг).

6. Упражнения с мячом.

Ловля и передача мяча в парах с низу, из-за головы. Ведение мяча на месте и с продвижением вперёд. Метание в цель с 3-4-х метров, на дальность.

7. Подвижные игры.

«К своим флажкам», «Два мороза», «Запрещённое движение», «Зайцы в огороде», «Волк и овцы», «День и ночь», «Боевые петухи», «Перетягивание каната», «Космонавты», «Силачи».

8. Эстафеты.

Круговые эстафеты с этапом до 30 м, встречные эстафеты до 20 м, с предметами: с обручами, скакалками, мячами, и т.д.

9. Лазание и перелазание.

Лазание по гимнастической стенке, по канату, по наклонной скамейке, перелазание через стопку матов.

10. Упражнения в равновесии.

Стойки на носках на гимнастической скамейке, ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи, по рейке гимнастической скамейки, упражнение «ласточка», Тест упражнение: стоя на одной ноге, вторая пяткой касается колени, руки в стороны, глаза закрыты. Стоять от 15 до 30 сек.

11. Акробатические упражнения.

Положение «упор присев». Группировка. Перекаты вперёд и назад в группировке. Перекаты на спину из положения лёжа на животе. Стойка: «Березка», на голове.

12. Висы.

Висы на рейке гимнастической стенки, на канате, перекладине и других снарядах, выполнение упражнений в висе.

Ноябрь. (26-56)

Специальная техническая подготовка.

Склон ровная площадка возле школы.

Обучение основам техники передвижения на сноуборде.

Задания:

- научиться правильно пристёгивать ботинки к сноуборду и отстёгивать;
- строевые приёмы, выполнение команд «смирно», «вольно», «равняйся»;
- повороты переступанием с пристёгнутой передней ногой на месте;
- прыжки на месте с отрывом сноуборда;
- перенос веса тела на носок сноуборда на пятку;
- переход из среднего положения стойки в низкое;
- движение коленей вправо, влево с изменением высоты стойки;
- отклонение тела вперёд-назад с возвращением в основную стойку;
- пружинистые покачивания, кантование доски на внутренний кант, внешний;
- прыжки на доске вправо, влево, подскоки, выпрыгивание вверх из приседа;
- приседание;
- передвижение по равнине с пристёгнутой передней ногой;
- учимся падать и вставать (падение - это не «катастрофа», а необходимость, «вынужденная посадка»).

Скольжение вперёд (прямой спуск в основной стойке сноубордиста):

- переход из низкой стойки в среднюю, высокую (смена высоты стоек в прямом спуске);
- скольжение на сноуборде;
- подсакивание на сноуборде;
- прыжки со сменой направления;
- скольжение по косой;
- скольжение по косой с остановкой на переднем канту сноуборда;
- скольжение по косой с остановкой на заднем канту;
- скольжение вперёд с расстегнутыми ботинками;
- скольжение на сноуборде в прямом спуске с движением туловища вперёд, назад;
- закрепление скольжения вперёд в основной стойке на большей скорости.

Декабрь (39-51) Январь (52-68)

Склон: широкий пологий с безопасным выкатом. Косое скольжение по извилистой траектории.

Задания:

- отработка нейтрального положения во время косого скольжения, наклоны вперёд-назад;
- скольжение по диагонали, постановка на передний кант сноуборда, выполнение поворота вверх по склону (отрабатывается постановка переднего канта доски и изменение направления);
- скольжение по диагонали, постановка на задний кант сноуборда, выполнение поворота вверх по склону (отрабатывается постановка заднего канта и изменение направления);
- скольжение по линии ската, перенос нагрузки на передний кант выполнение поворота «фронтсайд» (отрабатывается перенос массы на передний кант, позволяющий произвести поворот);
- скольжение по линии ската, перенос нагрузки на задний кант сноуборда, выполнение поворота «бэксайд» (отрабатывается перенос массы на задний кант, позволяющий выполнить поворот);
- выполнение поворотов вблизи ската (отработка заключительных действий в более лёгкой форме);
- выполнение поворотов на пологом склоне (отработка заключительных действий);

Февраль (69-80)

Склон широкий пологий с безопасным выкатом.

Скольжение по линии ската, выполнение поворотов:

- скольжение по линии ската с выполнением: приседаний, подскоков;
- выполнение поворотов на пологом склоне;
- отработка координации движений с выполнением несложных поворотов на пологом склоне;
- выполнение поворотов с соблюдением соответствующей скорости и ритма движений;

Март (81-94)

Движение вниз-вверх при скольжении вперёд (переход из среднего в нижнее положение). Отрабатывается правильное движение голеностопного и коленного суставов. Отрабатываются заключительные действия по принципу «от простого к сложному»:

- движение вниз-вверх при скольжении вперёд (переход из среднего в нижнее положение), после чего доска постепенно ведётся к линии ската и выполняется поворот;
- динамическое держание равновесия вперёд-назад, вверх-вниз и в стороны;
- отработка координации движений с выполнением несложных поворотов;
- отработка положения рук, согнутых в локтях перед корпусом с выполнением несложных поворотов на пологом склоне.

Апрель. (95-106)

Развитие ловкости, равновесия, быстроты реакции.

Средства:

- ходьба, ходьба с заданием;
- бег различной интенсивности, бег с заданием; - различные комплексы ОРУ в зависимости от задачи тренировки;
- подвижные игры: «поединок с ракетками», «по кирпичикам», «сойди с пенька», «повторяй за мной», «силачи», «совушка», «кто больше перебросит» и т.д.;
- спортивные игры по упрощённым правилам: футбол, ручной мяч, пионербол;
- упражнения с мячами: броски вверх, с переворотами на 180°, в цель, в движущуюся мишень, по сигналу, с приседаниями и т.д.;
- эстафеты с мячами: передача мяча в колонне через верх на вытянутых руках, с правого боку, с левого, между ног и т.д.;
- упражнения с предметами: скакалками, обручами, мячами, с экспандерами и т.д.;
- упражнения на гимнастических снарядах: скамейках, гимнастической стенке, на перекладине, на батуте и т.д.;
- упражнения в парах, упражнения, требующие быстрых ответных действий.

Май (107-118)

Развитие выносливости и быстроты движений.

Средства:

- ходьба, ходьба с заданием;
- бег с заданием, бег различной интенсивности, кросс по пересечённой местности;
- плавание: выполнение упражнения «поплавок», толчок от бортика, скольжение, вдох над водой выдох в воду, толчок от бортика, скольжение, работа ног и т.д.;
- прыжки с бортика: в группировке, солдатиком, с разворотом на 180°, в длину, кувырок в воду;
- прыжковые упражнения на опилочной дорожке : с двух на две, с одной на одну, на одной: правой, левой лицом вперёд, боком, через препятствия; тройной с места; прыжки в шаг; в различных стойках сноубордистов: с продвижением вперёд, из стороны в сторону, с выпрыгиванием вверх, с касанием и т.д.;
- легкоатлетические упражнения: бег с ускорением по 10 м, с ходу; бег 30м, 60м;
- прыжки по шашкам 20х20см., длина дорожки 10м;
- бег по концентрическим окружностям разного диаметра;
- бег по двум параллельным линиям;
- прыжки через верёвку в основной стойке с движением ног вправо-влево;

- челночный бег 3х10;
- запрыгивание на тумбочку 20х20см.с двух на две;
- прыжки на скакалке.

Июнь (119-132)

Развитие способности к проявлению «взрывной силы», повышению эластичности мышц и подвижности суставов.

Средства:

- бег с заданиями: на носках, пятках, на внутренней стороне стопы, внешней стороне стопы, бег с выбрасыванием голени вперёд, с захлёстыванием голени назад, бег с высоким подниманием бедра, семенящий, бег колесом, бег шагом и т.д.;
- вращения руками, туловищем, тазобедренным суставом, коленями в правую, левую стороны;
- наклоны, наклоны вперёд-назад;
- махи ногами, руками с касанием предметов и т.д.;
- гимнастические упражнения: «звёздочка», «качели», «берёзка», «мостик» и т.д.;
- прыжки в длину с места: прыжки в длину с места через барьер, прыжки через 4 барьера по убывающей высоте, между барьерами 5 приседаний;
- 100 прыжков с двух на две, с продвижением вперёд по периметру ямы за счёт голеностопов;
- 5-и скок на правой, левой ноге;
- прыжки через барьеры лицом, правым, левым боком;
- упражнения с преодолением собственного веса;
- упражнения с партнёрами;
- упражнения на батуте: прыжки в группировке, прыжки по квадрату, прыжки вверх, кувырки, сальто;
- спортивные игры ручной мяч, футбол, пионербол, настольный теннис (по упрощённым правилам).

Июль (133-146)

Расширение функциональных возможностей организма.

Укрепление мышечного и связочного аппарата.

Средства:

- ходьба, ходьба с заданием;
- бег, бег с заданием, бег различной интенсивности;
- ОРУ для всех групп мышц туловища и конечностей;
- упражнения на гимнастических снарядах: брусках, «рукоходе», перекладине, шведской стенке; лопинге, качающемся бревне, шинах;
- прыжковые упражнения;
- упражнения с предметами: скакалки, обручи, мячи;
- акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойки;
- упражнения на расслабления;
- плавание;

- походы, кроссы;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- специальные и имитационные упражнения;
- упражнения на расслабление.

4.1.2. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ **начальная подготовка 2-3 года обучения.**

Цель:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Развитие основных двигательных качеств и навыков.
3. Совершенствование навыков основных элементов техники сноуборда в альпийских видах.
4. Развитие интереса к занятием сноубордом.

Сентябрь (1-16)

1. Развитие общей выносливости.
2. Воспитание воли к проявлению максимальных усилий.
3. Развитие прыгучести.

Средства:

- бег 200, 300, 400 метров;
- плавание 25, 50 метров;
- прыжки через скамейку или полосу в течении 30-40 секунд;
- запрыгивание на тумбочку 20х20 см. в течении 30-40 секунд;
- бег по пересечённой местности с огибанием препятствий;
- мягкие прыжки в основной стойке сноубордиста вниз по склону с различными заданиями;
 - бег в гору на перегонки, по сигналу, с нагрузкой перед стартом (приседания, вращения, наклоны, подскоки и т.д.);
 - бег по трассе «змейка» 100-150 метров
 - удержание позы «стульчик» с опорой спиной о дерево, стену- бедро горизонтально, голень в вертикальном положении;
 - и. п. сидя, удержание угла при разных положениях ног;
 - удержание стойки на одной и двух ногах;
 - складывание за 30 сек.;
 - подтягивание максимальное количество раз;
 - и. п. лёжа на полу на спине, поднимание и опускание прямых ног;
 - лазание по канату;
 - подвижные игры: «по кирпичикам», «поединок с шестом», «перетяжка парами», «третий лишний» и т. д.;
 - «гусиный шаг»;
 - прыжки с двух на две на месте и с продвижением вперёд и назад;
 - прыжки с двух на две вправо, влево;
 - прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперёд;
 - прыжки с подтягиванием ног вверх (в группировке);

- прыжки с разведением ног в стороны;
- прыжки на скакалке на двух, с одной на другую ногу, на одной ноге правой, левой;
- прыжки в длину, с места и разбега;
- прыжки по покрышкам в шахматном порядке;
- прыжки через препятствия.

Октябрь (17-34)

Развитие динамического равновесия, адаптационной ловкости и быстроты реакции.

Развитие гибкости и подвижности в суставах.

Средства:

- ходьба по узкой опоре – бревно, скамейка с выполнением различных заданий;
- передвижение и удержание равновесия на качающемся бревне, трубе;
- удержание равновесия при неожиданных толчках спортсмена или сдвигания опоры;
- удержание равновесия после прыжков, соскоков;
- упражнения на «скейтборде»;
- упражнения на роликовых коньках;
- упражнения на батуте;
- прыжки через гимнастические снаряды с неожиданным изменением условий прыжка и приземления;
- упражнения на качелях и лопинге;
- акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойки;
- прыжки по точкам, квадратам, со скакалкой и т.д.;
- прыжки в воду с тумбочки: в длину, вверх, в группировке, в кольцо, на 180*, и т.д.;
- старт по сигналу из разных положений: сидя, лёжа, стоя, после выполнения различных заданий;
- защита ворот в играх;
- подвижные игры с началом или прекращением игры по сигналу: «ворона и воробьи», «колдуны», «день и ночь», игры с мячами;
- спортивные игры по упрощённым правилам: ручной мяч, футбол, баскетбол, пионербол;
- бег под уклон 3-5*;
- имитационные упражнения на месте с максимальной частотой движения;
- ускорения по 10-15 метров: с ходу, с разбега, с места;
- за определённый промежуток времени (10-20 сек.) выполнение упражнений максимальное количество раз;
- наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, вперёд-назад с касанием предмета;
- вращение туловища, отведение и вращение бедра, коленей;
- мостик, шпагат поперечный, продольный;
- махи ногами вперёд, назад, в стороны;

- прогибы назад с опорой руками о стенку;
- и.п. широкая стойка, глубокие приседания 20-25 раз;
- боковые сгибания с доставанием рукой лодыжки
- из положения сидя, взяться руками за ступни ног, перекачивание с одного бока на другой
- стоя на одной ноге, вращение стопой другой ноги
- сидя на скамейке или стуле, вращение ступнями в разных вариантах
- упражнения «звёздочка», «лягушка», «рыбка»
- лёжа на животе, руками обхватить голени, выполнить кач
- сед, голеностопы вместе, медленно выполнить наклон до касания головой ног, задержаться в исходном положении 3-5 секунд, затем медленно разогнуться
- из положения сед, с внутренней стороны руками взяться за пятки и выпрямить ноги, задержаться в исходном положении 3-5 сек.

Специально-техническая подготовка

Ноябрь (35-52)

1. Восстановление навыков скольжения на сноуборде.
2. Совершенствование изученных приёмов техники сноуборда.

