

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА «БАРС»

---

Принято  
На педагогическом совете  
ГБУ ДО РДЮСШ  
по зимним видам спорта «Барс»  
Протокол № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

«Утверждаю»  
Директор ГБУ ДО РДЮСШ  
по зимним видам спорта  
«Барс»  
\_\_\_\_\_ Н.А.Афанасьева  
\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Дополнительная  
предпрофессиональная программа  
по **СНОУБОРДУ**  
срок реализации до 10 лет

г.Казань  
2015 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по сноуборду (далее - Программа) разработана ГБУ ДО РДЮСШ по зимним видам спорта «Барс» в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта РФ № 730 от 12.09.2013), с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по сноуборду;
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Республиканская детско-юношеская спортивная школа по зимним видам спорта «Барс» (далее - Учреждение) по сноуборду.

**Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в сноуборде;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

- ✓ формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- ✓ выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Результатом освоения Программы** является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**В области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития сноуборда;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий по сноуборду;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение основами техники и тактики сноуборда;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по сноуборду.

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в сноуборде средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

**Срок обучения по Программе** - до 10 лет.

**Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам:**

- этап начальной подготовки – до 3 лет
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Непрерывность освоение обучающихся программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

1. в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
2. участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
3. самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс: психологи, тренеры-лидеры, сурдопереводчики и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Спортивная школа осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществлять медицинское обеспечение обучающихся в установленном порядке и объеме.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план, составленный с учетом изложенных выше задач, рассчитан на 46 недели занятий. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам;
- учет особенностей подготовки обучающихся по сноуборду.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку обучающихся).

## План-сетка

распределения учебно-тренировочных часов из расчета 46 недели в году и минимальное количество наполняемости в группах, на этапах подготовки по годам обучения и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст учащихся	Миним. кол-во уч-ся	Кол-во час. в неделю	Годовая нагрузка в час.	Требования по физ.техн. и спорт. под-ке
начальной подготовки	1	8	10	6	276	Развитие, интерес к занятиям, сдача нормативов ОФП
	2	8	10	9	414	Развитие качеств, сдача нормативов ОФП
	3	9	10	9	414	Развитие качеств,

						сдача нормативов ОФП
учебно- тренировочный	1	10	8	10	460	1-2юн.разряд, сдача нормативов ОФП и СФП
	2	11	8	12	552	1-2юн.разряд, сдача нормативов ОФП и СФП
	3	12	8	15	690	1-3 разряд, сдача нормативов СФП
	4	13	7	18	828	1-3 разряд, сдача нормативов СФП
	5	14	7	20	920	1-3 разряд, сдача нормативов СФП
спортивного совершенствования	1	15	6	24	1104	Выполнение КМС, сдача нормативов СФП
	2	16	5	24	1104	КМС, сдача нормативов СФП

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению  
к общему объему учебного плана

№ п.п.	Предметная область	Соотношение объемов в %
1	Теория и методика физической культуры и спорта	от 5% до 10 %
2	Общая и специальная физическая подготовка	от 20% до 30%
3	Избранный вид спорта	не менее 45 %
4	Другие виды спорта и подвижные игры	от 5% до 15 %
5	Самостоятельная работа учащихся	до 10%

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательной программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, при соблюдении всех перечисленных ниже условий:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до кандидата в мастера спорта.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся строится в соответствии с задачами, стоящими на каждом этапе подготовки. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения

в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Процесс подготовки обучающихся включает в себя: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую виды подготовки.

Под физической подготовкой следует понимать общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка обучающегося осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие основных скоростно-силовых качеств.

Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе.

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники упражнений по виду спорта и развитие специфических качеств обучающихся.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации. Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствием ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений:

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
- быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества обучающихся развиваются с помощью специальных упражнений.

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки.

Учебный план Программы содержит следующие предметные области:

- Теория и методика физической культуры и спорта;
- Общая физическая подготовка;
- Избранный вид спорта:

Специальная физическая подготовка;

Техническая подготовка;

Инструкторская и судейская практика;

Контрольные испытания по избранному виду спорта;

Восстановительные мероприятия;

- Другие виды спорта и подвижные игры;

- Самостоятельная работа.

### **Формы проведения тренировочных занятий.**

Основными формами осуществления тренировочных занятий являются:

- теоретические занятия;
- групповые или индивидуальные тренировочные занятия;
- тестирование и контроль;

- судейская и инструкторская практика;
- участие в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия, психологическая подготовка;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, организация и проведение совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- тренировочные мероприятия.

**Теоретические занятия.** На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей развития вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, первой медицинской помощи, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований. Занятия проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет, в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах. Теоретические занятия проводятся самостоятельно или в комплексе с практическими занятиями.

**Практические занятия.** На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся. Также обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие. Групповое тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

**Подготовительная часть** (примерно 15-20% занятия) — организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка обучающихся к выполнению нагрузок, формирование осанки, развитие координации движения и т.д. Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных упражнений); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

**Основная часть** (примерно 65-70% занятия) — изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

**Заключительная часть** (примерно 10-20% занятия) — снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности; успокоение организма (активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем); психическое стимулирование (завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие); педагогическое заключение (краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения).

