Департамент физической культуры, спорта и молодежной политики
Администрации города Тобольска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №2» города Тобольска

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 1D0A1C92E6794D3394A85115F436086B
Владелец: Зайцева Светлана Васильевна
Действителен: с 25.09.2025 до 19.12.2026

Утверждаю:
Директор МАУ ДО
«СШ №2» г. Тобольска
_____ С.В. Зайцева
Приказ от 31.08.2026 № 75-о

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта **«СНОУБОРД»**

Срок реализации программы – 8 лет
Возраст занимающихся – 8-18 лет

**Составитель:**
Чепкасов Антон Степанович, тренер-преподаватель первой квалификационной категории по сноуборду
Шатилова Елена Михайловна, инструктор-методист МАУ ДО «СШ №2»

Тобольск 2026 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ……**

1. Название программы…….. 3
2. Цели и задачи программы…….. 7

**II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

3. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп……. 9
4. Объем программы……... 11
5. Виды (формы) обучения по программе…… 12
6. Годовой учебно-тренировочный план……... 18
7. Календарный план воспитательной работы……. 19
8. План антидопинговых мероприятий……. 27
9. План инструкторской и судейской практики…… 29
10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……. 32

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ**

11. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях…… 39
12. Оценка результатов освоения программы…… 40
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку……. 43

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки ……. 46
15. Учебно-тематический план …….. 57

**V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ……** 58

**VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

17. Материально-технические условия……. 59
18. Кадровые условия……. 63
19. Информационно-методические условия……. 65

**Приложения……** 74

# I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

## 1. Название программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», утвержденным приказом Министерства спорта России 14.11.2025 №950 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «сноуборд» - 042 000 3 6 1 1 Я

| **наименование спортивной дисциплины** | **номер-код спортивной дисциплины** | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| параллельный слалом - гигант | 042 | 001 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| параллельный слалом | 042 | 002 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| сноуборд - кросс | 042 | 003 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| сноуборд - кросс - группа - смешанная | 042 | 007 | 3 | 6 | 1 | 1 | Л |
| хаф-пайп | 042 | 004 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| биг-эйр | 042 | 005 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |
| слоуп-стайл | 042 | 006 | 3 | 6 | 1 | 1 | Я |

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «сноуборд», утвержденной приказом Минспорта России 23.03.2026 № 244, требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, учёт психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также следующих нормативных правовых актов:

— Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Федеральный закон от 24.06.2026 № 185-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

— постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

— приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.03.2026 № 202 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

— приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

— приказа Министерства спорта Российской Федерации от 01.11.2025 № 899 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 899);

— общероссийских антидопинговых правил Российского антидопингового агентства «РУСАДА» от 19.01.2026;

— приказ Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н “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”;

— приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

— приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

— приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

— приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25.09.2024 № 506н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»;

— приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и

служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа составлена на основе правил по виду спорта «сноуборд», результатов мониторинга уровня обученности и физической подготовленности обучающихся отделения сноуборда МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска за последние три года, современных методик спортивной тренировки и соревновательной деятельности, методик организации системного контроля и оценки качества реализации образовательных программ, положений нормативно-правовых актов в области физической культуры, спорта и образования, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «сноуборд» на этапах многолетней подготовки:

— этап начальной подготовки (далее – НП);

— учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее – УТ).

Актуальность программы заключается в востребованности вида спорта среди подростков и молодежи. Несмотря на травмоопасность и высокую стоимость экипировки и спортивного оборудования для занятий

сноубордингом, данный вид спорта набирает все большую популярность и становится массовым. Занятия сноубордом повышают уровень физического развития и функциональной подготовленности, развивают ловкость, координационные способности, воспитывают смелость, настойчивость, способность к преодолению трудностей, способствуют закаливанию организма.

В основу программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

—направленность на максимально возможные достижения;

—программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

—индивидуализация спортивной подготовки;

—единство общей и специальной физической подготовки;

—непрерывность и цикличность процесса подготовки;

—взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки - учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Обучающиеся, успешно освоившие программу и показавшие высокий спортивный результат, могут продолжить спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства в Центрах подготовки спортивного резерва.

## 2. Цели и задачи программы

Целью программы является достижение спортивных результатов по виду спорта «сноуборд» на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития

посредством занятий сноубордом; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Тобольска, Тюменской области, России по сноуборду.

Основными задачами реализации Программы являются:

— формирование и развитие спортивных и творческих 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.

Преимущественная направленность этапа начальной подготовки - спортивный отбор и определение спортивной специализации детей. Основной целью этапа является привлечение максимального количества детей к занятиям спортом, направленным на гармоничное развитие физических качеств и изучение базовой техники сноуборда, воспитание волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Учебно-тренировочный этап направлен на спортивную специализацию обучающихся в виде спорта «сноуборд». Цель спортивной подготовки на этапе – формирование спортивного мастерства сноубордистов, дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта для повышения спортивных результатов.

# II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

## 3. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп

Сроки реализации этапов спортивной подготовки для вида спорта «сноуборд», возрастные границы обучающихся, их количество в группах на этапах подготовки приведены в таблице 2.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Наполняемость групп (человек) | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Минимальная | Максимальная |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 10 | 20 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 10 | 7 | 14 |

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься сноубордом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям сноубордом.

В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются обучающиеся, достигшие 10-летнего возраста, прошедшие начальную подготовку не менее года, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям сноубордом.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение спортивного норматива, среднего стажа занятий и возраста занимающихся):

— увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов;

— возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы; допускается превышение указанного возраста не более чем на два года;

— установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей программой. Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренного федеральным стандартом. Система спортивного отбора включает: массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных обучающихся (индивидуальный отбор) для комплектования (формирования) учебно-тренировочных групп по виду спорта; просмотр и

отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Возможен перевод обучающихся из других организаций при условии:

— предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

— выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;

— соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

## 4. Объем программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). Объем программы и распределение учебной нагрузки представлены в таблице 3.