Средства:

- строевые приёмы;
- совершенствование поворотов на месте;
- совершенствование умения падать и вставать;
- совершенствование различных стоек спуска (основной, низкой, высокой) на месте и в движении;
- прямые спуски
- прямые спуски с древкой в руках;
- игровые упражнения в прямых спусках: прямой спуск на сноуборде через несколько двойных ворот; выпрямление и хлопанье в ладоши на участке между воротами; перенос веса тяжести на носок, пятку сноуборда; подсакивание; приседание, выталкивание сноуборда вперёд; прыжки с изменением направления; кто больше соберёт флажков, поставленных по линии ката, по 2 линиям ската;
- скольжение на сноуборде по кругу с одной пристёгнутой передней ногой в одну и другую сторону;
- совершенствование косого скольжения, отработка нейтрального положения во время косого скольжения по пологому и среднему склону;
- поворот на внутреннем канту сноуборда отрабатывается основная позиция, ведение и давление на внутренний кант);
- поворот на внешнем канту сноуборда (отрабатывается основная позиция, ведение и давление на внешний кант);
- выполнение поворотов на внутреннем и внешнем канту (отрабатывается равновесие, перекантовка, наклон в направлении поворота);

- скольжение с расстёгнутыми ботинками (отрабатывается центральное положение, движение вперёд-назад;
- выполнение поворотов с боковым соскальзыванием.

Декабрь (53-69)

Дальнейшее формирование навыков в движении на сноуборде.

Средства:

- основное глиссирование по извилистой траектории вблизи линии ската;
- движение вниз-вверх при скольжении вперёд (переход из среднего в нижнее положение);
- движение вниз-вверх при скольжении вперёд (переход из среднего в нижнее положение), после чего доска постепенно ведётся к линии ската (руки держать перед собой);
- веерообразные повороты в сторону склона, выполнение поворотов с увеличением крутизны косого скольжения (постепенно дополняется изменением положения- из среднего в нижнее;
- выполнение поворота в сторону склона в низком скольжении;
- выполнение длинных поворотов вблизи линии ската в низкой стойке;
- выполнение поворотов по широкому коридору на достаточной скорости.

Январь (70-91)

Обучение техники соскальзывания.

Задания:

- боковое соскальзывание раскантовкой;
- косое соскальзывание раскантовкой;
- косое соскальзывание подскоком;
- косое соскальзывание облегчением;
- гирлянда.

Обучение технике преодоления неровностей склона.

Задания:

- преодоление вогнутого изгиба склона;
- кувырок на выпуклом изгибе склона;
- спуск по склону переменной крутизны;
- преодоление бугра;
- преодоление впадины;
- активное преодоление бугра;
- преодоление серии бугров.

Февраль (92-106)

Дальнейшее обучение технике поворотов без трасс.

Задания:

- серия затянутых поворотов;
- серия коротких поворотов;
- серия поворотов различного радиуса;
- повороты к склону и от склона при косом скольжении;

- выполнение поворотов с палкой на тыльной стороне кисти рук;
- выполнение поворотов в «коридоре» с ритмической расстановкой деревьев (внимание сноубордистов должно быть сосредоточено на своевременности и правильности выполнения поворотов);
- выполнение поворотов в «коридоре» с ритмической расстановкой деревьев на среднем склоне;
- выполнение поворотов в «коридоре» с неритмичной расстановкой деревьев (изменения ритма достигается указанием точной траектории движения сноубордиста по полигону);
- выполнение поворотов в зеркальной форме, то есть отрабатываются вызывающие затруднения переходы как вправо, так и влево.

Март (107-126)

Обучение технике поворотов на учебных трассах.

Задания:

- выполнение поворотов на ритмичной трассе из одиночных коротких деревьев (можно флажки);
- прохождение трассы из вертикально построенных 12-15 деревьев (расстояние между деревьями 4-6 метров);
- трассы из параллельно построенных деревьев (различный ритм прохождения)
- построение по косой (одностороннее и двухстороннее);
- песочные часы (изменение радиуса по убывающей и наоборот);
- лес из деревьев (различные варианты прохождения);
- прохождение учебной трассы слалома-гиганта (с маркировкой начала поворота);
- прохождение учебной трассы слалома-гиганта (с маркировкой окончания поворота);
- прохождение трассы слалома-гиганта (с маркировкой начала и окончания поворота);
- трасса гиганта из комбинации 3 открытых ворот;
- трасса гиганта из комбинации 3 закрытых ворот;
- трасса гиганта из комбинированных ворот.

Апрель (127-143)

Улучшение эластичности мышц и подвижности суставов.

Развитие общей быстроты движений, улучшении координации и ловкости.

Средства:

1. Бег с заданиями:

- на носках, пятках, на внутренней и внешней стороне стопы;
- спиной вперёд;
- с захлёстывание голени назад, с выносом прямых ног вперёд,
- с вращением в правую, левую сторону,
- с ускорениями, змейкой, с высоким подниманием бедра, колесом,
- семенящий и т.д.;

2. Упражнения на гибкость:

- пружинистые покачивания в положении наклона вперёд, руки в стороны;
- из положения стоя, руки вверх со скакалкой, перемещение рук вперёд-назад.
- в стойке ноги врозь, наклон туловища к правой ноге, руками коснуться правой пятки (тоже к левой ноге);
- в стойке, ноги врозь наклоны туловища вправо, влево;
- упражнение «мельница»
- круговые движения туловищем в правую, левую сторону;
- наклоны вперёд-назад, с касанием руками носков и пяток;
- махи ногами вперёд-назад, в стороны;
- выпады вперёд, в стороны и пружинистые покачивания в и.п.;
- из положения присед, левая нога в сторону, перекат с ноги на ногу не подымая таза;
- выполнение «мостика» (со страховкой);
- шпагаты: поперечный, продольный;
- упражнение «одна, две» (смена ног прыжком);

3. Акробатические упражнения:

- кувырки вперёд, назад, через плечо, в длину, через препятствие;
- перевороты, стойки;
- прыжки на батуте, сальто, кувырки, в группировке, по квадрату и т.д.;
- на шведской стенке выход в стойку на руках;
- прыжки по шведской стенке в правую, левую сторону с одновременным отталкиванием рук и ног;
- прыжки с гимнастического коня в группировке в обруч.

4. Упражнения с предметами:

- мячами, скакалками, обручами, эспандерами;
- спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис;
- эстафеты с предметами и без.

5. Упражнения на восстановление и расслабление.

Май (144-159)

Расширение функциональных возможностей организма.

Развитие устойчивости и вестибулярного аппарата к статическим и динамическим нагрузкам.

Средства:

1. Ходьба, ходьба с заданием;
2. Бег низкой, средней и высокой интенсивности;
3. Упражнения на гибкость;
4. Упражнения в ловле и бросках мяча в парах:
 - броски мяча двумя руками от груди;
 - броски мяча двумя руками из-за головы;
 - броски мяча вверх-назад двумя руками снизу
 - броски мяча правой, левой рукой от плеча;
 - броски мяча правой, левой рукой на дальность;

- броски мяча вверх с выполнением различных заданий;
 - ловить броски мяча от стены, с отскоком от пола и разворотом на 360°
 - ловить броски мяча от стены, с разворотом на 360°
5. Упражнения на гимнастических снарядах:
- рукоход (пройти на руках, ногах, постоять на верху в основной стойке, удерживая равновесие при его раскачивании);
 - подвесное бревно (пройти по бревну в покое, раскачивая его, удержание стойки с продольным и поперечным качем);
 - прыжки через неподвижное и раскачивающееся бревно с двух на две и с одной на одну;
 - параллельные брусья (прохождение по брусьям на руках, вис с опорой на руки и ноги животом вниз, спиной вниз; упражнения на пресс, сидя на одном, зафиксировав ноги под другой наклоны назад, руки за головой; удержание уголка в упоре на брусьях);
 - лабиринт (кувырки вперёд, назад, прыжки вперёд, кувырок-прыжок);
 - перекладина (из положения виса, движения ногами вперёд-назад, разведение-сведение ног, упражнение «маятник», подтягивание ног, согнутых в коленях к животу, поднос ног к перекладине, круговые вращения туловищем в правую, левую сторону);
 - лопинг (вращение с опорой рук в правую, левую сторону; упражнение «солнышко» с жёсткой фиксацией ног и рук)

5. Упражнения на роликовых коньках:

- скольжение прямо;
- скольжение по восьмёрке из обручей разного диаметра;
- упражнение «ласточка» в скольжении прямо;
- скольжение змейкой вокруг фишек;
- скольжение по гимнастической скамейке на двух ногах;
- скольжение по гимнастической скамейке на одной правой, левой ноге;
- ведение мяча на коньках;
- эстафеты на коньках
- подвижные игры «догони», «кто первый», «кто быстрее» и т.д.

6. Специальные упражнения:

- преодоление полосы препятствий (выполнение кувырка вперёд, подлазание под большие барьеры, пробегание по узкой опоре, кувырок назад, бег змейкой, преодоление средних барьеров прыжком с двух на две, кувырок назад и т.д.);
- прыжки в основной стойке сноубордиста с продвижением вперёд, с выпрыгиванием вверх, из стороны в сторону с фиксацией стойки, через резину или жгут, по трассе из перевёрнутых барьеров со сменой направления, на время).

Июнь (160-183)

Главная задача - увеличение мышечной массы.

Сопутствующие задачи: развитие способности проявлять силу; повышение силовой выносливости; развитие активной гибкости; исправление дефектов телосложения и осанки.

Средства:

- Упражнения на преодоление массы веса тела: отжимание в упоре лёжа; подтягивание на высокой перекладине; приседание на одной ноге «пистолетик»; приседание при разной постановке стоп; упражнение «стульчик»; лазание по канату, деревьям; висы и перевороты на гимнастических снарядах; сидя на опоре, удержание угла при разных положениях ног; приседание в стойке сноубордиста, выполняется с отягощением, «гусиный шаг»;

- Прыжковые упражнения с продвижением: с ноги на ногу; на одной ноге; на двух ногах одновременно; прыжки, подскоки в стойке; прыжки в высоту и в глубину; многоскоки разного вида (лёжа на полу, на спине поднимание и опускание прямых ног);

- Езда на велосипеде по неровной дороге; упражнения с преодолением предельного сопротивления партнёра, с использованием веса партнёра; сжимание коленями упругих элементов: мячей, пружин и т.д.; игра: в положении сидя колени одного партнёра между коленями другого, первый старается развести колени, второй препятствует ему; игра: партнёры становятся боком друг к другу, каждый зацепляет своей ступнёй ступню партнёра и тянет её к себе, ноги согнуты; наклоны туловища вперёд, назад, в стороны; вращение туловища; отведение и вращение бедра; мостик, шпагат поперечный и продольный; наклоны вперёд-назад с доставанием руками носков и пяток ног; прогибы назад с опорой руками о стенку; скручивание корпуса махом руками, с доставанием стены за спиной; махи ногами вперёд, назад, в стороны; боковые сгибания с доставанием рукой лодыжки; лёжа на боку, ноги закреплены, поднимание туловища; сидя на стуле, вращение ступнями в разных вариантах;

Июль (184-208)

Главная задача-развитие общей выносливости.

Сопутствующие: а) воспитание воли к перенесению утомления; б) укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата; в) овладение навыками умения расслабляться.

Средства:

- бег в равномерном темпе при ЧСС 130-140 уд. в мин.;
- общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (скакалками, гантелями, набивными мячами, палкой, с резиной);
- плавание 25-50 метров;
- кондиционный кросс по пересечённой местности;
- туристические походы,
- езда на велосипеде;
- спортивные и подвижные игры;
- бег в гору с различными заданиями;
- прыжковые упражнения на склоне;

- бег на дистанции 200, 400 метров

Главная задача – улучшение координации движений и развитие ловкости.

Сопутствующие: а) развитие способности к проявлению взрывной силы; б) воспитание смелости и решительности; в) развитие гибкости; г) повышение эластичности мышц.

Средства:

- акробатические упражнения – кувырки, перевороты, сальто, стойки;
- упражнения на гимнастических снарядах – подъёмы, перевороты, обороты;
- прыжки в воду с тумбочки с различными заданиями;
- перевороты с помощью партнёра;
- прыжки на батуте с выполнением неожиданных двигательных заданий по сигналу тренера;
- различные виды прыжков;
- зеркальное выполнение различных упражнений;
- бег с поворотами, с вращениями с включением кувырков;
- движение по узкой опоре спиной вперёд;
- упражнения на лопинге;
- «нанайский бокс» сбивание партнёра мешком, сидя или стоя на узкой опоре;
- игра «бой петухов» в разных вариантах: на полу, бревне, в ограниченной площади опоры

4.1.3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП первого-второго года обучения

Задачи общеподготовительного периода подготовительного периода:

- развитие физических качеств;
- развитие профилирующих качеств сноубордиста (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение);
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

Задачи специально-подготовительного этапа подготовительного периода:

- совершенствование техники прохождения ритмичных трасс слалома
- совершенствования умения переходить с выполнения одних движений (действий) к другим.

Задачи соревновательного периода:

- совершенствование техники поворотов среднего и большого радиуса
- совершенствование техники скольжения в прямых и косых спусках на отрезках до 300м на склонах с крутизной 10-12 градусов
- совершенствование техники преодоления неровностей склона без отрыва сноуборда от снега.

Организационно-методические указания

При проведении занятий на учебно-тренировочном этапе необходимо руководствоваться тем, что при чрезмерной сложности интерес у обучаю-

щихся пропадает и происходит неоправданный отсев, впрочем, так же, как и при искусственном замедлении изучения нового материала. Такой подход требует индивидуализации обучения, исходя из способности обучающихся и уровня их физической подготовки. Не следует сдерживать занимающихся, успешно овладевающих программным материалом, быстрее других продвигающихся вперед.

Основное внимание должно быть направлено на правильность исполнения основных элементов технических приемов на сноуборде. Нельзя допускать закрепления технических погрешностей. Для совершенствования техники спусков и поворотов широко применяются специально-подготовительные подводящие упражнения на старте, финише, перед занятиями и в виде домашних заданий.

Увеличивают длину учебных трасс и склона при незначительном увеличении крутизны склона.

Возрастает темп прохождения ритмичных «змеек» за счет роста скорости спуска.