Помимо тренировочных занятий обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера - преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки  
на этапах спортивной подготовки по сноуборду

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности по сноуборду

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2 - 3	3 - 5	5 - 6	7 - 8	8-9
Отборочные	-	1 - 2	3 - 4	4 - 5	5-7
Основные	-	-	1 - 2	2 - 3	4-5

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.



4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношения, между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годовичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

При проведении занятий нужно учитывать биологические и психологические особенности подростков, для чего желательно определять не только паспортный, но и биологический возраст детей. В этом возрасте продолжается половое созревание детей, возможны нарушения в гармонии размеров тела и сердца, вследствие чего работа сердца отличается низкой экономичностью и слабыми адаптационными возможностями к физическим нагрузкам. В то же время высокая пластичность нервной системы способствует быстрому и успешному усвоению сложных двигательных навыков. К 12-13 годам завершается созревание двигательного анализатора, что позволяет успешно вести работу по совершенствованию техники.

В 1998 году сноуборд был признан Международной федерацией лыжного спорта, а вслед за этим Международный олимпийский комитет включил сноуборд в программу зимних Олимпийских игр. Сноуборд стал стремительно развиваться в России. В Олимпийскую программу по сноуборду входит десять видов соревнований: хафпайп (мужчины и женщины), параллельный гигантский слалом (мужчины и женщины), сноуборд-кросс (мужчины и женщины), слоупстайл (мужчины и женщины) и параллельный слалом (мужчины и женщины). Олимпийские соревнования по параллельному слалому и слоупстайлу впервые прошли в Сочи в 2014 году.

Требования к подготовке спортсменов во всех дисциплинах сноуборда значительно возросли за последние годы. Благодаря современным сноубордам значительно увеличились скорости в слаломных дисциплинах и сноуборд-кроссе, амплитуды в дисциплинах фристайла.

По характеру нагрузки сноуборд может быть отнесен к физическим упражнениям субмаксимальной интенсивности. Поэтому сноубордист должен иметь хорошо развитые физические качества: ловкости, быстроты, силы, выносливости, иметь отличную специальную и физическую подготовку. В этой связи большое значение приобретает в дополнение к занятиям сноубордом такая общефизическая подготовка, которая содействовала бы улучшению физических качеств подростка.

### Учебный план

№	Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки									
		начальной подготовки			тренировочной подготовки					ССМ	
		1год	2год	3год	1год	2год	3год	4год	5год	1год	2год
1.	Общая физическая	200	288	288	300	330	286	254	242	160	160
2.	Специальная физическая	30	60	60	72	94	166	296	375	580	580
3.	Спортивно-техн. в т.ч. участие в контрольных тренировках и сор-ях	30	46	46	50	72	140	160	180	208	208
		8	14	14	18	18	33	33	33	54	54
4.	Психологическая	В процессе практических занятий									
5.	Тактическая	-	-	-	4	4	18	18	18	24	34
6.	Теоретическая	10	12	12	12	12	18	18	18	24	24
7.	Приемные и переводные нормативы	4	4	4	4	10	18	18	18	26	26
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	8	16	16	16	22	22
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	8	16	20	40	45	50	60
10.	Медицинское обследование	2	4	4	4	6	8	8	8	10	10
<b>Общее количество час</b>		<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>690</b>	<b>828</b>	<b>920</b>	<b>1104</b>	<b>1104</b>

### Теоретические занятия

#### 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура - часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Возникновение и развитие олимпийского движения. Детско-юношеские спортивные школы ее задачи и содержание деятельности. Права и обязанности обучающего РДЮСШ по зимним видам спорта «Барс».

#### 2. История развития избранного вида спорта.

Значение и место сноуборда в Российской системе физического воспитания. Характеристика сноуборда как вида спорта. Развитие материальной базы для занятий сноубордом. Выступление российских сноубордистов на международных соревнованиях (Олимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских сноубордистов. Развитие сноуборда в республике.

#### 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы). Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении.

Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функций мышечной и сердечно-сосудистой системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий сноубордом. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка и адаптация. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Физиологические изменения в организме при занятиях сноубордом.

#### 4. Гигиенические знания, умения и навыки, режим и закаливание спортсмена.

Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях сноубордом. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Гигиенические значения естественных сил природы (солнце, воздух и вода), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для

повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Его значение для сохранности и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для обучающихся в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок. Питьевой режим. Контроль веса тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм человека.

#### 5. Оказание медицинской помощи, самоконтроль. Основы спортивного массажа.

Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований в ДЮСШ, показания и противопоказания при занятиях горнолыжным спортом. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и степени подготовленности обучающегося. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Измерение показателей самоконтроля при правильном и неправильном построении тренировочных занятий.

Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении. Оказание первой помощи пострадавшему.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий горнолыжным спортом. Противопоказания к массажу. Основные приемы самомассажа.

#### 6. Основы спортивной тренировки и тренировочного процесса. Основы техники выполнения упражнений. Методика обучения, планирование спортивной тренировки.

Роль техники в достижении высот спортивного мастерства в сноуборде. Основные понятия о технике спусков и поворотов на сноуборде, особенности техники слалома, гигантского слалома, сноуборд-кросса, слоупстайла, хафпайпа.

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

Обучение и тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Единство 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 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.

#### 7. Психологическая подготовка.

Средства и методы психологической подготовки.

#### 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка,

ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств.

#### 9. Инструкторская и судейская практика.

Подготовка трасс и мест проведения разминки. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Особенности проведения соревнований по видам. Судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнования по горнолыжному спорту. 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.