Таблица 3

Объем программы

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 416 | 520 | 520 | 624 | 624 | 728 |
| Общее количество занятий в год | 156 | 156 | 208 | 208 | 208 | 208 | 208 | 260 |

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25%.

## 5. Виды (формы) обучения по программе

Форма обучения по программе: очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

— учебно-тренировочные занятия;

— учебно-тренировочные мероприятия;

— спортивные соревнования;

— работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий). Форма организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочном занятии: фронтальная, в парах, групповая.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

— на этапе начальной подготовки – 2 часов;

— на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

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

Учебно-тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники сноуборда: изучается и совершенствуется техника способов передвижения на сноуборде, развиваются физические качества. В заключительной части постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает преодоление утомления от тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершает занятие обязательным подведением итогов.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности,

отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

— непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

— непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

— обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам и годам спортивной подготовки (количество суток) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке | | | | | | | 14 | |

Продолжение таблицы 4

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам и годам спортивной подготовки (количество суток) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | | |
| | | 1 | 2 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | | | | | | | | |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | | | | | | | 14 | |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ | | | | 14 | | | | |
| | 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | | | | 14 | | | | |
| 2.2. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | 21 | | | | | | | |
| 2.3. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | | | | 60 | | | | |

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска, календарный план МО город Тобольск, календарный план Тюменской области, в соответствии с положениями

(регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

## Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по сноуборду осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с календарным планом МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска, календарным планом МО город Тобольск, календарным планом Тюменской области и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. 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.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Контрольные | - | - | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |

Контрольными соревнованиями являются:

— для обучающихся групп этапа начальной подготовки – внутришкольные соревнования;

— для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа – открытые внутришкольные или муниципальные соревнования.

Отборочными соревнованиями являются муниципальные соревнования, по результатам которых отбираются участники основных соревнований, которые ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей.

Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, а также включение в состав сборной Тюменской области для участия в соревнованиях федерального, всероссийского уровня. Основными являются областные соревнования.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под подпись с нормами, утвержденными правилами вида спорта «сноуборд», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами.

## Работа по индивидуальным планам

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные

планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Тюменской области по сноуборду, которые направлены на совершенствование отдельных приемов техники и тактики дисциплин сноуборда, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях. Форма индивидуального учебного плана представлена в приложении №1.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая

физическая подготовка. Годовой учебно-тренировочный план отделения сноуборда представлен в приложении №2 к программе.

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут. Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

—перспективного, с учетом олимпийского цикла;

—ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;

—ежеквартального - планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

—ежемесячного, составляемого не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и

в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

— формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

— воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;

— формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

— нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

— четкое планирование воспитательной работы в группах отделения сноуборда;

— прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;

— сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

— Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

— Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.

— Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям сноуборда.

— Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

— Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

— Посещение музеев;

— Месячник военно-патриотического воспитания;

— Встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;

— Спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;

— Беседы, посвященные военной и патриотической тематике;

— Экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

— Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

Профессионально-спортивное

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

— Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;

— Психологические тренинги, беседы, игры;

— Участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях;

— Дни здоровья, специальные спортивные праздники;

— Организация инструкторской и судейской практики.

— Участие в мероприятиях по ознакомлению с миром профессий (экскурсии, тренинги, викторины, тесты).

Критерии оценки:

— Спортивные нормативы;

— Показатели на спортивных соревнованиях по сноуборду;

— Результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание - одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

— способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;

— воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;

— воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;

— способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

— Результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности.

— Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

— содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;

— формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;

— выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;

— ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

— Изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах, правил дорожного движения;

— Школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);

— Общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

— Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.

— Отсутствие правонарушений и преступлений.

— Умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

— формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;

— воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

— Обеспечение комфортных условий для развития ребенка;

— Индивидуальная работа с детьми и родителями;

— Психологическая поддержка семей;

— Родительский всеобуч;

— Родительские собрания.

Критерии оценки:

— Благоприятный психологический климат в семье и коллективе;

— Сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;

— Отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;

— Уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

— групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;

— профессиональную ориентацию обучающихся;

— творческую, исследовательскую работу;

— проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;

— организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Тюменской области и Российской Федерации;

— организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении №3 к программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

## 8. План антидопинговых мероприятий

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

— реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;

— формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);

— участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;

— ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;

— ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «сноуборд»;

— получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по сноуборду.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

— медицинские и психологические последствия допинга;

— допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;

— анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;

— организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;

— привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);

— знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении №4.

## 9. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Инструкторская и судейская практика является продолжением учебно-тренировочного процесса, проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, которые готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведения занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности на основании материала на этапах спортивной подготовки.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения технике и тактике дисциплин сноуборда. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже изучают специфику выполнения упражнения, последовательность действий, вырабатывая практический навык. Инструктор обязан правильно назвать действие в соответствии с терминологией сноуборда, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Он должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи по сноуборду. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований внутришкольного и городского уровня присваивается квалификационная категория «Юный спортивный судья».

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «сноуборд» (далее – Правила),

знать общие положения Правил. При проведении теоретической подготовки особая роль отводится темам по изучению правил соревнований по сноуборду. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, а также приобретать умения по ведению протокола соревнований.

Требования к результатам инструкторской практики:

— Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

— Уметь составить и провести комплекс ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия.

— Уметь определить и исправить ошибки в выполнении технико-тактических действий обучающихся.

— Уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

Требования к результатам судейской практики:

— Знать правила соревнований по сноуборду, права и обязанности судейской коллегии.

— Уметь вести протокол соревнований.

— Уметь выполнять обязанности помощника судьи, секретаря.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 6.