При организации занятий на снегу необходимо объяснить всем занимающимся правила пользования подъемником, правила поведения на склоне, следить за соблюдением мер безопасности при спусках и на подъеме. Регулярно напоминать обучающимся о соблюдении правил движения по трассе и на подъемнике.

При проведении занятий в бесснежный период основное внимание уделяют развитию ловкости, гибкости, укрепления здоровья, развитию мышц, играющих важную роль при выполнении технических приемов на лыжах. После упражнений на силу выполняют упражнения на растягивание и расслабление мышц. Ни в коем случае нельзя увлекаться «накачиванием силы» в ущерб гибкости. Рекомендуется больше использовать игровые методы на занятиях, включая игры и эстафеты, поддерживая на нужном уровне эмоциональный тонус.

В целях совершенствования адаптационной ловкости при проведении подвижных и спортивных игр распределяют занимающихся по командам так, чтобы не создавать «наигранных звеньев». С этой же целью используют в играх и упражнениях с мячами различные по величине и весу мячи, игры проводят на площадках с различным покрытием, вносят изменения в условия проведения игр.

Для совершенствования быстроты реакции и ориентирования в пространстве применяют упражнения и игры с мячами, встречные эстафеты, в которых пути участников пересекаются, упражнения, в которых то или иное движение выполняют по сигналу.

4.1.4. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для учебно-тренировочного этапа 1- 2 года обучения

Цель:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.

2. Повышение уровня ОФ и СФ подготовки, расширение двигательного диапазона.
3. Совершенствование техники спусков с гор различной крутизны при любом состоянии снега.
4. Изучение техники и тактики основ параллельного слалома и слалома-гиганта.
5. Воспитание волевых качеств

Сентябрь (общая физическая подготовка), (1-16 занятие)

1. Задача: Развитие скоростных способностей

Средства: бег 20, 30, 40, 50, 60 метров; стартовые ускорения из различных исходных положений на 10, 15, 20 метров; челночный бег 2, 3, 4 x 10 метров; плавание на дистанции до 15 метров; короткие спурты в подвижных, спортивных играх, в эстафетах; бег 20, 30, 40 метров с незначительными отягощениями (пояс, манжеты); бег 10, 15, 20, 30 метров с ускорениями в гору под гору.

Методические рекомендации:

- скоростные способности развиваются только при выполнении упражнений в максимальном темпе путём неоднократных повторений

- для данного возраста достаточно 4-5 повторений

- временной интервал повторений от 5- до 10 секунд

2. Задача: Развитие скоростно-силовой выносливости

Средства:

- бег 200, 300, 400 метров

- бег с изменением направления

- выпрыгивание с полного приседа и полу приседа с продвижением вперёд, на месте, в стороны, спиной вперёд

- прыжки с подтягиванием коленей к груди

- тройной прыжок, пяти скок

- прыжки в шаге

- прыжки в беге

- бег по окружностям

- Круговая тренировка из 10-15 упражнений (на развитие скоростно-силовой выносливости)

- бег по диагонали

- висы

Методические рекомендации:

- работа выполняется с интенсивностью 80% от максимальной

- продолжительность выполнения нерегламентированных упражнений от 30 до 40 секунд

- для данного возраста достаточно три повторения подряд

- пульс после выполнения упражнения должен составлять 180-190 ударов в минуту, а перед началом следующего повторения 100-110 ударов в минуту.

3. Развитие двигательного-координационных способностей

Средства:

- спортивные игры (мини футбол, баскетбол, ручной мяч)
- подвижные игры
- эстафеты с предметами и без
- передача мяча на месте и в движении, с отражением от пола, стены, из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворотом на 360°, 180°
- броски и приём мяча для большого тенниса
- ходьба на равновесие на незначительной опоре
- катание на роликовых коньках
- прыжки на батуте, подкидном мостике
- прыжки в воду с тумбочки с различными заданиями
- акробатические упражнения: кувырки, стойки, перевороты и т.д.
- упражнения с использованием лопинга, качелей, качающегося бревна.
- прыжки по камерам

Методические рекомендации:

Развитие двигательной координации происходит до тех пор, пока движение не станет выполняться автоматически, поэтому большое значение имеют элементы новизны.

4. Развитие гибкости и подвижности суставов.

Средства:

- Круговые движения во всех суставах с максимальной амплитудой
- «мосты»
- «шпагаты» (поперечный, продольный)
- наклоны вперёд, назад, в стороны, скрестные
- махи
- выпады вперёд, в стороны
- отводящие приводящие движения в тазобедренном, коленном суставах
- статические упражнения на растягивание мышц
- динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах

Методические рекомендации:

- упражнения на гибкость выполнять хорошо разогретыми после продолжительной разминки
- гибкость развивается путём неоднократных повторений
- после статических напряжений должно происходить полное расслабление мышц
- гибкость лучше развивается во второй половине дня

ОКТЯБРЬ (специальная физическая подготовка), (17-34 занятие)

1. Развитие специальных качеств сноубордиста

Средства:

- имитационные прыжки в стойке из стороны в сторону, прямо с продвижением вперёд, в стороны, с вращением, боком
- имитационные прыжки через верёвку или резину, привязанную к стойкам на разной высоте

- имитационные прыжки различной амплитуды и темпа с использованием препятствий и без них.
- бег по пересечённой местности
- имитация движений, поворотов на лонгбордах
- тренировка учебных трасс слалома на лонгбордах
- тренировка учебных трасс гиганта на лонгбордах
- прыжки (в группировке с подтягиванием коленей к груди, на скакалке, с вращением на 360°, 180°, прыжки на правой, левой ноге и т.д.)
- приседание в стойке сноубордиста на ограниченной опоре (бревне, скамейке)

Методические рекомендации:

- обращать внимание на динамику прыжков
- обращать внимание на технически правильное выполнение имитации рук и ног, на согласованность движений.
- сохранять интервал работы характерной для скоростно-силовых нагрузок 30 секунд.

2. Развитие двигательных-координационных способностей

Средства:

- (см. сентябрь п. III)

3. Развитие силовой выносливости

Средства:

- упражнения, отягощённые весом собственного тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре лёжа, складывание из положения лёжа, приседания, пистолетики на правой левой ногах и т.д.)
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом специального пояса и манжетой

упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счёт использования дополнительной опоры

- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счёт инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышения 30-40 см. с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх)
- статические упражнения, в которых мышечное напряжение создаётся за счёт волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении
- упражнения с использованием внешних предметов (гантелей, дисков, набивных мячей, веса партнёра)
- упражнения с использованием внешней среды (бег, прыжки в гору под гору, по рыхлому песку, против ветра и т.д.)

Методические указания:

- для сноубордистов более эффективными являются упражнения общего воздействия с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры
- для данного этапа подготовки лучше применять упражнения, отягощённые весом собственного тела и упражнения с использованием внешней среды, а остальным упражнениям уделять меньше внимания

- силовая нагрузка в данном возрасте должна строго контролироваться

НОЯБРЬ (специальная техническая подготовка), (35-52 занятие)

1. Задача: Совершенствование раннее освоенного и восстановление чувства скольжения на сноуборде.

Средства:

- прямой спуск в основной, низкой, высокой стойках с остановкой в коридоре 15х20 метров
- спуски наискось в разных стойках вправо-влево
- прыжки вокруг ботинок, носка, пятки сноуборда
- наклоны, подскоки, приседания в движении по линии ската, наискось
- повороты среднего радиуса с проскальзыванием
- повороты малого радиуса с проскальзыванием
- выполнение нескольких поворотов разного радиуса
- скольжение на сноуборде спиной вперёд

Методические рекомендации:

- обращать внимание на чёткое уверенное выполнение всех упражнений
- обращать внимание, чтобы упражнения выполнялись в полном объёме и с полной амплитудой движений

2. Обучение старту и стартовому разгону.

Средства:

- выполнение старта за счёт мощного отталкивания прямыми руками от стартового поручня (старт на пологом участке)
- выполнение старта за счёт мощного отталкивания прямыми руками от стартового поручня и выталкиванием сноуборда вперёд
- выполнение целостного движения старт с установленным турникетом
- выполнение параллельного старта двумя спортсменами с установленной откидной доской

Методические рекомендации:

- разнообразить стартовые площадки (плоская или в виде бугра)
- внимательнее смотреть на руки стартера
- в параллельных видах постараться выигрывать старт, чтобы оказаться впереди своих соперников, и навязывать свою, дальнейшую тактику

3. Переход от поворотов большого радиуса с проскальзыванием к поворотам большого радиуса без проскальзывания канта.

Средства:

- выполнение 4-6 поворотов большого радиуса на пологом склоне
- выполнение 4-6 поворотов большого радиуса с более точным ведением сноуборда на кантах
- выполнение 4-6 поворотов большого радиуса с точным ведением на кантах на склоне 8-12*
- выполнение поворотов на склоне 500 метров (стараться, чтобы повороты «фронтсайд» и «бэксайд» были сопряжёнными)

ДЕКАБРЬ (специально-техническая подготовка), (53-69 занятие)

1. Совершенствование преодоления неровностей рельефа (бугров, впадин, перегибов)

- в движении вниз по склону в основной стойке сноубордиста выполнение приседаний, наклонов, подскоков
- в движении поперёк склона выполнение тех же упражнений (вправо, влево)
- в движении вниз по склону поочерёдный перенос веса тела на носок и пятку сноуборда
- преодоление серии бугров подбором и выпуском сноуборда
- преодоление впадин выпуском и подбором сноуборда
- сочетание нескольких элементов в одном задании, координируя работу ног, согласно изменениям рельефа.

Методические рекомендации:

- при выполнении упражнений спортсмен должен стоять строго по центру
- следить за динамикой работы ног

2. Переход от поворотов малого радиуса с проскальзыванием к поворотам малого радиуса с ведением сноуборда на кантах

Средства:

- выполнение 4-6 поворотов малого радиуса на пологом склоне
- выполнение 6-8 поворотов малого радиуса на пологом склоне без проскальзывания кантов
- выполнение 4-6 поворотов малого радиуса на склоне 8-12* с точным ведением на кантах
- выполнение сопряжённых поворотов малого радиуса.

Методические рекомендации:

- добиваться чёткого ведения сноуборда по дуге поворота малого радиуса.
- следить за правильным положением рук, туловища, колен

3. Совершенствование вертикальной работы.

Средства:

- прохождение учебной трассы из арок вместо флагов
- прохождение учебной трассы поставленной по типу «змейка»
- прохождение учебной трассы «змейка» с изменением ритма поворотов
- прохождение учебной трассы с изменением частоты поворотов

Методические рекомендации:

- движения должны быть раскованными
- все элементы должны выполняться своевременно, т.е. должен сохраняться правильный путь

4. Прохождение трасс слалома и слалома-гиганта в тренировочном и соревновательном режиме

Методические рекомендации:

- трасса должна сохранять параметры, оговоренные правилами соревнований для данного возраста.

- обращать внимание на свободное скольжение и правильный путь
- Участие в соревнованиях по слалому, слалому-гиганту.

ЯНВАРЬ (специально-техническая подготовка), (70-91 занятие)

1. Обучение прыжку в группировке.

Средства:

- с небольшого разгона в средней стойке спрыгивание с бугра
- с небольшого разгона спрыгивание с бугра с подтягиванием коленей к груди
- с небольшого разгона прыжок с бугра в группировке

Методические рекомендации:

- строгий индивидуальный подход к скорости на разгоне
- варьирование длины разгона в зависимости от уровня подготовки
- следить за чётким положением корпуса рук коленей во время полёта
- обратить внимание на чёткое и правильное приземление.

2. Дальнейшее изучение поворотов по дугам малого и среднего радиуса (работа над техникой)

Средства:

- см. Ноябрь п. III, Декабрь п. II, III.

Методические рекомендации:

- чёткое ведение сноуборда на канте
- увеличение скорости
- увеличение отрезка трассы для поворотов по дугам малого и среднего радиуса
- решение вопросов индивидуализации техники

3. Прохождение параллельных трасс слалома и слалома-гиганта в тренировочном и соревновательном режиме.

Средства:

- см. Декабрь IV, V.

Методические рекомендации:

- увеличение активности прохождения трасс
- вводить в тренировочные занятия прохождение трасс с учётом времени

ФЕВРАЛЬ (специальная техническая подготовка), (92-106 занятие)

1. Совершенствование техники прохождения поворотов по дугам малого, среднего и большого радиуса.

Средства:

- выполнение коротких поворотов по дугам малого радиуса на участке склона в 500 метров
- выполнение поворотов среднего радиуса на участке 700-800 метров
- выполнение поворотов по дугам большого радиуса на пологом, хорошо укатанном склоне

Методические рекомендации:

- обращать внимание на сопряжённость в поворотах
- обращать внимание на динамику вертикальной работы

- следить за чётким ведением сноуборда по дуге на кантах
2. Прохождение трасс слалома, параллельного слалома, слалома-гиганта, параллельного слалома-гиганта в тренировочном и соревновательном режиме.

Средства:

- трасса слалома
- параллельная трасса слалома
- трасса слалома-гиганта
- параллельная трасса слалома-гиганта

Методические рекомендации:

- обращать внимание на правильный путь и безотрывное скольжение
- контролировать скорость прохождения трасс

3. Участие в соревнованиях по параллельным видам программы.

МАРТ (специально техническая подготовка), (107-126 занятие)

1. Совершенствовании вертикальной работы при прохождении поворотов.

Средства:

- см. Декабрь п. III

2 Прохождение трасс параллельного слалома, параллельного слалома-гиганта на повышенной скорости в соревновательном режиме.

Средства:

- см. Февраль п. II

3. Участие в соревнованиях по параллельным видам программы, и в гиганте

Методические рекомендации:

- ведущим спортсменам рекомендуется обязательно принимать участие в первенстве России.

АПРЕЛЬ (общая физическая подготовка), (127-143 занятие).

1. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

Средства и методические рекомендации:

- См. Сентябрь п. IV

2. Совершенствование двигательных-координационных способностей и быстроты реакции.

Средства:

- См. Сентябрь п.

3. Поддержание уровня общей выносливости.