#### 10. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Значение соревнований и их место в тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Правила соревнований. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Положение о единой всероссийской спортивной классификации. Федеральные стандарты спортивной подготовки по сноуборду. Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские антидопинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

#### 11. Требования к технике безопасности при занятиях горнолыжным спортом.

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

#### 12. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Места занятий (трассы для сноуборда, 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, снегогенерирующие и снегоуплотнительные машины.

### **Практические занятия**

#### **Физическая подготовка**

Физическая подготовка должна быть неотъемлемой частью специализированной подготовки, создавая ее основу, на всех этапах совершенствования спортивного мастерства.

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

- хорошую развитую мышечную систему;
- выносливость, общую и специальную;
- оптимальное сочетание напряжения и расслабления отдельных групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- точно и тонко координированные двигательные усилия;
- хорошо развитое чувство равновесия;
- высокой работоспособности в условиях гипоксии и относительной неподвижности;
- быстрое и полное восстановление после больших нагрузок.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма;
- повышение необходимых физических качеств;
- устранение недостатков в развитии;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;

- повышение и восстановление работоспособности, необходимых во время тренировок и соревнований;

- развитие силы, скорости, выносливости, координации движений, точности действий и других менее важных жизненных навыков;

- ликвидация застойных процессов в организме;

- активный отдых для центральной нервной системы.

ОФП помогает обучающемуся легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Средства ОФП: ежедневная утренняя зарядка, разнообразные движения из других видов спорта, серьезные отношения к урокам физкультуры в школе, участие в спортивных мероприятиях, самостоятельные игры и т. д.

*Общая физическая подготовка*

- общеразвивающие упражнения;

- бег низкой интенсивности;

- бег средней интенсивности;

- бег высокой интенсивности;

- наклоны вперед, назад, в стороны, вращения, гимнастический мост;

- прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с поворотами, на одной и обеих ногах);

- приседания, отжимания, подтягивания;

- упражнения на равновесие (на бревне, натянутом тросе, с использованием ропедов, парные упражнения);

- кувырки, перевороты.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в работе. СФП тесно связана с ОФП и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо так же качество, что и для успешного выполнения действий в сноуборде. Чем выше уровень мастерства у обучающихся, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков.

СФП должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц;

- развитие специальных качеств сноубордиста: общей выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты, хорошей реакции, координированности, статистической выносливости, чувства равновесия, произвольного мышления расслабления, чувство времени и т.д.

**Техническая подготовка**

Тактико-техническая подготовка (ТТП) должна вестись в соответствии с теоретическими положениями. Их необходимо использовать при изучении и освоении нового материала, соблюдая методические принципы.

Первой предпосылкой для овладения техники является курс последовательного методического обучения.

Вторая не менее важная, предпосылка – постоянный рост тренированности обучающихся и равномерное развитие наиболее важных специальных физических качеств.

Третья предпосылка совершенствования техники заключается в развитии двигательного диапазона обучающегося применением разнообразных и специализированных средств тренировки с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и недостатков в их технике.

*Другие виды спорта и подвижные игры*

- подвижные игры;

- элементы спортивных игр;

- эстафеты;

- преодоление полосы препятствий.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы по этапам подготовки**

**Этап начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,9 с)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Силовая выносливость	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 10 раз)	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 7 раз)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см)	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 5,0 см)
Выносливость	Бег 800м (не более 6 мин 50с)	Бег 800м (не более 7 мин 00с)

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
	1-2 г.об.	3-5 г.об.	1-2 г.об.	3-5 г.об.
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу		Бег на 60 м с ходу	
	не более 11,2 с	не более 10,2 с	не более 11,8 с	не более 10,8 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места		Прыжок в длину с места	
	не менее 160см	не менее 185см	не менее 150см	не менее 175см
	Прыжок в высоту с места		Прыжок в высоту с места	
	не менее 35 см	не менее 40см	не менее 30 см	не менее 34 см
	Тройной прыжок с двух ног на две		Тройной прыжок с двух ног на две	
	не менее 4,5м	не менее 5,5 м	не менее 4,0 м	не менее 5,0 м
Выносливость	Бег 800 м		Бег 800 м	
	не более 4мин 50с	не более 4мин 30с	не более 5мин 00с	не более 4мин 50с
Силовые качества	Подтягивание на перекладине		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
	не менее 5 раз	не менее 7 раз	не менее 14 раз	не менее 17 раз
Силовая выносливость	Подъём туловища, лежа на спине (за 1 мин)		Подъём туловища, лежа на спине (за 1 мин)	
	не менее 15 раз	не менее 22 раз	не менее 10 раз	не менее 18 раз
Координация	Челночный бег 3х10 м		Челночный бег 3х10 м	
	не более 9,3 с	не более 8,7 с	не более 9,6 с	не более 9,1 с

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя		Наклон вперед из положения стоя	
	не менее 5 см	не менее 6 см	не менее 7 см	не менее 8,5 см
Этап совершенствования спортивного мастерства				
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
Скоростные качества	Бег на 100 м(не более 14,0 с)		Бег на 100 м(не более 14,5 с)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)		Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)		Прыжок в высоту с места (не менее 38 см)	
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0м)		Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,5 м)	
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1400 м)		Бег 6 минут (не менее 1250 м)	
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 20 раз)	
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)		Подъем туловища, лежа на спине (не менее 27 раз)	
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,0 с)		Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)		Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта			

### **Планы инструкторской и судейской практики**

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить обучающихся к деятельности в качестве судьи и инструктора по избранному виду спорта. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки обучающихся массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по избранному виду спорта.