Таблица 6

План инструкторской и судейской практики

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

| Мероприятия | Сроки проведения | Содержание мероприятий |
|---|---|---|
| Инструкторская практика | | |
| Теоретические занятия | В течение года | Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура |

| | | |
|---|---|---|
| | | комплексов для развития основных физических качеств. |
| Практические занятия | В течение года | Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия. Подача строевых команд и распоряжений. Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП. |
| Судейская практика | | |
| Теоретические занятия | В течение года | Правила соревнований по сноуборду. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей. Особенности развития сноуборда в городе Тобольске и Тюменской области.<br>Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов. |
| Практические занятия | В течение года | Выполнение обязанностей помощника при разработке положений о соревнованиях. Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований. Выполнение обязанностей судьи, секретаря. |

## 10.План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н “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".

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

— предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

— этапные и текущие медицинские обследования;

— врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

— на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

— на учебно-тренировочном этапе – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

— рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

— правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

— выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

— полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

— использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

— повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

— эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

— соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс восстановительных средств, при выборе которых особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблицах 7-8.

Таблица 7

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |

Продолжение таблицы 7

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе МО) | 2 раза в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |

| | | |
|---|---|---|
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |

Таблица 8

План восстановительных мероприятий и средств

| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики сноуборда, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |

Продолжение таблицы 8

| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
|---|---|---|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| Перед УТЗ, спортивным соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности учебно- | Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. | 3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | тренировочного занятия, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов | Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности. | полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин. саморегуляция |
| Во время УТЗ, спортивного соревнования | Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения | Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности. | В процессе учебно-тренировочного занятия. 3-8 мин<br>3 мин саморегуляция |

Продолжение таблицы 8

| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
|---|---|---|---|
| Сразу после УТЗ, спортивного соревнования | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфовоциркуляц | Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ | 8-10 мин |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ии тканевого обмена | теплый/прохладный | |
| Через два часа после УТЗ | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция восстановительной направленности | 8-10 мин<br>5 мин саморегуляция |
| После микроцикла, спортивных соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция восстановительной направленности | Восстановительные учебно-тренировочные занятия, прогулки и игры на свежем воздухе. После восстановительного учебно-тренировочного занятия. Саморегуляция |
| После макроцикла, спортивных соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, | Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна | Восстановительные учебно-тренировочные занятия ежедневно<br>1 раз в 3-5 дней |

Продолжение таблицы 8

| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
|---|---|---|---|
| | профилактика переутомления | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Постоянно | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | 4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |

# III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ

## 11. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

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;

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

— приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

— повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

— изучить правила безопасности при занятиях видом 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 участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

## 12.Оценка результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы, в диагностической карте, представленной в таблице 9.

Таблица 9

Карта педагогического наблюдения
уровня развития личностных качеств и сформированности
прикладных навыков (метапредметных компетенций)

| № | Разделы | Динамика личностного развития | | | | | | | | Динамика сформированности прикладных навыков | | | | | | | | Итоговый показатель (среднее |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Знает и соблюдает технику безопасности, правила гигиены | | Проявляет уважение, доброжелательность, эмпатию к сверстникам и взрослым | | Проявляет дисциплину, настойчивость, трудолюбие | | Демонстрирует бесконфликтное поведение, умение сотрудничать | | Проявляет организованность, самостоятельность, инициативность, творчество | | Знает о принципах ЗОЖ (двигательная активность, закаливание, здоровое питание | | Умеет увидеть, объяснить и исправить ошибки при выполнении задания | | Демонстрирует умение работать в коллективе, договариваться о правилах и соблюдать их | | |
| | | начало уч.года | конец уч.года | начало уч.года | конец уч.года | начало уч.года | конец уч.года | начало уч.года | конец уч.года | начало уч.года | конец уч.года | начало уч.года | конец уч.года | начало уч.года | конец уч.года | начало уч.года | конец уч.года | |
| | Ф.И. обучающегося | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов – никогда. Показатели: высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень – 7-0 баллов.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, с 1 мая по 30 июня, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки

обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы (таблица 10-11).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «сноуборд».

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании учебно-тренировочного этапа. Итоговая аттестация проводится с 15 мая по 15 июня. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

— по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;

— по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);

— по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся – победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического совета, аттестация может быть зачтена по

результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Критериями оценки качества и эффективности реализации программы на этапах спортивной подготовки, являются:

*на этапе начальной подготовки:*

— динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

— уровень освоения основ техники в виде спорта «сноуборд»;

— стабильность состава обучающихся;

*на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)*

— динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

— стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

— состояние здоровья обучающихся.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска.

## 13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 10-11.

Таблица 10

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 положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 108 | 103 | 122 | 117 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 7,1 | 7,3 | 6,5 | 6,6 |
| 1.4. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,5 | 10,8 | 9,8 | 10,2 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | 20 | 17 | 25 | 22 |
| 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 места | см | не менее | | не менее | |
| | | | 20 | 15 | 25 | 20 |

Перечень вопросов для контроля знаний по итогам освоения теоретической подготовки представлен в приложении №5.

Таблица 11

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 | |
| | | | 5,9 | 6,1 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 9,4 |
| 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 | |
| | | | 142 | 132 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 33 | 28 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | – |
| 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» | | |

# IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены Положением о разработке, реализации и обновлении дополнительных общеобразовательных программ МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска.

## 14.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

*Этап начальной подготовки*

Спортивный сезон сноубордистов на этапе НП состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Независимо от периода применяются различные виды подготовки, в том числе общая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая. Кроме этого, уделяется внимание развитию физических качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости и двигательных способностей.

*Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с учетом специфики вида спорта и решает следующие задачи:

—всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

—оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

—обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;

—повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся: комплексы общеразвивающих упражнений, спортивные и подвижные игры, эстафеты и прыжковые упражнения, циклические упражнения.