Средства:

- Бег по пересечённой местности
- Кондиционный кросс
- Кроссовая подготовка
- Вело подготовка
- Спортивные игры
- Плавание

- Круговая тренировка на развитие выносливости
- Прыжки в уступающем - преодолевающем режиме

Методические рекомендации:

- Общая выносливость развивается в рабочем интервале 30 минут
- Нагрузка характеризуется снижением уровня интенсивности.
- Важно сохранять режим дыхания.

Май (общая физическая подготовка), (144-159 занятие)

1. Воспитание общей выносливости.
Средства и методические рекомендации:
- См. Апрель п.1
2. Развитие гибкости и подвижности в суставах.
Средства и методические рекомендации:
См. Сентябрь п.4
3. Совершенствование двигательно-координационных способностей и быстроты реакции.
Средства и методические рекомендации:
- См. Сентябрь п.3

Июнь (специальная физическая подготовка), (160-183 занятие)

1. Развитие специальных качеств сноубордистов.
Средства и методические рекомендации:
- См. Октябрь п.1

Июль (общая физическая подготовка), (184-208 занятие)

1. Развитие общей выносливости.
Средства и методические рекомендации:
- См. Апрель п. 3
- Общая выносливость развивается в рабочем интервале 30 мин.
- Особо эффективны кондиционные кроссы
2. Совершенствование двигательно-координационных способностей и быстроты реакции.
Средства и методические рекомендации:
См. Сентябрь п. 3

4.1.5. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.

3-5-й ГОД ОБУЧЕНИЯ (углубленная тренировка)

Цель:

1. Дальнейшее повышение уровня ОФ и СФ подготовки.
2. Воспитание волевых качеств и психологической подготовленности.
3. Дальнейшее повышение технического мастерства на трассах параллельного слалома и слалома-гиганта.

4. Ознакомление с основами техники прохождения трассы бордеркросса и его техническими элементами в отдельности.
5. Приобретение опыта и систематическое участие в соревнованиях.

СЕНТЯБРЬ (специальная физическая подготовка)

1. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Средства:

- бег 400-600 метров
- кондиционный кросс
- 3-ой прыжок, 5-и скок, 10-и скок.
- спортивные игры
- бег 30, 40, 50, 60 метров с отягощениями
- челночный бег 5-6 x 10 м.
- многоскоки с двух на две 10-15-20 метров
- прыжки в шаге 20-30 метров
- выпрыгивание из глубокого приседа 25-30 раз
- бег в гору 10-20-30 метров с отягощениями
- прыжки в гору на 1-ой, 2-х ногах
- бег с ускорениями в гору 20-30 метров:
- прыжки по ступенькам в верх 30-50 ступенек
- прыжки в приседе боком, спиной, лицом, из стороны в сторону.
- подтягивание на время
- выполнение pistolетиков в течении 60 сек
- отжимание в течении 60 сек

Методические рекомендации:

Работа выполняется с интенсивностью 85-90% от максимальной.

2. Развитие двигательной-координационных способностей и быстроты реакции.

Средства:

- мини футбол, баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, волейбол, бадминтон
- упражнения с мячами: передачи из разных положений, броски, приёмы и др.
- ходьба на равновесие на высоте 1 м.
- упражнения на роликовых коньках, скейтборде,
- упражнения на катающейся трубе
- прыжки на батуте, подкидном мостике, камере
- кувырки, перевороты, стойки, сальто
- эстафеты с полосой препятствий
- упражнения на гимнастических снарядах
- прыжки на скакалке

Методические рекомендации:

Развитие двигательной координации идёт до тех пор, пока упражнение не станет выполняться автоматически.

3. Развитие силовой выносливости.

Средства:

- упражнения, отягощённые весом своего тела
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счёт дополнительной опоры
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом специальных манжет, поясов
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счёт инерции свободно падающего тела (прыжки с тумбочки с мгновенным выпрыгиванием в верх)
- упражнения с использованием предметов
- упражнения с использованием внешней среды (бег, прыжки в гору, по песку)

Методические рекомендации:

Силовой подготовке в этом возрасте следует уделять больше внимания, чем на предыдущих этапах обучения. На ведущее место по значимости в подготовке сноубордистов, выходят упражнения с использованием внешних предметов.

4. Развитие специальных физических качеств.

Средства:

- имитационные прыжки из глубокого приседа и полу приседа
- имитация работы рук и ног на месте
- имитация работы рук и ног с продвижением вперёд прыжками: из стороны в сторону, правым, левым боком, с вращениями и др.
- имитационные прыжки различной амплитуды и ритма с использованием препятствий
- полоса препятствий (старт по 1 на время, вдвоём)
- упражнения на лонгборде
- прохождение различных трасс различной конфигурации
- имитационные упражнения в сноубордических ботинках
- имитационные упражнения в ботинках пристёгнутых к сноуборду
- прыжки на батуте в снаряжении.

Методические рекомендации:

Обращать внимание на динамику выполнения всех упражнений кроме статических

Обращать внимание на технически правильное выполнение и скоординированность работы рук и ног.

ОКТАБРЬ (специальная физическая подготовка)

1. Развитие двигательных-координационных способностей и быстроты движений.

Средства:

мини футбол

баскетбол
ручной мяч
настольный теннис
волейбол
различные передачи мяча на месте и в движении от груди, с отражением мяча от пола,
из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360-180°, назад.
- эстафеты, подвижные игры
ходьба по гимнастическому бревну, выполнение упражнения «ласточка», различные
развороты, приседания, выполнение «пистолетиков»
ходьба по подвижной опоре
катание на роликовых коньках
скольжение на лонгборде (имитация основной стойки, выполнение поворотов малого и среднего радиуса)
прыжки на батуте, подкидном мостике
акробатические упражнения - кувырки, стойки, перевороты, сальто
упражнения с использованием лопинга, качелей
упражнения на гимнастических снарядах – подъёмы, обороты, перевороты
перевороты с помощью партнёра
выполнение сложных движений необычного характера по заданию тренера
различные виды прыжков
прыжки в воду с тумбочки, с 3-х, 5-и метров с различными заданиями
Методические рекомендации:

Развитие двигательной координации происходит до тех пор, пока упражнение не станет выполняться автоматически, поэтому большое значение имеют элементы новизны.

2. Развитие силовой выносливости.

Средства:

подъём спиной в гору
приседание на одной и двух ногах (неполные)
«гусиный шаг»
прыжки подскоки на двух ногах в основной стойке сноубордиста
приседания в основной стойке с отягощением
лёжа на спине приподнять голову и ноги, не касаясь пола. То же сделать в сноубордических ботинках
складывание
лёжа на полу упор сзади поднять ноги и описывать ими круг
различные висы и перевороты на гимнастических снарядах
лазание по канату и деревьям
прыжки с подтягиванием коленей к груди

упражнения прыжковые, в гору по лестнице
выпрыгивание из полного приседа и полу приседа в верх
из положения сидя, удержание угла при разных положениях ног
сгибание разгибание рук в упоре
приседание и вставание в положении сидя при закреплённых носках
ног

выполнение упражнения «стульчик»
сжимание кистью резинового мячика («до отказа» ежедневно)
подтягивание на перекладине (8-12 раз в.1 минуту)
упражнения со штангой
выполнение соревновательного упражнения с увеличенным отягоще-
нием

Методические рекомендации:

Работа выполняется с интенсивностью 85-90% от максимальной.

Продолжительность выполнения нерегламентированных упражнений
от 50 до 70 сек.

Для данного возраста достаточно 3 повторений подряд
соответствующий пульс (180-200 уд. минуту после нагрузки и 100-120
перед началом
следующего повторения.

После выполнения прыжковых упражнений необходимо выполнять ви-
сы на перекладине.

3. Развитие гибкости, ловкости и подвижности в суставах.

Средства:

наклоны туловища вперёд, назад, в стороны
вращение туловища
отведение и вращение бедра,
мостик, шпагат – поперечный и продольный
наклоны вперёд-назад с доставанием руками носков и пяток ног
прогибы назад с опорой руками о стенку
скручивание корпуса махом руками с доставанием стены за спиной
махи ногами вперёд, назад и в стороны
глубокие приседания в положении носки врозь
боковые сгибания с доставанием рукой лодыжки
в положении сидя, взяться руками за ступни ног, перекатывание с од-
ного бока на другой
лёжа на боку, ноги закреплены, поднимание туловища
стоя на одной ноге, вращение стопой другой ноги
выпады вперёд и в сторону
все динамические упражнения на подвижность в суставах

Методические рекомендации:

Упражнения на гибкость следует выполнять хорошо разогретыми по-
сле продолжительной разминки.

Гибкость развивается путём неоднократных и ежедневных повторений.

После статических напряжений должно происходить полное расслабление мышц.

Гибкость лучше развивается во второй половине дня.

4. Развитие специальных физических качеств сноубордиста.

Средства:

- имитационные прыжки в основной стойке
 - имитация работы рук и ног на месте
 - имитация работы рук и ног с продвижением вперёд, из стороны в сторону, правым и левым боком
 - имитационные прыжки различной амплитуды и ритма с использованием препятствий (барьеры, резина, привязанная к стойкам)
 - бег по пересечённой местности
 - имитация поворотов в движении на «лонгборде»
 - прыжки на батуте с выполнением неожиданных двигательных заданий по сигналу тренера
 - прыжки через гимнастические снаряды с неожиданным изменением условий прыжка и приземления
 - упражнения на качелях и лопинге
 - имитационные упражнения в ботинках
 - имитационные упражнения в ботинках пристёгнутых к сноуборду
 - преодоление полосы препятствий из гимнастических снарядов на время
 - преодоление полосы препятствий сразу вдвоём
 - бег с поворотами, (вращениями) с включением кувырков с последующим движением по узкой опоре.
 - «Нанайский бокс» - сбивание партнёра мешком, сидя или стоя на узкой опоре.
- ходьба по узкой опоре –трос, бревно, скамейка с выполнением различных заданий
- ходьба на ходулях с выполнением заданий
- передвижение и удержание равновесия на качающемся бревне, на катающейся трубе
 - удержание равновесия при неожиданных толчках спортсмена или сдвигании опоры

Методические рекомендации:

Обращать внимание на динамику прыжков

Обращать внимание на технически правильное выполнение имитации рук и ног, на согласованность движений.

Сохранять интервал работы характерной для скоростно-силовых нагрузок 50-70 секунд, для некоторых упражнений дозировку можно уменьшить.

НОЯБРЬ (специально-техническая подготовка)

1. Восстановление навыков скольжения на сноуборде.

Средства:

- прямой спуск в основной стойке с приседаниями
 - прямой спуск в основной стойке с выпрыгиванием
 - прямой спуск спиной вперёд
 - прыжки вокруг носков, пяток и середины сноуборда
 - преодоление серии бугров с выраженной вертикальной работой
 - повороты дугами малого и большого радиуса
- вращение на 360* (вальс)
- выполнение поворотов большого и малого радиуса с палкой в руках.
 - выполнение поворотов с палкой на тыльной стороне руки
 - сопряжённые повороты по дугам малого и большого радиуса
 - спуски за лидером
 - спуски в парах напротив друг друга
 - короткие повороты сменяющиеся дугами среднего радиуса
 - короткие повороты по косой

Методические рекомендации:

На данном этапе обучения эти навыки должны практически стабилизироваться

Обращать на чёткое выполнение всех упражнений.

2. Совершенствование старта толчком руками, максимально проталкивая сноуборд вперёд.

Средства:

- совершенствование старта
- совершенствование старта параллельно с соперником
- выполнение движения чётко по команде, максимально проталкивая сноуборд вперёд

Методические рекомендации:

Движение выполняется целостно.

На данном этапе обучения этот навык должен практически стабилизироваться.

3. Совершенствование стойки при движении по дугам большого и среднего радиуса с использованием элементов бордеркросса (контр уклонов, бугров, трапеции, сочетаний бугров).

Средства:

- произвольные спуски дугами большого, среднего радиуса с использованием бугров, -контр. уклонов, сочетаний бугров и т.д.
- произвольные спуски по заданной траектории с использованием рельефа горы.
- произвольные спуски по заданной траектории с использованием построенных трамплинов.

Методические рекомендации:

Упражнение не расчленяется на отдельные задания, а выполняется целостно на -участке 700

900 метров сочетая дуги различного радиуса с использованием рельефа горы и построенных трамплинов, бугров.

4. Работа над техникой по дугам большого, среднего и малого радиуса.

Средства:

- дуги большого радиуса в различных условиях: при различном снежном покрове и крутизне склонов
- дуги среднего радиуса в различных условиях
- дуги малого радиуса на разных склонах и изменяющихся внешних условиях.

Методические рекомендации:

На данном этапе обучения идёт дальнейшее совершенствование навыка скольжения с точным ведением сноуборда на канту.

ДЕКАБРЬ (специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование прыжка с трамплина полётом в группировке и освоение прыжка с трамплина - опережением.

Средства:

прыжки с трамплина в группировке с увеличением стартового разгона с небольшого стартового разгона прыжок в группировке перепрыгивая макушку трамплина с последующим приземлением

прыжки с трамплина опережением с увеличением стартового разгона

Методические рекомендации:

Обращать внимание на динамику работы ног.

Обращать внимание на чёткое и мягкое приземление.

2. Дальнейшее повышение технического и тактического мастерства на трассе бордеркросса

Средства:

трасса бордеркросса (прохождение по одному)

трасса бордеркросса старт по 2-ое

трасса бордеркросса старт по 3-ое

трасса бордеркросса старт по 4 –о

Методические рекомендации:

На данном этапе подготовки предусматривается увеличение скоростного режима прохождения трасс.

Все действия спортсменов на трассе должны быть уверенными и безопасными для соперников.

Прохождение фигур бордеркросса чёткими правильными в техническом исполнении приёмами.

3. Прохождение трасс слалома-гиганта, параллельного слалома-гиганта, параллельного слалома и фристайла в тренировочном и соревновательном режиме.

Средства:

трасса слалома-гиганта
трасса параллельного слалома-гиганта
трасса параллельного слалома
трасса фристайла

Методические рекомендации:

Корректировать технику в процессе работы, обращая внимание на индивидуальные особенности спортсменов.

Первая половина месяца характеризуется большим объёмом по километражу.

Участие в соревнованиях.