В качестве основных задач предполагается:

1. Воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
2. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки в избранном виде спорта;
3. Приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с обучающимися массовых разрядов;
4. Приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;
5. Овладеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря;
6. Приобрести опыт организации и судейства соревнований в избранном виде спорта.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с обучающимися на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практической и теоретической подготовки обучающегося с учетом их возраста и квалификации.

Обучающиеся тренировочного этапа в процессе занятий должны овладеть принятой в избранном виде спорта терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки обучающихся массовых спортивных разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими спортсменами, выявлять ошибки и умение исправлять их. Обучающиеся должны научиться, совместно с тренером-преподавателем, проводить разминку, участвовать в судействе, в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятий и др.), регистрация спортивных результатов в различных видах соревнований, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с обучающимися групп начальной подготовки и тренировочных групп. Самостоятельно подбирая основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждению травматизма.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли помощника судьи, помощника секретаря.

### **Система контроля и зачетные требования**

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе итоговой и промежуточной аттестации и предусматривает оценку уровня освоения Программы по этапам подготовки и специальную физическую подготовленность в процессе соревнований.

Оценка степени освоения Программы обучающимися состоит из следующих мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе подготовки - переводные испытания;
- итоговая аттестация обучающихся по окончании освоения Программы - итоговые испытания.

**Промежуточная аттестация** включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки (тесты) и проводится в соревновательной обстановке для контроля освоения Программы по окончании каждого года обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил контрольные испытания не менее чем на 80 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке. По результатам сданных нормативов, обучающийся либо переводится на следующий этап (период) обучения, либо остается повторно на том же уровне, но не более одного раза за весь период обучения. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

**Итоговая аттестация** обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающихся и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовки (тесты), сдачу зачета на знание предметных областей Программы.



Итоговая аттестация обучающихся в Учреждении проводится по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее чем на 80 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке и норматив по специальной физической подготовке. Форма проведения аттестации определяется Учреждением.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренер-преподаватель использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств обучающегося происходит с помощью изменения и коррекции его отношения к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: беседы, убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, метода идеомоторной тренировки.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных обучающихся. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 ч в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1–1,5 ч в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20–30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 ч после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 ч.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто полезен активный отдых – компенсаторное катание, которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу обучающегося. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30–40-минутная нагрузка в виде мало интенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке обучающихся, можно подразделить на четыре группы: педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические.

#### Педагогические средства

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

#### Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время соревнований и тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

#### Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

##### *Питание*

Рациональным питание обучающегося можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

##### *К физическим средствам восстановления относят:*

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

#### Гигиенические средства

К гигиеническим средствам относятся: душ, теплые ванны, процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня.

Ванные процедуры являются неотъемлемой частью восстановления. Для восстановления работоспособности у спортсмена используются, газové, пресные, минерально-хлоридные и ароматические. Теплые ванны 35-39° оказывают расслабляющее и успокаивающее действие, их могут назначать перед сном, после соревнований с большой нагрузкой или после тренировки, не чаще 2 раз в неделю.

К гигиеническим средствам восстановления относится также закаливание. Закаливание в спорте представляет особенную разновидность физической культуры, это важное звено во всей системе физического воспитания. Следовательно, закаливание - это определенная тренировка защитных сил организма спортсмена, подготовка к мобилизации. Для закаливания нужно использовать естественные факторы природы, такие как: воздух, вода и солнце. Закалённый спортсмен может отличаться тем, что даже долгое действие холодов не нарушает его температурный гомеостаз.

Для человека, который посвятил свою жизнь спорту, режим дня - это важный аспект и он практически не оставляет места для времяпровождения без цели. Правильно построенный и систематически выполняемый режим много значит и для укрепления здоровья, и для роста спортивных достижений. Опытные тренеры и спортсмены высоко оценивают роль режима в процессе спортивной деятельности.

Главным в режиме является регулярность. Это значит, что он должен соблюдаться не только в период соревнований, но и в течение всего тренировочного процесса.

#### **Медико-биологический контроль**

Осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий сноубордом не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гайморит), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями.

### **ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

#### **1-3 года обучения**

#### **(этап предварительной подготовки)**

#### **Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- Укрепление здоровья обучающихся;
- Формирование устойчивого интереса к занятиям по сноуборду;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- Овладение основами техники катания на сноуборде и других физических упражнений;
- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта сноуборду.

**Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки  
в часах**

№	Тема	Год обучения		
		1	2	3
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>			
	1.Вводное занятие. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	1
	2.История развития сноуборда.	1	1	1
	3.Сведения о строении и функциях организма человека.	1	2	2
	4.Гигиенические знания, умения и навыки, режим и закаливание спортсмена.	2	2	2
	5.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	2	3	3
	6.Правила поведения и техника безопасности при занятиях сноубордом	3	3	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка:</b>			
	1.Общая физическая подготовка	200	288	288
	2.Специальная физическая подготовка	30	60	60
	3.Спортивно-техническая подготовка, в т.ч. участие в контрольных тренировках и соревнованиях	30	46	46
	4.Контрольные упражнения и соревнования	4	4	4
	5.Медицинское обследование	2	4	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>266</b>	<b>402</b>	<b>402</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>

**Программный материал**

**I. Теоретическая подготовка** (см. отдел «Содержание и организация образовательного процесса по сноуборду, стр. 10-12).