*Специальная физическая подготовка*

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

К средствам специальной физической подготовки относят спуски по склонам различной сложности, имитационные упражнения. Тренировка на тренажере балансборд. Спринтерский бег, упражнения с отягощением, на удержание поз для развития силовых качеств. Для фристайловых дисциплин катание в рампе и скейт-парке на роликовых коньках, роликовых досках: скейтборде, лонгборде. Катание на вейкборде, вейксерфе, вейкскейте на воде. Гимнастические и акробатические упражнения на снарядах. Использование батута для выполнения имитационных упражнений.

*Техническая подготовка*

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Задачи технической подготовки:

—научить начальной стойке,

—научить основам резаного поворота и плоскому ведению сноуборда. Подготовительные мероприятия и разминка:

1. Определение передней «ведущей» и задней «поворачивающей» ноги. Регуляр – это райдер, 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.

2. 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 15 градусов, а крепление задней ноги параллельно поперечной оси или развернуто назад – 15 градусов. Эта фристайловая постановка креплений дает способность двигаться в свиче и возможность совершать прыжки с трамплинов и естественных рельефов в любой стойке.

3. 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 райдеру проще всего развернутся с одной пристегнутой ногой на 180 спиной к склону. Затем присесть и застегнуть другое крепление.

4. 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.

5. Прыжки на месте и развороты на сноуборде. На ровной площадке, подпрыгнув вверх, необходимо пытаться 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:

1. Начальная 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.

2. Остановка на заднем и переднем канте. Для того чтобы остановиться, необходимо развернуть сноуборд перпендикулярно склону. 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.

3. Упражнение «Стойка-остановка». В начальной стойке на ровной площадке до 10 градусов движение вниз по линии ската с остановками вправо и влево с помощью тренера (тренер 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 31 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:

1. 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.

2. Падение назад. При падении назад нужно ноги согнуть в коленях, а прямую руку завести за спину и упасть на бок. Подбородок прижат к груди. Гуфи обычно вытягивают правую руку, а регуляры – левую. Если падение происходит все-таки на спину, тогда, падая на прямые руки, необходимо имитировать движения удара руками. Опорные точки при падении назад – руки, боковая часть таза и сам сноуборд.

Обучение основам резаного поворота:

1. 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: инструктор уменьшает степень страховки.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. Подводящие упражнения: для контроля верхнего канта и лучшей работы коленей выполняются приседания на косом спуске. Встав в начальную стойку нужно выполнить по 3 приседания в одну сторону, а затем 3 приседания в другую.

6. Упражнение «Перекантовка».

Обучение плоскому ведению сноуборда:

1. 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 начальной стойки. Подводящие упражнения: страховка инструктора за руку и, затем инструктор уменьшает степень страховки.

2. 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 инструктора сначала развороты задней ногой на 10градусов, затем довести развороты до 45 градусов Упражнение можно для начала выполнять по линии ската, затем усложнить и делать на косом спуске.

3. Упражнение «Ромашка» вращение на всей скользящей поверхности. Это упражнение выполняется на относительно ровном и некрутом склоне (до 10 градусов). На небольшой скорости, держа туловище над сноубордом, переходить с заднего канта на передний и с переднего на задний, перенося вес тела с одной ноги на другую помогая, плечами и руками необходимо закрутить себя вначале в одну, а затем в другую сторону на 360 градусов.

После третьего года обучения занимающийся должен освоить основные элементы техники катания на сноуборде: стойки, повороты, торможения, движение, падения, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима.

*Тактическая подготовка*

В сноуборде на этапе НП в основе процесса тактической подготовки лежит решение следующих задач:

—развитие физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, координационные способности, сила, выносливость, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;

—формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;

—обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа НП решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

*Учебно-тренировочный этап*

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

— повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

— углубленное изучение основных элементов техники катания на сноуборде;

— приобретение соревновательного опыта;

— освоение навыков в организации и проведение соревнований.

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техники катания на сноуборде и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Планирование годичной тренировки сноубордиста представлено в таблице 12.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Таблица 12

Планирование годичной тренировки сноубордиста

<table>
<tr><td rowspan="5">Направленность тренировки</td><td>Май</td><td>Июнь</td><td>Июль</td><td>Август</td><td>Сентябрь</td><td>Октябрь</td><td>Ноябрь</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Активный отдых, спортивные игры</td><td colspan="3">Аэробная тренировка: кроссы, велокроссы, спортигры, легкая атлетика<br>Специальные физические упражнения: вейкборд, скейтборд (памп-трек, скейт рампа, скейт парк)</td><td colspan="3">ОФП и СФП: развитие скоростно-силовых качеств, выносливости</td></tr>
<tr><td colspan="6">Учебно-тренировочные сборы на снегу: совершенствование техники слалома, сноубордкросса, фристайла)</td></tr>
<tr><td>Декабрь</td><td colspan="2">Январь</td><td>Февраль</td><td>Март</td><td colspan="2">Апрель</td></tr>
<tr><td colspan="7">Зимний спортивный сезон: поддержание и развитие спортивной формы, участие в соревнованиях по слалому, сноубордкроссу, фристайлу</td></tr>
</table>

*Физическая подготовка*

*Развитие ловкости*

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

а) с изменением исходного положения;

б) зеркального выполнения упражнений;

в) изменение скорости, темпа движений и их пространственных границ;

г) смены способа выполнения упражнений;

д) 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:

а) 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;

б) 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 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 сноуборде, 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 преодоление 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.

*Техническая подготовка*

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 фристайла, агрессивности спуска, плавности выполнения движения при выполнении резанного поворота и при плоском ведении сноуборда, "видению" маршрута спуска, контролю за спуском.

## 15.Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, представленный в приложении №6, включает в себя темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам и годам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание теоретических занятий по темам.

# V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «сноуборд» основаны на особенностях вида спорта «сноуборд» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «сноуборд», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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».

Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

# VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

## 17. Материально-технические условия

Для реализации программы в спортивной школе имеются материально-технические условия: трасса для вида спорта «сноуборд», спортивные залы, тренажерные залы, спортивные площадки, медицинские кабинеты, необходимый инвентарь и оборудование. При организации учебно-тренировочного процесса по сноуборду обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Перечень мест проведения учебно-тренировочных занятий представлен в таблице 13.

Таблица 13

**Места проведения учебно-тренировочных занятий**

| Наименование места | Место нахождения | Принадлежность |
|---|---|---|
| Сноупарк | Стадион «Тобол» | МАУ ДО «СШ №2» |
| Трасса для сноуборда | ГК «Алемасова» | ГК «Алемасова» по договору |
| Спортивный зал с раздевалками и душевыми | СК «Тобол» | МАУ ДО «СШ №2» |
| Тренажерный зал | СК «Олимп» | МАУ ДО «СШ №2» |
| | СК «Чемпион» | |
| Плавательный бассейн 25 м | СК «Чемпион» | МАУ ДО «СШ №2» |
| | СК «Тигренок» | |
| Игровые площадки, турниковые комплексы | Стадион «Тобол» | МАУ ДО «СШ №2» |

В каждом спортивном комплексе МАУ ДО «СШ №2» имеется оборудованный в соответствии с приказом Министерства здравоохранения России от 19.05.2026 №484н медицинский кабинет. Медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса и организация

систематического медицинского контроля осуществляется штатными медицинскими работниками спортивной школы.

В период участия в официальных спортивных соревнованиях и мероприятиях, включенных в календарный план спортивной школы, городской и областной календарный план, обучающиеся обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Обучающиеся обеспечиваются оборудованием и спортивным инвентарем в соответствии с перечнем, представленным в таблицах 14-15, а также спортивной экипировкой, представленной в таблицах 16-17.

Таблица 14

*Перечень оборудования и спортивного инвентаря для прохождения спортивной подготовки по сноуборду*

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Количество изделий |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Балансборд | штук | на организацию | 10 |
| 2. | Барьер спортивный | комплект | на организацию | 10 |
| 3. | Вешки, не падающие, красные | штук | на организацию | 60 |
| 4. | Вешки, не падающие, синие | штук | на организацию | 60 |
| 5. | Гусеничный трактор (снегоуплотнительная машина с комплектом приспособлений для прокладки трасс для вида спорта «сноуборд») | штук | на организацию | 1 |
| 6. | Измеритель скорости ветра | штук | на организацию | 1 |
| 7. | Каток для укатки слаломных трасс (ручной) | штук | на организацию | 3 |
| 8. | Коловорот (бур) ручной (бензиновый) | штук | на организацию | 6 |

Продолжение таблицы 14

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Количество изделий |
|---|---|---|---|---|
| 9. | Координационная лесенка | штук | на организацию | 4 |
| 10. | Крепления для сноуборда | комплект | на организацию | 10 |
| 11. | Лонгборд | штук | на организацию | 6 |
| 12. | Мат гимнастический | штук | на тренировочный спортивный зал | 10 |
| 13. | Мазь (порошкообразная) (для различной температуры) | штук | на организацию | 10 |
| 14. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | на тренировочный спортивный зал | 3 |
| 15. | Парафины без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г) | комплект | на организацию | 10 |
| 16. | Перекладина гимнастическая | штук | на тренажерный зал | 1 |
| 17. | Полусфера (для координации и баланса) | штук | на тренировочный спортивный зал | 10 |
| 18. | Помост тяжелоатлетический | штук | на тренажерный зал | 1 |
| 19. | Пояс утяжелительный | штук | на организацию | 10 |
| 20. | Роторные щетки для подготовки сноубордов | штук | на организацию | 10 |
| 21. | Сани спасательные | штук | на организацию | 5 |
| 22. | Сети безопасности В.С | пог.м | на организацию | 1000 |
| 23. | Скакалка гимнастическая | штук | на тренировочный спортивный зал | 10 |
| 24. | Скамейка гимнастическая | штук | на тренировочный спортивный зал | 6 |

Продолжение таблицы 14

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Количество изделий |
|---|---|---|---|---|
| 25. | Скейтборд (роликовый) | штук | на организацию | 10 |
| 26. | Сноуборд | штук | на организацию | 10 |
| 27. | Снегоход | штук | на организацию | 1 |
| 28. | Станок для заточки кантов сноуборда | штук | на организацию | 2 |
| 29. | Стенка гимнастическая | штук | на тренировочный спортивный зал | 4 |
| 30. | Стол для подготовки сноуборда | штук | на организацию | 2 |
| 31. | Термометр наружный | штук | на организацию | 4 |
| 32. | Тиски для фиксации сноуборда | комплект | на организацию | 1 |
| 33. | Ускорители для сноубордов (для различных температур) | комплект | на организацию | 1 |
| 34. | Утяжелители для ног | комплект | на организацию | 10 |
| 35. | Утяжелители для рук | комплект | на организацию | 10 |
| 36. | Утюг для нанесения лыжных парафинов, мазей | штук | на организацию | 2 |
| 37. | Фитбол | штук | на тренажерный зал | 3 |
| 38. | Флаги на древках для разметки трасс для вида спорта «сноуборд» | штук | на организацию | 100 |
| 39. | Флаги косые синие | штук | на организацию | 60 |
| 40. | Флаги косые красные | штук | на организацию | 60 |
| 41. | Штанга тренировочная | комплект | на тренажерный зал | 1 |
| 42. | Электробур | комплект | на организацию | 5 |

Таблица 15

*Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование*

| № | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Крепления для сноуборда | комплект | на обучающегося | 2 | 3 |
| 2. | Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г) | штук | | 1 | 1 |
| 3. | Сноуборд | штук | | 2 | 2 |