Методические рекомендации:

В декабре рекомендуется принимать участие в 3-4 –х стартах.

ЯНВАРЬ (специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование техники поворотов по дугам среднего и малого радиуса.

Средства:

выполнение поворотов дугами среднего радиуса на пологих и крутых склонах с различным снежным покровом

дуги среднего радиуса сопряженными поворотами (полными и неполными)

дуги среднего радиуса с оптимальной скоростью

дуги среднего радиуса с изменением ритма движения

дуги среднего радиуса по заданной траектории с оптимальной скоростью

выполнение поворотов дугами малого радиуса на пологих и крутых склонах с различным снежным покровом

выполнение поворотов малого радиуса с палкой на тыльной поверхности рук

сопряжённые повороты малого радиуса (полные и неполные)

повороты малого радиуса с изменением ритма движения.

Выполнение поворотов малого радиуса с оптимальной скоростью по заданной траектории

Методические рекомендации:

Обращать внимание на положение рук и вертикальную работу ног.

На координацию движений и ритм.

Обращать внимание на экономичное скольжение с равномерным распределением давления, без отрывочной перекаантовки.

Сохранять динамику вертикальной работы

2. Совершенствование короткой резанной дуги и прохождение трасс параллельного слалома.

Средства:

прыжки вокруг центра тяжести, вокруг носков и пяток доски
вращение на 360* вправо, влево (вальс)
короткие повороты по косой
прыжки по направлению
короткие повороты на максимальной скорости (на пологих, средних и крутых склонах)
короткие повороты в различных ситуациях
постепенное сокращение радиуса поворота
короткие повороты в слаломном коридоре (различные варианты)
прохождение вертикальной трассы с увеличением расстояния в конце
прохождение трассы из трёх вертикальных рядов ворот (различные варианты прохождения)
аритмичная постановка трассы
ритмичная трасса, плавно переходящая в аритмичную
неравномерная смена ритма
трасса из вертикальных ворот по косой (различные варианты)
параллельная трасса слалома (старт вдвоём с соперником)

Методические рекомендации:

Обращать внимание на вертикальную работу ног и равновесие.

Держать контроль над темпом.

Обращать внимание на координированную работу рук и ног.

3. Совершенствование прохождения трасс параллельного слалома-гиганта.

Средства:

повороты среднего радиуса на пологих, средних и крутых склонах
вертикальное построение деревьев (на расстоянии 4-6 метров)
параллельное построение деревьев (различный ритм прохождения)
построение по косой (одностороннее и двухстороннее)
построение деревьев с изменением радиуса по убывающей и наоборот
постановка трассы слалома-гиганта с маркировкой (начало поворота)
постановка трассы слалома-гиганта с маркировкой (окончание поворота)
постановка трассы слалома-гиганта с маркировкой (начало поворота и окончания поворота)
трасса слалома-гиганта из комбинированных ворот
трасса параллельного слалома-гиганта (заезды вдвоём)
прохождение трасс в тренировочном и соревновательном режимах

Методические рекомендации:

Основное техническое требование в прохождении трасс параллельного слалома-гиганта резанное ведение дуги без бокового соскальзывания.

Участие в соревнованиях.

Методические рекомендации:

Желательно принять участие в 5-6 стартах.

ФЕВРАЛЬ (специальная техническая подготовка)

1. *Совершенствование поворотов среднего радиуса, и тренировка трасс слалома-гиганта на повышенной скорости в соревновательном режиме.*

Средства и методические рекомендации:

См. декабрь, январь.

2. *Совершенствование короткой резанной дуги и тренировка трасс слалома в тренировочном и соревновательном режиме.*

Средства и методические рекомендации:

См. январь п.п

3. *Дальнейшее повышение технического мастерства на трассе бордер-кросса.*

Средства и методические указания

См. декабрь п.п

4. *Участие в соревнованиях.*

МАРТ (специальная техническая подготовка)

1. *Работа над техникой по дугам среднего и малого радиуса.*

Средства:

- произвольные спуски дугами среднего радиуса с акцентом на вертикальную работу ног
- произвольные спуски дугами среднего радиуса с палкой на тыльной стороне руки
- произвольные спуски со сменой темпа и ритма движения
- тренировка трасс слалома –гиганта (с ограниченным входом в поворот или выходом)
- тренировка трасс слалома-гиганта на разных склонах пологих, средних, крутых
- тренировка слалома-гиганта на мягких, жестких, леденистых склонах
- короткие повороты в средне, высокой стойке
- короткие повороты по косой
- прыжки по направлению
- короткие повороты на максимальной скорости (на пологих, средних, крутых склонах)
- синхронное катание дугами малого радиуса
- короткие повороты в коридоре используя как внешние древки, так и внутренние

- короткие повороты в заданной траектории
- тренировка трасс слалома в различных внешних условиях и на различных склонах.

2. Совершенствование старта.

Средства:

- совершенствование старта с полого участка
- совершенствование старта с крутого участка
- совершенствование старта вдвоём
- совершенствование старта с увеличением расстояния до первых ворот
- совершенствование старта с уменьшением расстояния до первых ворот
- совершенствование старта с достижением оптимальной скорости до выполнения - поворота (или в слаломе-гиганте или в слаломе).

3. Дальнейшее повышение технического мастерства прыжков с трамплина в группировке и опережении.

Средства и методические указания:

См. ноябрь п.п

4. Участие в соревнованиях.

АПРЕЛЬ (Дальнейшее развитие двигательной координации, быстроты реакции)

1. Расширение функциональных возможностей организма.

Средства:

- старт по сигналу из разных положений
 - защита ворот в играх
 - игры в теннис, волейбол, баскетбол, футбол
 - езда на велосипеде по незнакомой местности
 - передвижение по специальной дистанции с огибанием, подлезанием, перепрыгиванием препятствий
 - скалолазание (с обязательной страховкой)
 - упражнения с дозированными усилиями – прыжок на заданную высоту или длину без - контроля зрения, броски или толчки веса в определённую длину и т.д.
 - акробатика (кувырки, стойки, перевороты, сальто)
 - гимнастические упражнения на снарядах
- Методические рекомендации:

- больше применять элементов новизны.

2. Поддержание уровня общей выносливости.

Средства:

- плавание (свободным стилем, брассом, на спине)
- кондиционный кросс по пересечённой местности

- езда на велосипеде на дальние расстояния
- игра в футбол, баскетбол
- туристические походы

Методические рекомендации:

- Для воспитания общей выносливости работа идёт в аэробном режиме при ЧСС 130-140 уд/мин для менее подготовленных и 140-160 уд/мин для более подготовленных спортсменов.

МАЙ (общая физическая подготовка)

1. Дальнейшее развитие общей гибкости и подвижности в суставах
повышение эластичности мышц
улучшение координации движений

Средства:

- круговые движения в суставах с максимальной амплитудой
- «шпагаты» (продольный, поперечный)
- «мосты»
- наклоны вперёд, назад, скрёстные наклоны
- махи руками, ногами с полной амплитудой движения
- выпады вперёд, в стороны
- статические упражнения на растягивание мышц
- глубокие приседания носки врозь
- скручивание корпуса махом руками с доставанием стены за спиной
- боковые сгибания с доставанием рукой лодыжки
- наклоны вперёд-назад с доставанием руками носков и пяток ног
- прогибы назад с опорой руками о стену
- все динамические упражнения на подвижность в суставах

Методические рекомендации:

После статических напряжений должно происходить полное расслабление мышц.

Гибкость лучше развивается во второй половине дня.

Гибкость развивается путём неоднократных повторений и ежедневных занятий.

Все упражнения выполняются с большой амплитудой.

2. Развитие динамического равновесия, сенсорной выносливости и дифференцированной ловкости. Обеспечение всестороннего развития

- воспитание смелости и решительности
- развитие гибкости
- повышение эластичности мышц
- укрепление мускулатуры

Средства:

- ходьба по забору
- упражнения на гимнастических снарядах (параллельные брусья, рукоход, лабиринт, -перекладина, лопинг, подвесное бревно)

- различные игры с мячом и без мяча с неожиданным изменением задания
- «прыжки по точкам»
- ходьба по тросу
- упражнения с мячами
- спортивные игры
- прыжки на батуте
- бег с поворотами (вращениями), с включением кувырков с последующим движением по - узкой опоре
- упражнения на скейтборде
- фигурная езда на велосипеде.
- игра в футбол, баскетбол, ручной мяч на роликовых коньках
- «нанайский бокс» - сбивание партнёра мешком, сидя или стоя на узкой опоре
- удерживание равновесия при неожиданных толчках спортсмена стоя на одной ноге, в -полном приседе

3. Расширение диапазона двигательных навыков. Развитие скоростной выносливости.

- повышение способности концентрировать внимание и усилия
- повышение быстроты движений
- воспитание воли к проявлению максимальных усилий

Средства:

- бег 10, 20,30, 60,100 метров
- стартовые ускорения из различных исходных положений на 15, 20, 30 метров
- челночный бег 3,4,5 x 10 метров
- плавание на дистанцию 25 метров
- бег на дистанции 30, 60 метров с небольшими отягощениями
- бег под гору и в гору 20, 30, 40, 50, 60 метров
- спортивные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч, теннис)
- прыжки через скамейку или полосу препятствий в течении 30сек, 60 сек
- бег на дистанции 400-600 метров
- мягкие прыжки вниз по склону с имитацией поворотов
- бег по пересечённой местности с огибанием кустов, деревьев (на дистанции 200-400 -метров)
- запрыгивание и спрыгивание с тумбочки в течении 30-60 секунд

Методические рекомендации:

Скоростная выносливость развивается в зоне максимальной интенсивности путём -неоднократных повторений

Для данного возраста достаточно 6-8 повторений каждого упражнения.

ИЮНЬ (общая физическая подготовка и специально физическая подготовка)

1. Развитие способности проявлять силу в различных движениях.
питание воли к проявлению максимальных усилий
повышение способности концентрировать внимание и усилия
повышение быстроты движений

Средства:

- упражнения со штангой (жим, толчок, рывок, «тяга», выжимание лёжа, приседание с весом) Интенсивность 80-95% от максимальной, выполняются в 2-3 подхода, интервал отдыха 3-5 мин.
- изометрические (статические) упражнения (направленные на выжимание, подтягивание, скручивание и т.п.)
- прыжковые упражнения с предметной направленностью (дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть с места на тумбочку, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть прыжками 30 м в кратчайшее время или наименьшим количеством прыжков и т.д.) Интенсивность максимальная – 30-60 отталкиваний.
- метание снарядов весом от 1-5 кг (расст-е увеличивается, интенсивность максимальная - по 20-30 бросков)

«пистолеты»

Методические рекомендации:

Включаются в основные занятия 2 раза в неделю.

2. Повышение общей быстроты движений

- улучшение координации движений
- повышение ловкости
- повышение общей выносливости

Средства:

- ОРУ и подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой - (серия движений 10сек)
- Бег 20-50 м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с преодолением препятствий. Выполняется повторно с интервалами 2-3 мин.
- Спортивные и подвижные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле, волейбол, борьба за мяч.
- прыжки со скакалкой
- выполнение движений с извне задаваемом темпе
- танцевальные упражнения под музыку
- имитационные движения на месте с максимальной частотой
- бег под уклон (3° - 5°)
- скоростной бег на роликовых коньках на дистанции 20-100м
- упражнения с боксёрской грушей

Методические рекомендации:

Повышение быстроты проводится как специальное занятие, а также как часть основного -занятия вместо разминки или в конце тренировки.

3. Дальнейшее повышение специальной физической подготовки.

Средства:

- прыжки в основной стойке на склоне 5-8° длиной 20-30 м из стороны в сторону
- то же с продвижением вперёд
- прыжки в основной стойке на 180° с продвижением вперёд
- прыжки на 360° с продвижением вперёд
- прыжки в верх из глубокого приседа
- прыжки правым, левым боком в основной стойке
- ходьба в гору спиной вперёд
- бег вниз по склону с имитацией поворотов
- бег в гору 10-30 м на склоне 5-8
- имитационные прыжки на месте с максимальной частотой
- прохождение трассы «змейка» из 12-14 ворот на лонгборде
- прохождение ритмичной трассы на лонгборде
- прохождение аритмичной трассы на лонгборде
- прохождение ритмичной трассы, переходящей в аритмичную и т.д.

Методические рекомендации:

Все упражнения выполнять технически правильно и чётко, с хорошей амплитудой движений.

4. Восстановление навыков скольжения. Работа над техническими ошибками в дугах малого и среднего радиуса. Тренировка трасс слалома и слалом-гиганта.

Средства и методические рекомендации:

См. ноябрь п.1

ИЮЛЬ (общая физическая подготовка)

1. Повышение общей быстроты движений

- улучшение координации движений
- повышение ловкости
- повышение общей выносливости

Средства:

- ОРУ и подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой - (серия движений 10сек)
- Бег 20-50 м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с преодолением препятствий. Выполняется повторно с интервалами 2-3 мин.
- Спортивные и подвижные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле, волейбол, борьба за мяч.
- прыжки со скакалкой
- выполнение движений с извне задаваемом темпе
- танцевальные упражнения под музыку
- имитационные движения на месте с максимальной частотой
- бег под уклон (3° - 5°)
- скоростной бег на роликовых коньках на дистанции 20-100м
- упражнения с боксёрской грушей

Методические рекомендации:

Повышение быстроты проводится как специальное занятие, а также как часть -основного занятия вместо разминки или в конце тренировки.

Методы, используемые для развития быстроты: с ускорением, с хода, переменный, уравнивательный (гандикап), игровой.

2. Развитие общей выносливости.

воспитание воли к перенесению утомления;

укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата;

выработка умения расслабляться

Средства:

бег в равномерном темпе при ЧСС 130-140 уд/мин.

общеразвивающие и подготовительные упражнения с предметами и без

них

плавание 30-60 мин

велосипед 30-40 км

туристические походы

3. Развитие силовой выносливости.