**II. Практическая подготовка**

**1. Общая физическая подготовка.**

Для развития физических качеств применяются комплексы общеразвивающих упражнений, спортивные и подвижные игры, эстафеты и прыжковые упражнения, циклические упражнения.

Физическая подготовка должна быть неотъемлемой частью специализированной подготовки, создавая ее основу, на всех этапах совершенствования спортивного мастерства.

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

- хорошую развитую мышечную систему;
- выносливость, общую и специальную;
- оптимальное сочетание напряжения и расслабления отдельных групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- точно и тонко координированные двигательные усилия;
- хорошо развитое чувство равновесия;
- высокой работоспособности в условиях гипоксии и относительной неподвижности;
- быстрое и полное восстановление после больших нагрузок.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма;
- повышение необходимых физических качеств;
- устранение недостатков в развитии;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;

- повышение и восстановление работоспособности, необходимых во время тренировок и соревнований;
- развитие силы, скорости, выносливости, координации движений, точности действий и других менее важных жизненных навыков;
- ликвидация застойных процессов в организме;
- активный отдых для центральной нервной системы.

ОФП помогает обучающемуся легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Средства ОФП: ежедневная утренняя зарядка, разнообразные движения из других видов спорта, серьезные отношения к урокам физкультуры в школе, участие в спортивных мероприятиях, самостоятельные игры и т. д.

## **2. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств.

Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в работе. СФП тесно связана с ОФП и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо так же качество, что и для успешного выполнения действий в сноуборде. Чем выше уровень мастерства у обучающихся, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков.

СФП должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц;
- развитие специальных качеств сноубордиста: общей выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты, хорошей реакции, координированности, статистической выносливости, чувства равновесия, произвольного мышления, расслабления, чувства времени и т.д.

Спуски по склонам различной сложности, имитационные упражнения. Спринтерский бег, упражнения с отягощением, на удержание поз для развития силовых качеств. Спуски на скейтбордах, маунтинбордах. Гимнастические упражнения на снарядах. Использование батута для выполнения имитационных упражнений.

## **3. Техничко-тактическая подготовка.**

### **Задачи технической подготовки:**

- научить основной стойке;
- научить основам резаного поворота и плоскому ведению сноуборда.

Подготовительные мероприятия и разминка

- Определение передней "ведущей" и задней "поворачивающей" ноги. Регуляр - это человек, движущейся передней левой ногой. Гуфи - соответственно, передней правой ногой. Нельзя акцентировать внимание на том, какой ногой вперед нужно двигаться, необходимо развивать умение кататься в свиче. Свич - это катание противоположной "непривычной" ногой вперед.
- Проверка снаряжения, подбор сноуборда, ботинок и регулирование углов креплений. Лучший вариант для начального обучения, когда крепление передней ноги развернуто вперед по отношению к поперечной оси на 10 - 30 градусов, а крепление задней ноги параллельно поперечной оси или развернуто назад 0 -15 градусов. Эта постановка креплений унаследовала у фристайла способность двигаться в свиче и возможность совершать прыжки с естественных препятствий.
- Обучение пристегиванию креплений. Для начала можно пристегивать сноуборд стоя, развернувшись лицом к склону. Пристегивая одну ногу, второй придерживая сноуборд, чтобы она не скользила вниз. Начинающему сноубордисту проще всего развернуться с одной пристегнутой ногой на 360° (лицом в долину, придерживая не пристегнутое крепление рукой). Затем присесть и застегнуть другое крепление.
- Передвижение по склону. На ровной площадке толкательными движениями нужно медленно двигаться вначале одной ногой, а затем другой вперед, для того чтобы почувствовать сноуборд под ногами. Подводящие упражнения: передвижение с одной пристегнутой ногой для привыкания к снаряжению и обучения подъему на бугельном подъемнике.

- Прыжки на месте и развороты на сноуборде. На ровной площадке, подпрыгнув вверх, необходимо попытаться сначала повернуть сноуборд на 30, 45 и 90 градусов в обе стороны, а затем развернуть сноуборд на 180 и 360 градусов.

#### *Обучение начальной стойке и остановке*

- Основная стойка. Голова направлена в сторону движения, спина прямая, плечи развернуты в сторону движения (такое положение плеч необходимо для начального обучения), ноги немного согнуты, колени разведены в стороны. Бедра должны свободно ходить вдоль поперечной оси сноуборда и параллельно согнутым коленям. Центр тяжести смещен к передней ведущей ноге. Руки необходимо держать перед собой немного разведенными в сторону. Нужно приучать себя всегда смотреть в долину по ходу движения.
- Остановка. Для того чтобы остановиться, необходимо развернуть сноуборд перпендикулярно склону. Для начала это упражнение можно делать в прыжке. При этом нужно развернуть корпус и, прежде всего, плечи. Вес тела сконцентрирован на передней ведущей ноге. Задняя поворачивающая нога разворачивает сноуборд перпендикулярно линии ската. На жестком снегу необходимо немного надавить на верхний по склону передний или задний кант.
- Упражнение "Стойка-остановка". В основной стойке на ровной площадке до 10 градусов (движение вниз по линии ската с остановками вправо и влево с помощью тренера-преподавателя (тренер-преподаватель поддерживает за одну руку). Если нет подходящего рельефа для обучения, тогда можно делать данное упражнение на косом спуске. На траверсах вправо и влево необходимо разворачивать сноуборд перпендикулярно склону, немного надавливая на верхний кант. В процессе обучения нужно тренировать надавливание на передний и задний кант поочередно. Упражнение считается до конца доработанным, когда происходит идеальная остановка, как на заднем, так и на переднем канте. В этом упражнении изначально закладывается основа правильных поворотов и не делается упор на соскальзывание. *Подводящее упражнение:* движение с вытянутыми руками для отработки правильной стойки.