Таблица 16

*Перечень спортивной экипировки*

*для прохождения спортивной подготовки по сноуборду*

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

Таблица 17

*Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование*

| № | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Ботинки для вида спорта «сноуборд» | пар | на обучающегося | 1 | 3 |
| 2. | Брюки для вида спорта «сноуборд» | штук | | 1 | 2 |
| 3. | Защита для вида спорта «сноуборд» | комплект | | 2 | 1 |
| 4. | Куртка для вида спорта «сноуборд» | штук | | 1 | 2 |
| 5. | Очки защитные | штук | | 1 | 1 |
| 6. | Чехол для сноуборда | штук | | 1 | 2 |
| 7. | Шлем | штук | | 1 | 3 |

## 18. Кадровые условия

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021,

регистрационный № 62203);

— или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442);

— или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

— или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет, аттестация в целях установления квалификационной категории проводится по желанию тренеров-преподавателей при наличии соответствующих

результатов согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 марта 2023 г. № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

**19. Информационно-методические условия**

*Нормативные документы*

1. Федеральный закон от 24.06.2026 № 185-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.03.2026 № 201 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»;

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01.11.2025 № 899 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 899);

13. Общероссийские антидопинговые правила Российского антидопингового агентства «РУСАДА» от 19.01.2026;

14. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н “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”;

15. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н); приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от

24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

16. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

17. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

18. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

20. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта сноуборд, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025 № 950 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд»;

21. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», утвержденная приказом Минспорта России от 23.03.2026 № 244 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд»;

22. Правила вида спорта «сноуборд», утвержденные Приказом Министерства спорта РФ от 26.04.2022 № 386.

*Учебно-методическая литература*

1. Акатова, А.А. Влияние занятий сноубордом на состояние здоровья детей школьного возраста/ Акатова А.А., Старкова Е.В., Слудковская Е.А.// В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Редакционная коллегия: Е. В. Старкова (главный редактор); Т. А. Полякова (научный редактор). – 2014. – С. 3-6.

2. Акопян, А.О. Организация контроля централизованной подготовки в олимпийских видах спорта/ Акопян А.О.// В сборнике материалов всероссийской научно-практической конференции по итогам прошедшего сезона «актуальные проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации в зимних олимпийских видах спорта (бобслей, санный спорт, сноуборд, горнолыжный спорт, фристайл, конькобежный спорт, хоккей)». – Москва, 20-02 июня 2016. – С. 26-30

3. Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта: Методические рекомендации. – М.: ФГБУ ФЦОМОФВ, 2023.

4. Андриашина, А.М. Методика развития координационных способностей юных сноубордистов на этапе начальной спортивной подготовки/ Андриашина А.М., Гилев Г.А. // Сборник по итогам III очно-заочной научной конференции молодых учёных «Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики», состоявшейся 19 декабря 2018 г. Москва. – С.14-19.

5. Андриашина, А.М. Развитие двигательно-координационных способностей юных сноубордистов на этапе начальной спортивной подготовки/ Андриашина А.М., Гилев Г.А.// Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: научные труды XXIX Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. 20-21

апреля 2018 г. – Ростов н/Д : Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2018. – С. 11-14.

6. Бабушкин, Г.Д. Содержание психологического обеспечения подготовки спортивного резерва/ Г.Д. Бабушкин// Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва: материалы Всероссийской научно-практической конференции / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (г. Омск, 14–15 ноября 2019 года) – Омск: Изд-во СибГУФК, 2019. – С.36

7. Барр, М. Сноубординг. Серия «Экстремальные виды спорта». – М.: Мнемозина, 2009. – 32 с.

8. Бочавер К.А. Психология детско-юношеского спорта: книга для родителей спортсмена и тренеров: научно-популярное издание. – М.: Спорт, 2021. – 272 с.

9. Варинов, В.В. Возрастные особенности норм общей физической подготовленности юных сноубордистов/ Варинов В.В., Миронович А.В.// Вестник Кузбасской государственной педагогической академии. – 2013. – № 1 (26). – С. 71-74.

10. Варинов, В.В. Возрастные особенности норм общей физической подготовленности юных сноубордистов/ В. В. Варинов// Проблемы и перспективы развития естественнонаучного образования на современном этапе. – 2017. – №1 (46). – С.35-39.

11. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: Спорт, 2019 – 184 с.

12. Веселова, Л.В. Основы антидопингового обеспечения спорта: учебное пособие/ под ред. Э.Н. Безуглова, Е.Е. Ачкасова. – М.: Человек, 2019. – 288 с.

13. Геномика спорта, двигательной активности и питания / Под общей редакцией Д. Барха и И.И. Ахметова. / Пер. с англ. яз. М.В. Прокопьевой. – М.: Спорт, 2022.– 584 с.

14. Германов, Г. Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ/ Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин. – Минск, 2018. – 250 с.

15. Голдман, Г. Сноубординг. Полное руководство по снаряжению и техническим приемам. – М.: ФАИР, 2006. – 96 с.

16. Горяйнов, А.Г. Горные лыжи и сноуборд / карвинговая техника. – М.: РИПОЛ классик, 2004. – 212 с.

17. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований: Монография/ под ред. Губа В.П., Маринич В.В. – М.: Спорт, 2016. – 232 с.

18. Губа, В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие / В.П. Губа, Т.В. Михайлова. - М.: Спорт, 2017. – 79 с.

19. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методич. пособие / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

20. Гуц, Д.С. Самоприобщение личности к экстремальной деятельности: Монография / под ред. Гуц Д.С., Нургалеев В.С. – Краснояр.: СФУ, 2016. – 220 с.

21. Данилин, В.И., Макеева В.С. Классификация, безопасность и качество обучения технике катания на горных лыжах и сноуборде. Учебное пособие. – М.: LAP, 2021. – 160 с.