Средства:

подъём спиной по склону;

«гусиный шаг»

приседания на одной и двух ногах;

прыжки подскоки на одной, двух ногах;

приседание в основной стойке сноубордиста;

«складывание»

«пистолетки»

«отжимания»

подтягивание на перекладине;

«стульчик» удержание от 40-60-70 мин.;

приседания и вставания в положении сидя при закреплённых носках

ног;

из виса удержание угла при разных положениях ног;

опираясь на стул, сгибание-разгибание рук в упоре;

лёжа на полу упор сзади, поднять ноги и описывать ими круг;

различные висы и перевороты на гимнастических снарядах;

лазание по канату;

Методические рекомендации:

Для сноубордистов более эффективными являются упражнения общего воздействия с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры.

4. Улучшение координации движений и развитие ловкости.

развитие способности к проявлению «взрывной» силы;

воспитание смелости и решительности;

укрепление мускулатуры;

повышение эластичности мышц

развитие гибкости.

Средства:

акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто, стойки и др.);

упражнения на подкидной доске и батуте;

упражнения на гимнастических снарядах (опорные прыжки, размахивания, перевороты, подёмы);

прыжки в воду с тумбочки выполняя различные задания (сгруппироваться, вращения, сальто и т.д.)

упражнения на качелях и лопинге;

спуски по трассам слалома и гиганта на лонгборде;

прыжки через гимнастические снаряды с неожиданным изменением условий;

Методические рекомендации:

Старайтесь эффективнее использовать время занятий. В частности, в интервалах отдыха вы можете выполнять упражнения, требующие меньших усилий, например, отработка техники какого-либо движения или разучивание нового.

АВГУСТ (специально физическая подготовка)

1. Развитие скоростной выносливости.

Средства:

бег на дистанции 400-600 метров

бег на пересечённой местности с огибанием препятствий на дистанции 200-400 м.

бег с изменением направления (по типу челночный)

запрыгивание и спрыгивание с тумбочки 30сек

бег по окружностям, по диагонали

прыжки через скамейку 30сек.

прыжки с подтягиваем коленей к груди 10

прыжки с мета в длину, с разбега

выпрыгивание из полного приседа и полу приседа 10м

челночный бег 3x10 м

прыжки в шаге

плавание отрезки 25м на время

мягкие прыжки вниз по склону с имитацией поворотов

Методические рекомендации:

Скоростная выносливость развивается только при работе в зоне максимальной интенсивности путём неоднократных повторений.

2. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Средства:

3-ой прыжок, 5-и скок, 10-и скок

прыжки с двух на две 5-и скок, 10-и скок

прыжки в основной стойке сноубордиста (через барьеры, резину прикреплённую к стойкам)

прыжки в группировке с продвижением вперёд 15-20 м

бег в гору и под гору с различными заданиями

прыжки по ступенькам в верх не менее 30

забегание по ступенькам в верх 30-50 ст.

челночный бег 5-6 x 10 м

прыжки в шаге в гору

выпрыгивание из полного приседа в гору

бег 600-800 метров

кондиционный кросс

круговая тренировка на развитие скоростно-силовой выносливости

Методические рекомендации:

Работа выполняется с интенсивностью 85-90% от максимальной.

Продолжительность нерегламентированных упражнений от 30 до 60 секунд.

3. Развитие профилирующих качеств сноубордистов.

улучшение координации движений

повышение дифференцированной ловкости

динамического равновесия

скорости реакции

Средства:

упражнения на роликовых коньках - фигурное катание, различные игры

упражнения на скейтборде

упражнения на лонгборде: прохождение трасс «змейка», прохождение ритмичных трасс, аритмичных, смешанных

удержание равновесия на подвижной опоре

езда на велосипеде с горы или по оврагам

бег с поворотами, вращениями с включением кувырков, пробеганием по узкой опоре

упражнения на батуте: прыжки в группировке, в стойке сноубордиста, сальто вперёд, назад, прыжки в сноубордическом снаряжении.

имитация поворотов на месте со встёгнутыми ботинками в сноуборд

ходьба, пробегание по качающемуся бревну

сохранение равновесия на качающемся бревне с выполнением приседаний.

прыжки по камерам в шахматном порядке, из стороны в сторону в осн. стойке.

упражнения на лопинге

«нанайский бокс» - сбивание партнёра мешком с закрытыми глазами стоя на узкой опоре.

ходьба по скамейке, тросу, бревне с выполнением заданий.

ходьба на ходулях

Методические рекомендации:

Обращать внимание на технически правильное выполнение упражнений и согласованность движений. Обращать внимание на динамику выполнения и скоординированность движений.

4.1.7. ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Цель:

1. Дальнейшее повышение уровня ОФ и СФ подготовки.
2. Воспитание волевых качеств и психологической подготовленности к стартам.
3. Дальнейшее повышение технического мастерства на трассах параллельного слалома, слалома-гиганта и фристайла.
4. Повышение технического мастерства на трассах слалома и фристайла.
5. Дальнейшее приобретение опыта и систематическое участие в соревнованиях.
6. Изучение правил соревнований и участие в судейской практике.

СЕНТЯБРЬ (специальная физическая подготовка)

1. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Средства:

- бег 400-600 метров
- кондиционный кросс
- 3-ой прыжок, 5-и скок, 10-и скок.
- спортивные игры
- бег 30, 40, 50, 60 метров с отягощениями
- челночный бег 5-6 x 10 м.
- многоскоки с двух на две 10-15-20 метров
- прыжки в шаге 20-30 метров
- выпрыгивание из глубокого приседа 25-30 раз
- бег в гору 10-20-30 метров с отягощениями
- прыжки в гору на 1-ой, 2-х ногах
- бег с ускорениями в гору 20-30 метров:
- прыжки по ступенькам в верх 30-50 ступенек
- прыжки в приседе боком, спиной, лицом, из стороны в сторону.
- подтягивание на время
- выполнение пистолетиков в течении 60 сек
- отжимание в течении 60 сек

Методические рекомендации:

Работа выполняется с интенсивностью 85-90% от максимальной.

2. Развитие двигательного-координационных способностей и быстроты реакции.

Средства:

- мини футбол, баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, волейбол, бадминтон

- упражнения с мячами: передачи из разных положений, броски, приёмы и др.
- ходьба на равновесие на высоте 1 м.
- упражнения на роликовых коньках, скейтборде,
- упражнения на катающейся трубе
- прыжки на батуте, подкидном мостике, камере
- кувырки, перевороты, стойки, сальто
- эстафеты с полосой препятствий
- упражнения на гимнастических снарядах
- прыжки на скакалке

Методические рекомендации:

Развитие двигательной координации идёт до тех пор, пока упражнение не станет выполняться автоматически.

3. Развитие силовой выносливости.

Средства:

- упражнения, отягощённые весом своего тела
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счёт дополнительной опоры
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом специальных манжет, поясов
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счёт инерции свободно падающего тела (прыжки с тумбочки с мгновенным выпрыгиванием в верх)
- упражнения с использованием предметов
- упражнения с использованием внешней среды (бег, прыжки в гору, по песку)

Методические рекомендации:

Силовой подготовке в этом возрасте следует уделять больше внимания, чем на предыдущих этапах обучения. На ведущее место по значимости в подготовке сноубордистов, выходят упражнения с использованием внешних предметов.

4. Развитие специальных физических качеств.

Средства:

- имитационные прыжки из глубокого приседа и полу приседа
- имитация работы рук и ног на месте
- имитация работы рук и ног с продвижением вперёд прыжками: из стороны в сторону, правым, левым боком, с вращениями и др.
- имитационные прыжки различной амплитуды и ритма с использованием препятствий
- полоса препятствий (старт по 1 на время, вдвоём)
- упражнения на лонгборде
- прохождение различных трасс различной конфигурации
- имитационные упражнения в сноубордических ботинках
- имитационные упражнения в ботинках пристёгнутых к сноуборду

- прыжки на батуте в снаряжении.

Методические рекомендации:

Обращать внимание на динамику выполнения всех упражнений кроме статических

Обращать внимание на технически правильное выполнение и скоординированность работы рук и ног.

ОКТЯБРЬ (специальная физическая подготовка)

1. Развитие двигательных-координационных способностей и быстроты движений.

Средства:

мини футбол

баскетбол

ручной мяч

настольный теннис

волейбол

различные передачи мяча на месте и в движении от груди, с отражением мяча от пола,

из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360°-180°, назад.

- эстафеты, подвижные игры

ходьба по гимнастическому бревну, выполнение упражнения «ласточка», различные

развороты, приседания, выполнение «пистолетиков»

ходьба по подвижной опоре

катание на роликовых коньках

скольжение на лонгборде (имитация основной стойки, выполнение поворотов малого и среднего радиуса)

прыжки на батуте, подкидном мостике

акробатические упражнения - кувырки, стойки, перевороты, сальто

упражнения с использованием лопинга, качелей

упражнения на гимнастических снарядах – подъёмы, обороты, перевороты

перевороты с помощью партнёра

выполнение сложных движений необычного характера по заданию тренера

различные виды прыжков

прыжки в воду с тумбочки, с 3-х, 5-и метров с различными заданиями

Методические рекомендации:

Развитие двигательной координации происходит до тех пор, пока упражнение не станет выполняться автоматически, поэтому большое значение имеют элементы новизны.

2. Развитие силовой выносливости.

Средства:

подъём спиной в гору
приседание на одной и двух ногах (неполные)
«гусиный шаг»
прыжки подскоки на двух ногах в основной стойке сноубордиста
приседания в основной стойке с отягощением
лёжа на спине приподнять голову и ноги, не касаясь пола. То же сде-
лать в

сноубордических ботинках
складывание
лёжа на полу упор сзади поднять ноги и описывать ими круг
различные висы и перевороты на гимнастических снарядах
лазание по канату и деревьям
прыжки с подтягиванием коленей к груди
упражнения прыжковые, в гору по лестнице
выпрыгивание из полного приседа и полу приседа в верх
из положения сидя, удержание угла при разных положениях ног
сгибание разгибание рук в упоре
приседание и вставание в положении сидя при закреплённых носках
ног

выполнение упражнения «стульчик»
сжимание кистью резинового мячика («до отказа» ежедневно)
подтягивание на перекладине (8-12 раз в.1 минуту)
упражнения со штангой
выполнение соревновательного упражнения с увеличенным отягоще-
нием

Методические рекомендации:

Работа выполняется с интенсивностью 85-90% от максимальной.
Продолжительность выполнения нерегламентированных упражнений
от 50 до 70 сек.

Для данного возраста достаточно 3 повторений подряд
соответствующий пульс (180-200 уд. минуту после нагрузки и 100-120
перед началом
следующего повторения.

После выполнения прыжковых упражнений необходимо выполнять ви-
сы на перекладине.

3. Развитие гибкости, ловкости и подвижности в суставах.

Средства:

наклоны туловища вперёд, назад, в стороны
вращение туловища
отведение и вращение бедра,
мостик, шпагат – поперечный и продольный
наклоны вперёд-назад с доставанием руками носков и пяток ног
прогибы назад с опорой руками о стенку
скручивание корпуса махом руками с доставанием стены за спиной

махи ногами вперёд, назад и в стороны
глубокие приседания в положении носки врозь
боковые сгибания с доставанием рукой лодыжки
в положении сидя, взяться руками за ступни ног, перекачивание с одного бока на другой
лёжа на боку, ноги закреплены, поднимание туловища
стоя на одной ноге, вращение стопой другой ноги
выпады вперёд и в сторону
все динамические упражнения на подвижность в суставах
Методические рекомендации:

Упражнения на гибкость следует выполнять хорошо разогретыми после продолжительной разминки.

Гибкость развивается путём неоднократных и ежедневных повторений.

После статических напряжений должно происходить полное расслабление мышц.

Гибкость лучше развивается во второй половине дня.

4. Развитие специальных физических качеств сноубордиста.

Средства:

- имитационные прыжки в основной стойке
 - имитация работы рук и ног на месте
 - имитация работы рук и ног с продвижением вперёд, из стороны в сторону, правым и левым боком
 - имитационные прыжки различной амплитуды и ритма с использованием препятствий (барьеры, резина, привязанная к стойкам)
 - бег по пересечённой местности
 - имитация поворотов в движении на «лонгборде»
 - прыжки на батуте с выполнением неожиданных двигательных заданий по сигналу тренера
 - прыжки через гимнастические снаряды с неожиданным изменением условий прыжка и приземления
 - упражнения на качелях и лопинге
 - имитационные упражнения в ботинках
 - имитационные упражнения в ботинках пристёгнутых к сноуборду
 - преодоление полосы препятствий из гимнастических снарядов на время
 - преодоление полосы препятствий сразу вдвоём
 - бег с поворотами, (вращениями) с включением кувырков с последующим движением по узкой опоре.
 - «Нанайский бокс» - сбивание партнёра мешком, сидя или стоя на узкой опоре.
- ходьба по узкой опоре – трос, бревно, скамейка с выполнением различных заданий
- ходьба на ходулях с выполнением заданий
- передвижение и удержание равновесия на качающемся бревне, на катающейся трубе

- удержание равновесия при неожиданных толчках спортсмена или сдвигании опоры

Методические рекомендации:

Обращать внимание на динамику прыжков

Обращать внимание на технически правильное выполнение имитации рук и ног, на согласованность движений.

Сохранять интервал работы характерной для скоростно-силовых нагрузок 50-70 секунд, для некоторых упражнений дозировку можно уменьшить.

НОЯБРЬ (специально-техническая подготовка)

1. Восстановление навыков скольжения на сноуборде.

Средства:

- прямой спуск в основной стойке с приседаниями
- прямой спуск в основной стойке с выпрыгиванием
- прямой спуск спиной вперёд
- прыжки вокруг носков, пяток и середины сноуборда
- преодоление серии бугров с выраженной вертикальной работой
- повороты дугами малого и большого радиуса

вращение на 360° (вальс)

- выполнение поворотов большого и малого радиуса с палкой в руках.
- выполнение поворотов с палкой на тыльной стороне руки
- сопряжённые повороты по дугам малого и большого радиуса
- спуски за лидером
- спуски в парах напротив друг друга
- короткие повороты, сменяющиеся дугами среднего радиуса
- короткие повороты по косой

Методические рекомендации:

На данном этапе обучения эти навыки должны практически стабилизироваться

Обращать на чёткое выполнение всех упражнений.