#### *Обучение безопасному падению*

- Падение вперед. При падении вперед необходимо ноги согнуть в коленях, а руки выставить перед собой. Опорными точками при падении вперед служат руки, колени и сам сноуборд. Безопасное падение выполняется как можно ближе к креплениям сноуборда. Со стороны падение похоже на складывающуюся телескопическую палку.
- Падение назад. При падении назад нужно ноги согнуть в коленях и упасть на бок. Подбородок прижат к груди. Гуфи обычно падают на правый бок, а регуляры на левый. Если падение происходит все-таки на спину, тогда, падая, необходимо имитировать движения кувырка назад. Опорные точки при падении назад - боковая часть таза и сам сноуборд.

#### *Обучение основам резаного поворота*

- Соединение остановок через стойку. Для соединения остановок необходимо развернуть сноуборд на 45 градусов, относительно линии ската. В процессе движения вниз нужно повернуть сноуборд 45 + 45 + 45 градусов, опираясь на всю скользящую поверхность ("поворот на плоской доске"). Во время остановки на последнем 45 градусном развороте можно немного надавить на верхний передний или задний кант. Подводящие упражнения: тренер-преподаватель уменьшает степень страховки.
- Упражнение "прыжок в стойку". В прыжке нужно развернуть сноуборд вниз по склону по линии ската, набрать скорость и, затем снова развернуть сноуборд, но уже перпендикулярно склону, и остановиться. Остановку необходимо делать поочередно вправо и влево.
- Упражнение "боковое соскальзывание". Немного уменьшается опора на верхний кант (раскантовка), и сноуборд начинает соскальзывать. Затем увеличивается опора на верхний кант (закантовка) и сноуборд останавливается. Упражнение необходимо делать спиной и лицом к склону поочередно. Не стоит акцентировать много внимания на это

упражнение, так как дальнейшее обучение резаному повороту будет основано на уменьшении бокового соскальзывания.

- Упражнение "прыжки на канте". На косом спуске, нужно опираясь на верхний кант загрузить переднюю ведущую ногу. Затем прыгать, перемещая только заднюю ногу. Руки вытянуты вперед для отработки правильной начальной стойки. Для того чтобы не набирать скорость, амплитуда заноса пятки должна быть большой. Прыжки делаются сериями: 2, 4, 6 и 8 прыжков. При выполнении упражнения нужно не разгоняться и тормозить после 2-х прыжков, 4-х прыжков и т.д.
- *Подводящие упражнения:* для контроля верхнего канта и лучшей работы коленей выполняются приседания на косом спуске. Встав в основную стойку нужно выполнить по 3 приседания в одну сторону, а затем 3 приседания в другую.
- Упражнение "перекантовка".

#### *Обучение плоскому ведению сноуборда*

- Свободное скольжение. Для обучения свободному скольжению можно использовать упражнение "присесть-встать". Сноуборд разворачивается по линии ската. Торможение происходит за счет приседания и поворота сноуборда на всей скользящей поверхности поперек склона. Далее нужно выпрямиться и снова повернуть сноуборд по линии ската. Сноуборд поворачивает за счет выталкивания из приседа. Руки необходимо держать прямыми впереди для отработки правильной основной стойки. Подводящие упражнения: страховка тренера-преподавателя за руку и, затем тренер-преподаватель уменьшает степень страховки.
- Упражнение "змейка". Для начала можно делать упражнение с вытянутыми руками. Стоя в начальной стойке необходимо двигаться вниз по линии ската. Нужно немного подпрыгнуть, не отрывая переднюю ведущую ногу от снега, делать повороты задней "незагруженной" ногой. Упор приходится на переднюю ногу, а толчок делается задней ногой, поворачивая эту ногу относительно передней на 10-45° (вправо и влево.) Работать нужно задней ногой в быстром темпе, приседая и тут же отталкиваясь. Подводящие упражнения: с помощью тренера-преподавателя сначала развороты задней ногой на 10градусов, затем довести развороты до 45градусов. Упражнение можно для начала выполнять по линии ската, затем усложнить и делать на косом спуске.
- Вращение на всей скользящей поверхности. Это упражнение выполняется на относительно ровном и некрутом склоне (до 10 градусов). На небольшой скорости, держа туловище над сноубордом, необходимо закрутить себя вначале в одну, а затем в другую сторону.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ** (все года обучения)

### **Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

#### Задачи общеподготовительного периода:

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие профилирующих качеств сноубордиста (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение)
3. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

#### Задачи специально-подготовительного этапа подготовительного периода:

1. Совершенствование техники прохождения ритмичных трасс слалома.
2. Совершенствования умения переходить с выполнения одних движений (действий) к другим.

#### Задачи соревновательного периода:

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

**Тематический план учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения в часах  
(этап начальной спортивной специализации)**

№	Тема	Год обучения	
		1	2
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>		
	1.Сноуборд в программе Чемпиона мира, России.	2	2
	2.Оказание медицинской помощи, самоконтроль. Основы спортивного массажа.	2	2
	3.Основы спортивной тренировки и тренировочного процесса. Основы техники выполнения упражнений. Методика обучения, планирование спортивной тренировки	2	2
	4.Требования к технике безопасности при занятиях сноубордом.	2	2
	5.Инструкторская и судейская практика.	2	2
	6.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	2	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>II.</b>	<b>Практическая подготовка</b>		
	1.Общая физическая подготовка	300	330
	2.Специальная физическая подготовка	72	94
	3.Спортивно-техническая подготовка	50	72
	4.Тактическая подготовка	4	4
	5.Контрольные упражнения и соревнования	4	10
	6.Инструкторская и судейская практика	6	8
	7.Восстановительные мероприятия	8	16
	8.Медицинское обследование	4	6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>448</b>	<b>540</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>460</b>	<b>552</b>

**Тематический план для учебно-тренировочных групп 3-5 года обучения в часах  
(этап углубленной тренировки)**

№	Тема	Год обучения		
		3	4	5
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
	1.Основы спортивной тренировки и тренировочного процесса. Основы техники выполнения упражнений. Методика обучения, планирование спортивной тренировки.	3	3	3
	2.Психологическая подготовка.	3	3	3
	3.Общая и специальная физическая подготовка.	2	2	2
	4.Инструкторская и судейская практика.	2	2	2
	5.Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	2	2	2
	6.Требования к технике безопасности при занятиях горными лыжами.	3	3	3
	7.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	3	3	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>II.</b>	<b>Практическая подготовка</b>			
	1.Общая физическая подготовка	286	254	242
	2.Специальная физическая подготовка	166	296	375
	3.Спортивно-техническая подготовка	140	160	180
	4.Тактическая подготовка	18	18	18



	5.Контрольные упражнения и соревнования	18	18	18
	6.Инструкторская и судейская практика	16	16	16
	7.Восстановительные мероприятия	20	40	45
	8.Медицинское обследование	8	8	8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>672</b>	<b>810</b>	<b>902</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>690</b>	<b>828</b>	<b>920</b>

### Программный материал

**Теоретическая подготовка** (см. отдел «Содержание и организация образовательного процесса по сноуборду, стр. 10-12).

### Практическая подготовка

#### 1. Общая физическая подготовка (для всех годов обучения на тренировочном этапе)

Развитие ловкости. Ловкость комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей её реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приёмов:

- ✓ с изменением исходного положения;
- ✓ зеркального выполнения упражнений;
- ✓ изменение скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- ✓ смены способа выполнения упражнений;
- ✓ усложнения упражнений дополнительными действиями;

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха – восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения – 10-20с.

Развитие быстроты. В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

1. упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям сноубордиста);
2. техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
3. темп выполнения упражнения должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10 – 15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;
4. время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы тренировки, построенной с учетом выше приведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

Развитие силы. В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

1. обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в сноуборде, а также для успешного освоения технико-тактических действий;
2. обеспечить развитие специфических для сноубординга силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательных действий сноубордиста.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой

ловкости и силовой выносливости) применительно к специфике техники катания на сноуборда, и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному.

Развитие выносливости. В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно хороши походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); греблю, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, соревновательные спуски; подобранные и организованные с учетом научно обоснованных рекомендаций о физиологических режимах. Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин.
2. Интервалы между тренировками на выносливость лимитируются скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.
3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требующий запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

## **2. Техническая подготовка (для всех годов обучения на тренировочном этапе)**

*Задачи технической подготовки:*

1. Совершенствовать катание в различных снежных условиях по трассам и вне трасс, по линии ската, на косом спуске и по контруклонам при наклонах более 20 градусов;
2. Научить основам техники фрирайда, агрессивности спуска, плавности выполнения движения при выполнении резанного поворота и при плоском ведении сноуборда, "видению" маршрута спуска, контролю за спуском.

Техника и стиль движения. Техника движения во фрирайде основывается на правильности выполнения элементов катания: стойки, поворотов и движения. Стиль формируется из способности правильно и красиво соединять элементы движения в зависимости от рельефа и состояния снега. Подводящие упражнения: упражнение "Стойка-остановка" в свиче; упражнение "Прыжок в стойку" и "Прыжки на канте" на косом спуске и по линии ската на склоне более 20 градусов.

Агрессивность спуска. Агрессивность движения складывается из скорости и уверенности спуска.

Подводящие упражнения: резанные повороты с разным темпом со "срезанием" поворотов по линии ската.

Плавность движения. Плавность движения во фрирайде - это постоянность направления движения. Она основывается на равномерном темпе и плавности вылетов-приземлений, а также переходов между различными участками трассы.

Подводящие упражнения: свободное скольжение и упражнение "змейка" с чередованием на косом спуске и по линии ската; резанные повороты, затем свободное скольжение и "змейка", потом снова резанные повороты.

Выбор и "видение" маршрута. Выбор маршрута основывается на логичности спуска. Класс райдера определяется по его способности выбирать более красивые и сложные маршруты. Сложность маршрута определяется крутизной склона маршрута, состоянием снега, естественными преградами для прыжков разной сложности, препятствиями по ходу спуска. Лавинная безопасность зависит от умения выбирать и видеть маршрут спуска.

Подводящие упражнения: резанные повороты и свободное скольжение по контруклонам.

Контроль движения. Райдер должен уметь контролировать спуск на всем его протяжении. Уровень катания определяется способностью не терять контроль над телом и сноубордом. Падение является окончательной потерей контроля над спуском. Подводящие упражнения: резанные повороты и свободное скольжение в свиче.

## **ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ. (этап спортивного совершенствования)**

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисление производится на основе заявления от родителей, в соответствии с возрастом и по результатам контрольно-переводных нормативов.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1. укрепление здоровья;
2. повышение уровня теоретических знаний;
3. совершенствование основных элементов техники катания на сноуборде;
4. приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга;

Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания техники катания на сноуборде и физической подготовленности занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта и специальной подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, продолжается работа над совершенствованием индивидуальных качеств, психологической устойчивости, умением соревноваться в сложных условиях.

### **Тематический план групп спортивного совершенствования 1-2 года обучения (этап спортивного совершенствования)**

№	Тема	Год обучения	
		1	2
<b>I.</b>	<b>Теория</b>		
	1. Гигиенические знания, умения и навыки, режим и закаливание спортсмена.	2	2
	2. Оказание медицинской помощи, самоконтроль. Основы спортивного массажа.	4	4
	3. Основы спортивной тренировки и тренировочного процесса. Основы техники выполнения упражнений. Методика обучения, планирование спортивной тренировки.	6	6
	4. Психологическая подготовка.	4	4
	5. Общая и специальная физическая подготовка.	3	3
	7. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	3	3
	9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	2	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>II.</b>	<b>Практическая подготовка</b>		
	1. Общая физическая подготовка	160	160
	2. Специальная физическая подготовка	580	580
	3. Спортивно-техническая подготовка	208	208
	4. Тактическая подготовка	24	24
	5. Контрольные упражнения и соревнования	26	26
	6. Инструкторская и судейская практика	22	22
	7. Восстановительные мероприятия	50	50
	8. Медицинское обследование	10	10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1080</b>	<b>1080</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1104</b>	<b>1104</b>

### **Программный материал**

Тактико-техническая подготовка (ТТП) должна вестись в соответствии с теоретическими положениями. Их необходимо использовать при изучении и освоении нового материала, соблюдая методические принципы.

Первой предпосылкой для овладения техники является курс последовательного методического обучения.

Вторая не менее важная, предпосылка — постоянный рост тренированности обучающихся и равномерное развитие наиболее важных специальных физических качеств.

Третья предпосылка совершенствования техники заключается в развитии двигательного диапазона обучающегося применением разнообразных и специализированных средств тренировки с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и недостатков в их технике.

### Список литературы:

1. Аграновский М. А. Лыжный спорт. - М.: ФиС, 1980
2. Адамов Ю. В. Горнолыжный спорт. - М.: ФиС, 1986
3. Боннэ О. Лыжи по-французски. - М.: ФиС, 1972
4. Васильева В. В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1984
5. Гужановский А. А. Основы теории и методики физической культуры. - М.: ФиС, 1986
6. Евстратов В. Д. Лыжный спорт. - М.: ФиС, 1989
7. Жубер Ж. Горные лыжи-техника и мастерство. - М.: ФиС, 1983
8. Жубер Ж. Современный горнолыжный спорт. - М.: ФиС, 1980
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991
10. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1976
11. Зимкин Н. В. Физиология спорта. - М.: ФиС, 1973
12. Зимкин Н. В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1979
13. Зырянов В. А. Техника горнолыжного спорта. - М.: ФиС, 1979
14. Котелли Ф. Лыжи будущего. - М.: ФиС 1979
15. Кудрявцев Е. И. Лыжный спорт. - М.: ФиС, 1983
16. Кишенков Б. В. Горные лыжи для всех. - М.: ФиС, 1982
17. Кишенков Б. В. Быстрее ветра. - М.: ФиС, 1979
18. Кора М. Лыжи Франции. - М.: ФиС, 1978
19. Ремизов П. П. Самоучитель горнолыжника. - М.: ФиС, 1978
20. Ростовцев Д. Е. Зеркало скорости. - М.: Молодая гвардия, 1984
21. Ростовцев Д. Е. Горнолыжный спорт. - М.: ФиС, 1982
22. Ростовцев Д. Е. Подготовка горнолыжника. - М.: ФиС, 1987
23. Салманова Р. Д. Уроки горных лыж. - М.: ФиС, 1988
24. Салманова Р.Д. Горнолыжный спорт за рубежом. - М.: ФиС, 1983
25. Фарфель В. С. Физиология спорта. - М.: ФиС, 1974
26. Шиян Б. М. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 1986
27. Цемин Ю. К. На лыжах с гор. - М.: ФиС, 1984
28. Яковлев Н. Н. Биохимия спорта. - М.: ФиС, 1987
29. Ялакас С. И. Школа горнолыжника. - М.: ФиС, 1979

### Перечень интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.fgssr.ru/> – Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России
3. <http://mdms.tatarstan.ru/> - Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан

## Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	4
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	5
ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-3 года обучения).....	19
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (1-5 года обучения).....	23
ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	27
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	29