22. Данилин, В.И. Обучение и совершенствование техники катания на горных лыжах и сноуборде. Учебно-методическое пособие по подготовке и аттестации инструкторов-методистов по горным лыжам и сноуборду. – М.: Альт Консул, 2017. – 240 с.

23. Еркомайшвили, И.А. Спортивная ориентация и отбор. Учебное пособие для СПО / под ред. Еркомайшвили, И. А., Семенова Г.В. - Litres, 2019. – 102 с.

24. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019-200 с.: ил.

25. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Сов. спорт, 2010. – 237 с.

26. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с.

27. Кечетжиева, А., Банкова М., Чиприянова М. Обучение детей в сноуборде. – М.: Физкультура и спорта, 2015. – 129 с.

28. Клочкова, М. Сноуборд. Первые шаги. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 188 с.

29. Лапшина, Н.Ю. Зависимость стиля катания сноубордиста от его психических свойств и физических качеств// Казанский педагогический журнал. – 2015. – № 5-1 (112). – С. 189-195.

30. Лисовский, А.Ф. Техника и тактика горнолыжного спорта: рассмотрение понятий с позиций системного подхода// Теория и практика физической культуры. 2005, № 11, с. 31-34.

31. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2010. – 230 с.

32. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов: настольная книга тренера / [М.Г. Авдеева, С.В. Алексеев, Е.Е. Ачкасов и др.]; под ред. Г.А. Макаровой. — Москва: ПРИНТЛЕТО, 2022. — 511 с.

33. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. - Т. 2. - 608 с.

34. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. — М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. - Т. 1. - 592 с.

35. Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика [Текст] /В.С. Рубин. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: ООО ТД «Советский спорт, 2021. – 188 с.

36. Современная система спортивной подготовки: монография. – 2-е изд., с испр. и измен. / Под общ. ред. Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2021. – 440 с.

37. Солодков, А.В., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник. – М.: Спорт, 2020. – 620 с.

38. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (этап начальной подготовки): методическое пособие / А.А. Кравчук. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2021. – 116 с.

39. Томпсон, Питер Дж. Л. Введение в теорию тренировки. – Москва: «Человек», 2013. – 192 с.

40. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера [Текст] / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.

*Список дополнительных литературных источников,*

*рекомендуемых при реализации программы:*

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – М., 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

2. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для развития креативности: Учебно-методическое пособие/А.Г. Грецов. – СПб., СПб НИИ физической культуры, 2006.-44 с.

3. Олейник, С.А. Спортивная фармакология и диетология/ С.А. Олейник и др. — М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2008. — 256 с.

4. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова– Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf)

5. Семин, Н.И. Тяжелоатлетический спорт в Олимпийских играх современности (1896-2012 г.) / Н. И. Семин ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка : Московская государственная академия физической культуры, 2015. – 132 с.

*Перечень интернет-ресурсов*

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс] Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru
2. Официальный интернет-сайт Министерства образования и науки РФ [электронный ресурс] Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru/
3. Официальный интернет-сайт ФГБУ «Федеральный центр физического воспитания» [электронный ресурс] Режим доступа: https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/
4. Официальный интернет-сайт ООО «Федерация сноуборда России» [электронный ресурс] Режим доступа: http://www. russnowboard.com/
5. Официальный интернет-сайт ГАУ ТО «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий» [электронный ресурс] Режим доступа: https://csp72.ru/
6. Официальный интернет-сайт ГАУ ТО «Центр подготовки спортивного резерва и студенческих сборных команд» [электронный ресурс] Режим доступа: http://osdusshor.ru/
7. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] Режим доступа: http://rusada.ru
8. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (http://www.wada-ama.org/)
9. Сайт проекта «ФизкультУра» [электронный ресурс] Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru

Приложение №1

**Индивидуальный план спортивной подготовки на _____ год**

**вид спорта_____**

**1. Сведения об обучающемся**

Ф.И.О. обучающегося _____

дата рождения _____ рост _____ вес _____

спортивный разряд/звание _____ специализация _____

состав сборной _____ этап спортивной подготовки _____

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

**2. Анализ спортивной подготовки обучающегося в предыдущем периоде**

2.1. Результаты выступления на соревнованиях _____

2.2. Физическая и технико-тактическая подготовка:

Преимущества _____

Недостатки _____

**3. Основные задачи и контрольные задания в текущем периоде**

**3.1. Участие в соревнованиях**

| **Наименование соревнований** | **Планируемый результат** | **Фактический результат** |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**3.2. Мероприятия по технико-тактической, общей и специальной физической, психологической, теоретической подготовке**

| **Задачи** | **Средства** | **Сроки** |
|---|---|---|
| | | |

Приложение №2

**Годовой учебно-тренировочный план**

**отделения сноуборда**

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | |
| | | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 |
| | | Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | | |
| | | 10-20 | 10-20 | 10-20 | 7-14 | 7-14 | 7-14 | 7-14 | 7-14 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 92 | 92 | 124 | 140 | 140 | 168 | 164 | 182 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 122 | 114 | 160 | 156 | 156 | 174 | 174 | 218 |
| 3. | Техническая подготовка | 78 | 78 | 104 | 156 | 156 | 186 | 186 | 216 |
| 4. | Тактическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 | 16 | 16 | 16 |
| 5. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 | 16 | 16 | 16 |
| 6. | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 10 | 10 | 16 | 16 | 16 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | - | 4 | 4 | 10 | 10 | 18 | 20 | 24 |
| 8. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 9. | Контрольные мероприятия (тестирование | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | и контроль) | | | | | | | | |
| 10. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 4 | 4 | 14 | 14 | 18 | 20 | 28 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 312 | 416 | 520 | 520 | 624 | 624 | 728 |