2. Совершенствование старта толчком руками, максимально проталкивая сноуборд вперёд.

Средства:

- совершенствование старта
- совершенствование старта параллельно с соперником
- выполнение движения чётко по команде, максимально проталкивая сноуборд вперёд

Методические рекомендации:

Движение выполняется целостно.

На данном этапе обучения этот навык должен практически стабилизироваться.

3. Совершенствование стойки при движении по дугам большого и среднего радиуса с использованием элементов бордеркросса (контр уклонов, бугров, трапеции, сочетаний бугров).

Средства:

- произвольные спуски дугами большого, среднего радиуса с использованием бугров, -контр. уклонов, сочетаний бугров и т.д.
- произвольные спуски по заданной траектории с использованием рельефа горы.
- произвольные спуски по заданной траектории с использованием построенных трамплинов.

Методические рекомендации:

Упражнение не расчленяется на отдельные задания, а выполняется целостно на -участке 700

900 метров сочетая дуги различного радиуса с использованием рельефа горы и построенных трамплинов, бугров.

4. Работа над техникой по дугам большого, среднего и малого радиуса.

Средства:

- дуги большого радиуса в различных условиях: при различном снежном покрове и крутизне склонов
- дуги среднего радиуса в различных условиях
- дуги малого радиуса на разных склонах и изменяющихся внешних условиях.

Методические рекомендации:

На данном этапе обучения идёт дальнейшее совершенствование навыка скольжения с точным ведением сноуборда на канту.

ДЕКАБРЬ (специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование прыжка с трамплина полётом в группировке и освоение прыжка с трамплина - опережением.

Средства:

прыжки с трамплина в группировке с увеличением стартового разгона с небольшого стартового разгона прыжок в группировке перепрыгивая макушку трамплина с последующим приземлением

прыжки с трамплина опережением с увеличением стартового разгона

Методические рекомендации:

Обращать внимание на динамику работы ног.

Обращать внимание на чёткое и мягкое приземление.

2. Дальнейшее повышение технического и тактического мастерства на трассе бордеркросса

Средства:

трасса бордеркросса (прохождение по одному)

трасса бордеркросса старт по 2-ое
трасса бордеркросса старт по 3-ое
трасса бордеркросса старт по 4 –о

Методические рекомендации:

На данном этапе подготовки предусматривается увеличение скоростного режима прохождения трасс.

Все действия спортсменов на трассе должны быть уверенными и безопасными для соперников.

Прохождение фигур бордеркросса чёткими правильными в техническом исполнении приёмами.

3. Прохождение трасс слалома-гиганта, параллельного слалома-гиганта параллельного слалома в тренировочном и соревновательном режиме.

Средства:

трасса слалома-гиганта
трасса параллельного слалома-гиганта
трасса параллельного слалома
трасса фристайла

Методические рекомендации:

Корректировать технику в процессе работы, обращая внимание на индивидуальные особенности спортсменов.

Первая половина месяца характеризуется большим объёмом по километражу.

4. Участие в соревнованиях.

Методические рекомендации:

В декабре рекомендуется принимать участие в 3-4 –х стартах.

ЯНВАРЬ (специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование техники поворотов по дугам среднего и малого радиуса.

Средства:

выполнение поворотов дугами среднего радиуса на пологих и крутых склонах с различным снежным покровом

дуги среднего радиуса сопряженными поворотами (полными и неполными)

дуги среднего радиуса с оптимальной скоростью

дуги среднего радиуса с изменением ритма движения

дуги среднего радиуса по заданной траектории с оптимальной скоростью

выполнение поворотов дугами малого радиуса на пологих и крутых склонах с различным снежным покровом

выполнение поворотов малого радиуса с палкой на тыльной поверхности рук

сопряжённые повороты малого радиуса (полные и неполные)
повороты малого радиуса с изменением ритма движения.

Выполнение поворотов малого радиуса с оптимальной скоростью по заданной траектории

Методические рекомендации:

Обращать внимание на положение рук и вертикальную работу ног.

На координацию движений и ритм.

Обращать внимание на экономичное скольжение с равномерным распределением давления, без отрывочной перекантовки.

Сохранять динамику вертикальной работы

2. Совершенствование короткой резанной дуги и прохождение трасс параллельного слалома.

Средства:

прыжки вокруг центра тяжести, вокруг носков и пяток доски

вращение на 360° вправо, влево (вальс)

короткие повороты по косой

прыжки по направлению

короткие повороты на максимальной скорости (на пологих, средних и крутых склонах)

короткие повороты в различных ситуациях

постепенное сокращение радиуса поворота

короткие повороты в слаломном коридоре (различные варианты)

прохождение вертикальной трассы с увеличением расстояния в конце

прохождение трассы из трёх вертикальных рядов ворот (различные варианты прохождения)

аритмичная постановка трассы

ритмичная трасса, плавно переходящая в аритмичную

неравномерная смена ритма

трасса из вертикальных ворот по косой (различные варианты)

параллельная трасса слалома (старт вдвоём с соперником)

Методические рекомендации:

Обращать внимание на вертикальную работу ног и равновесие.

Держать контроль над темпом.

Обращать внимание на координированную работу рук и ног.

3. Совершенствование прохождения трасс параллельного слалома-гиганта.

Средства:

повороты среднего радиуса на пологих, средних и крутых склонах

вертикальное построение древков (на расстоянии 4-6 метров)

параллельное построение древков (различный ритм прохождения)

построение по косой (одностороннее и двухстороннее)

построение древков с изменением радиуса по убывающей и наоборот

постановка трассы слалома-гиганта с маркировкой (начало поворота)

постановка трассы слалома-гиганта с маркировкой (окончание поворота)

постановка трассы слалома-гиганта с маркировкой (начало поворота и окончания поворота)

трасса слалома-гиганта из комбинированных ворот

трасса параллельного слалома-гиганта (заезды вдвоём)

прохождение трасс в тренировочном и соревновательном режимах

Методические рекомендации:

Основное техническое требование в прохождении трасс параллельного слалома-гиганта резанное ведение дуги без бокового соскальзывания.

4. Участие в соревнованиях.

Методические рекомендации:

Желательно принять участие в 5-6 стартах.

ФЕВРАЛЬ (специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование поворотов среднего радиуса, и тренировка трасс слалома-гиганта на повышенной скорости в соревновательном режиме.

Средства и методические рекомендации:

См. декабрь, январь.

2. Совершенствование короткой резанной дуги и тренировка трасс слалома в тренировочном и соревновательном режиме.

Средства и методические рекомендации:

См. январь п.п

3. Дальнейшее повышение технического мастерства на трассе бордер-кросса.

Средства и методические указания

См. декабрь п.п

4. Участие в соревнованиях.

МАРТ (специальная техническая подготовка)

1. Работа над техникой по дугам среднего и малого радиуса.

Средства:

- произвольные спуски дугами среднего радиуса с акцентом на вертикальную работу ног
- произвольные спуски дугами среднего радиуса с палкой на тыльной стороне руки
- произвольные спуски со сменой темпа и ритма движения

- тренировка трасс слалома –гиганта (с ограниченным входом в поворот или выходом)
- тренировка трасс слалома-гиганта на разных склонах пологих, средних, крутых
- тренировка слалома-гиганта на мягких, жестких, леденистых склонах
- короткие повороты в средне, высокой стойке
- короткие повороты по косой
- прыжки по направлению
- короткие повороты на максимальной скорости (на пологих, средних, крутых склонах)
- синхронное катание дугами малого радиуса
- короткие повороты в коридоре используя как внешние древки, так и внутренние
- короткие повороты в заданной траектории
- тренировка трасс слалома в различных внешних условиях и на различных склонах.

2. Совершенствование старта.

Средства:

- совершенствование старта с полого участка
- совершенствование старта с крутого участка
- совершенствование старта вдвоём
- совершенствование старта с увеличением расстояния до первых ворот
- совершенствование старта с уменьшением расстояния до первых ворот
- совершенствование старта с достижением оптимальной скорости до выполнения -- поворота (или в слаломе-гиганте или в слаломе).

3. Дальнейшее повышение технического мастерства прыжков с трамплина в группировке и опережении.

Средства и методические указания:

См. ноябрь п.П

4. Участие в соревнованиях.

АПРЕЛЬ (Дальнейшее развитие двигательной координации, быстроты реакции).

1. Расширение функциональных возможностей организма.

Средства:

- старт по сигналу из разных положений
- защита ворот в играх
- игры в теннис, волейбол, баскетбол, футбол
- езда на велосипеде по незнакомой местности
- передвижение по специальной дистанции с огибанием, подлезанием, перепрыгиванием препятствий
- скалолазание (с обязательной страховкой)

- упражнения с дозированными усилиями – прыжок на заданную высоту или длину без - контроля зрения, броски или толчки веса в определённую длину и т.д.

- акробатика (кувырки, стойки, перевороты, сальто)
- гимнастические упражнения на снарядах

Методические рекомендации:

- больше применять элементов новизны

2. Поддержание уровня общей выносливости.

Средства:

- плавание (свободным стилем, брассом, на спине)
- кондиционный кросс по пересечённой местности
- езда на велосипеде на дальние расстояния
- игра в футбол, баскетбол
- туристические походы

Методические рекомендации:

- Для воспитания общей выносливости работа идёт в аэробном режиме при ЧСС 130-140 уд/мин для менее подготовленных и 140-160 уд/мин для более подготовленных спортсменов.

МАЙ (общая физическая подготовка)

1. Дальнейшее развитие общей гибкости и подвижности в суставах

повышение эластичности мышц

улучшение координации движений

Средства:

- круговые движения в суставах с максимальной амплитудой
- «шпагаты» (продольный, поперечный)
- «мосты»
- наклоны вперёд, назад, скрёстные наклоны
- махи руками, ногами с полной амплитудой движения
- выпады вперёд, в стороны
- статические упражнения на растягивание мышц
- глубокие приседания носки врозь
- скручивание корпуса махом руками с доставанием стены за спиной
- боковые сгибания с доставанием рукой лодыжки
- наклоны вперёд-назад с доставанием руками носков и пяток ног
- прогибы назад с опорой руками о стену
- все динамические упражнения на подвижность в суставах

Методические рекомендации:

После статических напряжений должно происходить полное расслабление мышц.

Гибкость лучше развивается во второй половине дня.

Гибкость развивается путём неоднократных повторений и ежедневных занятий. Все упражнения выполняются с большой амплитудой.

2. Развитие динамического равновесия, сенсорной выносливости и дифференцированной ловкости. Обеспечение всестороннего развития

- воспитание смелости и решительности
- развитие гибкости
- повышение эластичности мышц
- укрепление мускулатуры

Средства:

- ходьба по забору
- упражнения на гимнастических снарядах (параллельные брусья, рукоход, лабиринт, -перекладина, лопинг, подвесное бревно)
- различные игры с мячом и без мяча с неожиданным изменением задания
- «прыжки по точкам»
- ходьба по тросу
- упражнения с мячами
- спортивные игры
- прыжки на батуте
- бег с поворотами (вращениями), с включением кувырков с последующим движением по - узкой опоре
- упражнения на скейтборде
- фигурная езда на велосипеде.
- игра в футбол, баскетбол, ручной мяч на роликовых коньках
- «нанайский бокс» - сбивание партнёра мешком, сидя или стоя на узкой опоре
- удерживание равновесия при неожиданных толчках спортсмена стоя на одной ноге, в -полном приседе

3. Расширение диапазона двигательных навыков. Развитие скоростной выносливости.

- повышение способности концентрировать внимание и усилия
- повышение быстроты движений
- воспитание воли к проявлению максимальных усилий

Средства:

- бег 10, 20,30, 60,100 метров
- стартовые ускорения из различных исходных положений на 15, 20, 30 метров
- челночный бег 3,4,5 x 10 метров
- плавание на дистанцию 25 метров
- бег на дистанции 30, 60 метров с небольшими отягощениями
- бег под гору и в гору 20, 30, 40, 50, 60 метров
- спортивные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч, теннис)
- прыжки через скамейку или полосу препятствий в течении 30сек, 60 сек

- бег на дистанции 400-600 метров
- мягкие прыжки вниз по склону с имитацией поворотов
- бег по пересечённой местности с огибанием кустов, деревьев (на дистанции 200-400 -метров)
- запрыгивание и спрыгивание с тумбочки в течении 30-60 секунд

Методические рекомендации:

Скоростная выносливость развивается в зоне максимальной интенсивности путём -неоднократных повторений

Для данного возраста достаточно 6-8 повторений каждого упражнения.

ИЮНЬ (общая физическая подготовка и специально физическая подготовка)

1. Развитие способности проявлять силу в различных движениях.

питание воли к проявлению максимальных усилий

повышение способности концентрировать внимание и усилия

повышение быстроты движений

Средства:

- упражнения со штангой (жим, толчок, рывок, «тяга», выжимание лёжа, приседание с весом) Интенсивность 80-95% от максимальной, выполняются в 2-3 подхода, интервал отдыха 3-5 мин.

- изометрические (статические) упражнения (направленные на выжимание, подтягивание, скручивание и т.п.)

- прыжковые упражнения с предметной направленностью (дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть с места на тумбочку, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть прыжками 30 м в кратчайшее время или наименьшим количеством прыжков и т.д.) Интенсивность максимальная – 30-60 отталкиваний.

- метание снарядов весом от 1-5 кг (расст-е увеличивается, интенсивность максимальная - по 20-30 бросков)

«пистолеты»

Методические рекомендации:

Включаются в основные занятия 2 раза в неделю.

2. Повышение общей быстроты движений

- улучшение координации движений

- повышение ловкости

- повышение общей выносливости

Средства:

- ОРУ и подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой - (серия движений 10сек)

- Бег 20-50 м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с преодолением препятствий. Выполняется повторно с интервалами 2-3 мин.

- Спортивные и подвижные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле, волейбол, борьба за мяч.

- прыжки со скакалкой
- выполнение движений с извне задаваемом темпе
- танцевальные упражнения под музыку
- имитационные движения на месте с максимальной частотой
- бег под уклон (3° - 5°)
- скоростной бег на роликовых коньках на дистанции 20-100м
- упражнения с боксёрской грушей

Методические рекомендации:

Повышение быстроты проводится как специальное занятие, а также как часть основного -занятия вместо разминки или в конце тренировки.

3. Дальнейшее повышение специальной физической подготовки.

Средства:

- прыжки в основной стойке на склоне 5-8° длиной 20-30 м из стороны в сторону
- то же с продвижением вперёд
- прыжки в основной стойке на 180° с продвижением вперёд
- прыжки на 360° с продвижением вперёд
- прыжки в верх из глубокого приседа
- прыжки правым, левым боком в основной стойке
- ходьба в гору спиной вперёд
- бег вниз по склону с имитацией поворотов
- бег в гору 10-30 м на склоне 5-8°
- имитационные прыжки на месте с максимальной частотой
- прохождение трассы «змейка» из 12-14 ворот на лонгборде
- прохождение ритмичной трассы на лонгборде
- прохождение аритмичной трассы на лонгборде
- прохождение ритмичной трассы, переходящей в аритмичную и т.д.

Методические рекомендации:

Все упражнения выполнять технически правильно и чётко, с хорошей амплитудой движений.

4. Восстановление навыков скольжения. Работа над техническими ошибками в дугах малого и среднего радиуса. Тренировка трасс слалома и слалома-гиганта.

Средства и методические рекомендации:

См. ноябрь п.1

ИЮЛЬ (общая физическая подготовка)

1. Повышение общей быстроты движений

- улучшение координации движений
- повышение ловкости
- повышение общей выносливости

Средства:

- ОРУ и подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой - (серия движений 10сек)

- Бег 20-50 м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с преодолением препятствий. Выполняется повторно с интервалами 2-3 мин.
- Спортивные и подвижные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле, волейбол, борьба за мяч.
- прыжки со скакалкой
- выполнение движений с извне задаваемом темпе
- танцевальные упражнения под музыку
- имитационные движения на месте с максимальной частотой
- бег под уклон (3* - 5*)
- скоростной бег на роликовых коньках на дистанции 20-100м
- упражнения с боксёрской грушей

Методические рекомендации:

Повышение быстроты проводится как специальное занятие, а также как часть -основного занятия вместо разминки или в конце тренировки.

Методы, используемые для развития быстроты: с ускорением, с хода, переменный, уравнительный (гандикап), игровой.

2. Развитие общей выносливости.

воспитание воли к перенесению утомления;

укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата;

выработка умения расслабляться

Средства:

бег в равномерном темпе при ЧСС 130-140 уд/мин.

общеразвивающие и подготовительные упражнения с предметами и без

них

плавание 30-60 мин

велосипед 30-40 км

туристические походы

3. Развитие силовой выносливости.

Средства:

подъём спиной по склону;

«гусиный шаг»

приседания на одной и двух ногах;

прыжки подскоки на одной, двух ногах;

приседание в основной стойке сноубордиста;

«складывание»

«пистолетики»

«отжимания»

подтягивание на перекладине;

«стульчик» удержание от 40-60-70 мин.;

приседания и вставания в положении сидя при закреплённых носках

ног;

из виса удержание угла при разных положениях ног;

опираясь на стул, сгибание-разгибание рук в упоре;

лёжа на полу упор сзади, поднять ноги и описывать ими круг;

различные висы и перевороты на гимнастических снарядах;

лазание по канату;

Методические рекомендации:

Для сноубордистов более эффективными являются упражнения общего воздействия с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры.

4. Улучшение координации движений и развитие ловкости.

развитие способности к проявлению «взрывной» силы;

воспитание смелости и решительности;

укрепление мускулатуры;

повышение эластичности мышц

развитие гибкости.

Средства:

акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто, стойки и др.);

упражнения на подкидной доске и батуте;

упражнения на гимнастических снарядах (опорные прыжки, размахивания, перевороты,

подъёмы);

прыжки в воду с тумбочки выполняя различные задания (сгруппироваться, вращения,

сальто и т.д.)

упражнения на качелях и лопинге;

спуски по трассам слалома и гиганта на лонгборде;

прыжки через гимнастические снаряды с неожиданным изменением условий;

Методические рекомендации:

Старайтесь эффективнее использовать время занятий. В частности, в интервалах отдыха вы можете выполнять упражнения, требующие меньших усилий, например, отработка техники какого-либо движения или разучивание нового.

АВГУСТ (специально физическая подготовка)

Развитие скоростной выносливости.

Средства:

бег на дистанции 400-600 метров

бег на пересечённой местности с огибанием препятствий на дистанции 200-400 м.

бег с изменением направления (по типу челночный)

запрыгивание и спрыгивание с тумбочки 30сек

бег по окружностям, по диагонали

прыжки через скамейку 30сек.

прыжки с подтягиваем коленей к груди 10

прыжки с мета в длину, с разбега

выпрыгивание из полного приседа и полу приседа 10м

челночный бег 3x10 м

прыжки в шаге

плавание отрезки 25м на время

мягкие прыжки вниз по склону с имитацией поворотов

Методические рекомендации:

Скоростная выносливость развивается только при работе в зоне максимальной интенсивности путём неоднократных повторений.

2. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Средства:

3-ой прыжок, 5-и скок, 10-и скок

прыжки с двух на две 5-и скок, 10-и скок

прыжки в основной стойке сноубордиста (через барьеры, резину, прикреплённую к стойкам)

прыжки в группировке с продвижением вперёд 15-20 м

бег в гору и под гору с различными заданиями

прыжки по ступенькам в верх не менее 30

забегание по ступенькам в верх 30-50 ст.

челночный бег 5-6 x 10 м

прыжки в шаге в гору

выпрыгивание из полного приседа в гору

бег 600-800 метров

кондиционный кросс

круговая тренировка на развитие скоростно-силовой выносливости

Методические рекомендации:

Работа выполняется с интенсивностью 85-90% от максимальной.

Продолжительность нерегламентированных упражнений от 30 до 60 секунд.

3. Развитие профилирующих качеств сноубордистов.

улучшение координации движений

повышение дифференцированной ловкости

динамического равновесия

скорости реакции

Средства:

упражнения на роликовых коньках - фигурное катание, различные игры

упражнения на скейтборде

упражнения на лонгборде: прохождение трасс «змейка», прохождение ритмичных трасс, аритмичных, смешанных

удержание равновесия на подвижной опоре

езда на велосипеде с горы или по аврагам

бег с поворотами, вращениями с включением кувырков, пробеганием по узкой опоре

упражнения на батуте: прыжки в группировке, в стойке сноубордиста, сальто вперёд, назад, прыжки в сноубордическом снаряжении.

имитация поворотов на месте со встёгнутыми ботинками в сноуборд
ходьба, пробегание по качающемуся бревну

сохранение равновесия на качающемся бревне с выполнением приседаний.

прыжки по камерам в шахматном порядке, из стороны в сторону в осн. стойке.

упражнения на лопинге

«нанайский бокс» -- сбивание партнёра мешком с закрытыми глазами стоя на узкой опоре.

ходьба по скамейке, тросу, бревне с выполнением заданий.

ходьба на ходулях

Методические рекомендации:

Обращать внимание на технически правильное выполнение упражнений и согласованность движений. Обращать внимание на динамику выполнения и скоординированность движений.

Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Составление документации для работы спортивной секции по сноуборду в первичных спортивных коллективах физической культуры.

Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе.

Организация и судейство районных, городских и областных соревнований по сноуборду.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной под-	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения	≈120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как

готовки	укрепления здоровья человека			средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике и их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система

				зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенность в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной де-

				тельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка и эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировка к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе со-	≈1200		

Этап совершенствования спортивного мастерства	вершенствования спортивного мастерства			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	≈200	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	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающегося.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный

				продукт соревновательной деятельности. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности 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: гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спор-	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере

Этап высшего спортивного мастерства	те. Их роль и содержание в спортивной деятельности			физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Специальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	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	≈120	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 функциональное и спортивное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнова-

				ний. 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; гигиенические и физиологические процедуры: баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «сноуборд»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «сноуборд» основаны на особенностях вида спорта «сноуборд» и его спортивных дисциплин: параллельный слалом-гигант, параллельный слалом, сноуборд-кросс, сноуборд-кросс-группа-смешанная, хафпайп, биг-эйр. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спор-

тивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «сноуборд», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «сноуборд» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ 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».

5.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТЕХНИКА. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ.

Роль техники в достижении высот спортивного мастерства в сноуборде.

Основные понятия о технике спусков и поворотов на сноуборде. Особенности техники слалома, гигантского слалома, параллельных видов.

Понятие о тактике, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих сноубордистов по кинограммам, видеофильмам.

Обучение и тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Единство Учебно-тренировочного процесса. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Применение в процессе обучения и тренировки дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности.

Основы методики обучения технике скольжения на сноуборде. Методика совершенствования техники и исправление ошибок. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов.

Основные требования к организации учебно-тренировочных занятий. Урок как основная форма занятий. Примерное содержание уроков в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Индивидуальные задания.

Совершенствование процесса тренировки. Понятие о механизме повышения тренированности в результате освоения физических нагрузок. Понятие о спортивной форме. Тренированность и ее физиологические показатели. Техническая, физическая, тактическая, психологическая стороны подготовки и их взаимосвязь.

Специфические принципы спортивной тренировки сноубордиста, особенности проведения занятий в средне и высокогорье.

Периодизация спортивной тренировки. Задачи, средства, сроки периодов и этапов.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Морально-волевая подготовка – что такая воля: какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества.

Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.

Физическая подготовка сноубордиста в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов техники. Классификация упражнений, используемых в тренировке сноубордиста. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Методика использования средств общей и специальной физической подготовки в круглогодичной тренировке.

Понятие об уровне интенсивности тренировочных нагрузок. Равномерный, переменный, повторный и интервальный методы и круговая форма тренировки. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Понятие о контрольном методе тренировки.

ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение.

Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Подготовка трасс и мест проведения разминки. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Особенности проведения соревнований по параллельному слалому, параллельному слалому-гиганту, бордкроссу.

Судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнования по сноуборду. Работа секретариата, судейских бригад на старте и финише, судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ И СОРЕВНОВАНИЯХ ПО СНОУБОРДУ.

Правила поведения на склоне и пользования подъемником. Правила подъема по склону и спуска с гор на сноуборде. Падение и поведение сноубордиста при падении и после падения. Посадка и сход с подъемника. Поведение сноубордиста при подъеме на канатной дороге. Влияние горного климата на организм и акклиматизация спортсменов.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.

Места занятий (сноубордпарки, трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы) и требования к ним. Классификация и конструкция сноубордов, выбор, хранение и уход за ними. Конструкция креплений и способ их установки. Ботинки, подбор, уход и хранение. Лыжные мази, парафины, пасты, присыпки и их применение. Особенности подготовки и смазки сноубордов. Подготовка инвентаря к соревнованиям, на летнее хранение. Ремонт инвентаря. Оборудование, инвентарь, приспособление для подготовки трасс, подъемники, снегоутаптывающие машины.

5.2 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Сноуборд как вид спорта способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решения, воспитание воли. Психические процессы, характерные для деятельности сноубордистов: переключение, подвижность и распределение внимания, двигательная память, оперативное мышление, а также гибкость и быстрота мышления (принятия решения), среди волевых качеств особенно выделяется решительность и смелость.

Средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. **ВЕРБАЛЬНЫЕ** (словесные) – лекции, беседы, доклады. Идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировки.

2. **КОМПЛЕКСНЫЕ** – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов

мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать, как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Задача психологической подготовки на учебно-тренировочном, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности обучающегося в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у обучающегося возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность обучающегося к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях обучающегося, о том, что ему еще осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе соревнований, вызывает изменения в организме обучающегося, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающегося приходится преодолевать трудности, которые в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании обучающегося в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: От малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользова-

ния соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие трассы для вида спорта «сноуборд»;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹.

6.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ 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

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.2. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/ п	Этапы спортивной подготовки										
	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	эксплуатации (лет)	количество	эксплуатации (лет)	количество	эксплуатации (лет)	количество	эксплуатации (лет)

1.	Сно-уборд	штук	на обу-чающе-гося	-	-	2	2	4	1	6	1
2.	Креп-ления для сно-убор-да	ком-плект	на обу-чающе-гося	-	-	2	3	4	3	6	3

6.3.Обеспечение спортивной экипировкой

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

6.4.Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользова-ние

№ п/ п	Этапы спортивной подготовки										
	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	эксплуатации (лет)	количество	эксплуатации (лет)	количество	эксплуатации (лет)	количество	эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для вида спорта «сноуборд»	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Брюки для вида спорта «сноуборд»	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

3.	Защита для вида спорта «сноуборд»	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Куртка для вида спорта «сноуборд»	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
7.	Носки для вида спорта «сноуборд»	пар	на обучающегося	-	-	-	-	6	1	12	1
8.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Перчатки для вида спорта «сноуборд»	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
11.	Чехол для сноуборда	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

6.5. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

Информационно-методические условия реализации программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» от 31.10.2022 № 886.

2. Приказ об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» от 30.11.2022 № 1117.

3. Данилин В.И. Энциклопедический словарь горнолыжника и сноубордиста / В.И. Данилин. М.: Просвещение, 2004. 187 с.

4. Заберин К.Л. На горе, как на волне: историческое торжество сноуборда // Спортивная жизнь России. №1; 12. 2007. с. 10-12.

5. Иванова А.Л. Исповедь начинающей сноубордистки. Соло на доске // Shape. №2. 10. 2005. с. 121-125.

6. Нудин А.М. Экипировка для катания // Доски. №6. 8.2004. с. 16.

7. Иваненко А.Г. История сноуборда // Доски. №8; 4.08.2002. с. 28-30.

8. Карпова О.П. Экстремальные виды спорта как модель адаптации в условиях психоэмоционального стресса / Под ред. О.П. Карповой. Харьков: Спорт, 2001. 89 с.

9. Интернет ресурсы:

Министерство Образования РФ

www.minobrnauki.gov.ru

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

<https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/primernye-programmy/>

<https://minsport.gov.ru/2022/doc/02122022/Программа%20сноуборд.pdf>