Приложение №3

## Календарный план воспитательной работы отделения сноуборда

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| 1. | **Профессионально-спортивная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2 | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе | В течение года |
| 1.3. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта: акция «Здоровье – золото! (марафон зарядок)<br>Проведение Дня открытых дверей в спортивной школе: мастер-классы по | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | сноуборду | |
| 1.4. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:<br>- 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 |
| 1.5. | Профилактические мероприятия с участием приглашенных специалистов | - Участие в психологических тренингах, играх;<br>- проведение бесед по профилактике употребления ПАВ, профилактике различных заболеваний | В течение года |
| 2. | **Гражданско-патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 2.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися<br>Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур | В течение года |
| 2.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- военно-спортивных мероприятиях – «Школа мужества» и др.;<br>- акциях и флешмобах ко дню Победы, Дню флага<br>- посещение музеев боевой славы;<br>- проведение месячника военно-патриотического воспитания;<br>- профилактические беседы: по профилактике ДТП и соблюдению ПДД<br>- участие во внутришкольной квест-игре «День народного единства» | В течение года |
| 3. | **Нравственное воспитание и развитие творческого мышления** | | |
| 3.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | спортивных результатов) | - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. | |
| 3.2. | Формирование личностных качеств | Проведение тематических диспутов, бесед на нравственные и этические темы<br>Диспут «В шаге от медали: как сохранить мотивацию к занятиям»<br>Участие в творческом конкурсе к 9 мая: рисунки, поделки, фотоколлажи<br>Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк» | В течение года |
| 4. | **Правовое воспитание** | | |
| 4.1. | Мероприятия по формированию правовой культуры обучающихся | Школьный лекторий «Закон и порядок» - встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, медицинскими работниками, ГИБДД<br>Участие в мастер-классах, акциях: «Закон+Я=Друзья!» (викторина по правопорядку и личной ответственности несовершеннолетних)<br>Участие в интерактивной игре «Звонок мошенника» | В течение года |
| 5. | **Социологическое воспитание** | | |
| 5.1. | Мероприятия по взаимодействию с родителями | Составление социального паспорта группы<br>Индивидуальная работа с детьми и родителями<br>Проведение родительских собраний<br>Проведение совместных детско-родительских мероприятий: маршруты выходного дня; спортивный праздник «Семейный ералаш»<br>Участие в акциях: День пожилого человека (поздравление бабушек и дедушек)<br>Родительский университет безопасности: привлечение родителей к участию в онлайн-лекциях от специалистов разного профиля | В течение года |

Приложение №4

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Начальные знания о допинге |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена» | 1 раз в год | Знания о вреде допинга для здоровья |
| | Антидопинговая викторина «Играй честно» | 1 раз в год | Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга |
| | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса и получение сертификата |
| | Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры» | 1 раз в год | Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» |
| | Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях | По назначению | Принимать участие в конкурсах, акциях |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса и получение сертификата |
| | Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя» | 1 раз в год | Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей |
| | Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена» | 1 раз в год | Знания о правах о обязанностях спортсмена, о |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | процедуре отбора проб |
| | Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» | 1 раз в год | Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» |
| | Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры» | 1 раз в год | Ответственность родителей |
| | Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях | По назначению | Принимать участие в конкурсах, акциях |

Приложение №5

**Тесты для проверки знаний обучающихся**

**по итогам освоения теоретической подготовки**

1. … – олимпийский зимний вид спорта, суть которого заключается в спуске со снежных склонов или гор на специальной доске.
а) Фристайл.
б) Биатлон.
в) Сноубординг +
г) Прыжки с трамплина.
2. В 1982 году в Суисайд Сикс были проведены первые общенациональные соревнования США по … .
а) слалому +
б) кёрлингу
в) скелетону
г) фристайлу
3. В … году прошел первый мировой чемпионат по сноубордингу.
а) 1989
б) 1982
в) 1979
г) 1988 +
4. … - два спортсмена спускаются по параллельным трассам с установленными на них флагами синего и красного цветов. Побеждает спортсмен прошедший дистанцию быстрее.
а) Сноуборд-кросс
б) Параллельный слалом +
в) Хафпайп
г) Слалом-гигант
5. … — олимпийская дисциплина с 1998 года. Сноубордист должен выполнять различные трюки на сноуборде во время вылетов с вертикальной части хаф-пайпа (сооружение похожее на половину трубы).
а) Сноуборд-кросс
б) Параллельный слалом
в) Хафпайп +
г) Слалом-гигант
6. … — направление, основой которого являются техничный спуск с горы.
а) Сноуборд-кросс
б) Жесткий сноуборд +
в) Хафпайп
г) Слалом-гигант
7. Слалом-гигант — олимпийская дисциплина с … .
а) 2002 года +
б) 1980 года

в) 2019 года
г) 1957 года
8. … — олимпийская дисциплина с 2006 года.
а) Сноуборд-кросс +
б) Слоупстайл
в) Хафпайп
г) Слалом-гигант
9. Фристайл — направление сноуборда, которое включает в себя следующие техники: прыжки на трамплинах, катание с использованием различных построек, трюки на поверхности склонов, преодоление препятствий.
а) Верно +
б) Неверно
10. Экипировка для сноубординга. Что из перечисленного относится к сноубордингу?
а) ботинки; +
б) крепления; +
в) шлем; +
г) перчатки; +
д) маска; +
е) лыжные палки
11) Что не относится к зимнему виду спорта?
а) санный спорт.;
б) шорт-трек;
в) фристайл.;
г) сноубординг;
д) триатлон; +
е) гольф +

Приложение №6

## Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 360-600** | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 40-67 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 40-67 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как 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 | ≈ 40-67 | 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 | ≈ 40-67 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и | ≈ 40-67 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | спортом | | | самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 40-67 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 40-67 | июнь | Классификация спортивных соревнований. 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 | ≈ 40-67 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 40-67 | 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:** | **≈ 720/960** | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 80/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 80/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 80/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 80/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 80/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 80/107 | май | Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 80/107 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по | ≈ 80/107 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | виду спорта | | | хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 80/107 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |