

**ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОБОЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»
ГОРОДА ТОБОЛЬСКА (МАУ ДО «ДЮСШ №2»)**

Принято
педагогическим советом
протокол № 1 от 12.09.2022



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта СНОУБОРД**

Направленность: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **стартовый**

Возраст обучающихся: **7-17 лет**

Нормативный срок освоения: **1 год (114 часов)**

Авторы-составители:

Чепкасов Антон Степанович, тренер-преподаватель

Андроняк Ольга Владимировна, методист

Тобольск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Цель и задачи программы	11
1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	12
1.1. Учебный план	12
1.2. Содержание программы	15
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	19
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	21
3.1. Формы аттестации	21
3.2. Оценочные материалы	22
3.3. Методические материалы	26
3.4. Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы	26
3.5. Условия реализации программы	29
3.5.1. Материально-техническое обеспечение	29
3.5.2. Кадровое обеспечение	30
3.5.3. Информационное обеспечение	31
3.5.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях	33
3.6. Календарный учебный график	36
3.7. Список использованной литературы	47
ПРИЛОЖЕНИЯ	48

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа направлена на популяризацию зимних видов спорта, является документом для организации работы в спортивно-оздоровительных группах постоянного и временного состава по виду спорта «сноуборд».

Нормативной базой для разработки Программы является:

— федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации»;

— федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2020);

— постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";

— постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

— постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16»;

— Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

— Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

— приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

— приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с 01 марта 2023 г.);

— Приказ Минобрнауки России от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

— Письмо Министерства просвещения России от 07 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

— методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленные письмом Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06;

— методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;

— региональный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом Совета по реализации национальных проектов в Тюменской области от 06.12.2018 № 2 (в редакции от 30.01.2019 г.).

Актуальность данной программы заключается в расширении двигательных возможностей детей, в создании условий для компенсации дефицита их двигательной активности. Экстремальные виды спорта вызывают большой интерес среди детей и подростков, позволяют получать новые впечатления, становятся популярными формами активного отдыха. Занятия сноубордом повышают уровень физического развития и функциональной подготовленности, развивают ловкость, координационные способности, воспитывают смелость, настойчивость, способность к преодолению трудностей, способствуют закаливанию организма. Занятия в рамках данной программы позволят детям попробовать себя в виде спорта «сноуборд» и предоставят возможность для самоопределения в выборе вида спорта для дальнейших регулярных занятий в спортивной школе.

Новизна программы состоит в комплексном подходе к решению образовательных, развивающих и воспитательных задач при ее реализации, в применении здоровьесберегающих и игровых технологий, а также технологий дистанционного обучения, в применении нестандартного спортивного инвентаря и упражнений для обучения технике и тактике сноуборда.

Отличительные особенности программы от уже существующих в данной области заключаются в том, что содержание курса позволяет ознакомить детей и подростков со спецификой циклических видов спорта, способствует развитию координации, выносливости, мышечной силы, овладению специфическими движениями начинающего сноубордиста. Занятия имеют оздоровительную направленность, способствуют развитию волевых качеств личности, повышению работоспособности детей. По завершении программы

обучающиеся, успешно прошедшие аттестацию, могут быть зачислены в спортивную школу для обучения по программе базового уровня.

Направленность программы по содержанию - физкультурно–спортивная; по функциональному назначению – общеразвивающая; по форме организации – групповая.

Уровень освоения программы – стартовый.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что у детей при освоении программы повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические и личностные качества. Построение занятий на основе игрового (для детей 7-11 лет) и соревновательного (для детей 12-17 лет) метода способствует созданию повышенного эмоционального фона, позволяет сохранить высокий творческий тонус и активность детей, ведёт к более глубокому усвоению программного материала.

Большое внимание в процессе обучения уделяется психологической подготовке детей, обучающихся сноубордингу: устранению страха высоты, падения, укрепление веры в свои силы. С детьми 7-10 лет основными задачами психолого-педагогической работы являются: формирование устойчивых мотивов к занятиям физкультурой и спортом, создание комплексной установки на обучение, удовлетворение потребности детей в спортивно-игровой деятельности. Чтобы занятия были эмоциональными, успешно используются игровые и соревновательные ситуации. При работе с детьми 11-13 лет главное внимание уделяется закреплению установки на спортивно-оздоровительное самосовершенствование, развитие спортивно важных качеств характера и волевых качеств, необходимых для освоения тренировочных заданий. Занимающиеся обучаются самоконтролю и умению сознательно управлять своим состоянием. Для подростков 14-17 лет основными задачами психологической подготовки обучающихся являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение разнообразными приемами самоконтроля, самовнушения и саморегуляции состояний во время занятий.

Реализация программы позволит повысить основной уровень физического развития детей, укрепить здоровье и привить спортивный образ жизни.

Адресат программы: дети 7-17 лет.

Характеристика контингента. Учебные группы формируются в соответствии с возрастом без предварительного отбора из детей с разным уровнем стартовой готовности, не имеющих медицинских противопоказаний. Выявление запроса на содержание и формы обучения происходит посредством собеседования с обучающимися, их родителями (законными представителями) при приеме на обучение. Младшие школьники (7-11 лет) большей частью проявляют интерес к занятиям физической культурой, в том числе сноубордингом. В младшем школьном возрасте начинается перестройка всех психических процессов и функций. Происходит функциональное совершенствование мозга, развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится все более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны. Поэтому на занятиях тренер-преподаватель в большей степени использует элементы игры для обучения и привлечения внимания обучающихся. Дети средней и старшей возрастной группы (12-17 лет) заинтересованы в освоении техники катания на сноуборде, участии в соревнованиях. Подростковый период обычно характеризуется как переломный, переходный, критический, но чаще, как возраст полового созревания. Развивается мышление. Происходят преобразования в самых различных сферах психики. Кардинальные изменения касаются мотивации. Элементы игры на занятиях уходят на второй план, начинает преобладать соревновательная составляющая. Для конкретизации запроса и определения стартовых возможностей тренер-преподаватель проводит индивидуальное собеседование и практические занятия с ребенком на первичных этапах обучения.

Форма обучения – очная с использованием дистанционных образовательных технологий. 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).

Формы организации тренировочного процесса: групповые тренировочные занятия, видеозанятия, онлайн-занятия; соревнования. Вид занятия определяется целевыми задачами (развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений) и организационной формой: занятие изучения и закрепления знаний и способов деятельности; занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности; контрольное занятие; комбинированное занятие. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части, большее количество времени занимает практическая часть. Теоретической части отводится на каждом занятии до 5 минут, она включает в себя необходимую информацию о технике безопасности, теме и предмете знания.

Принципы обучения общие и дидактические.

Общие:

1) целостность - программа направлена на укрепление физического, умственного, социального и психического здоровья занимающихся;

2) прикладная направленность – знания, двигательные умения и навыки, приобретенные в процессе освоения программы, будут полезны в повседневной жизни ребенка;

3) оздоровительная направленность - предполагает учет степени оздоровительной ценности средств физической культуры, регулярность и рациональность использования физической нагрузки, наличие врачебно-педагогического контроля.

Дидактические:

1) научность – изучение двигательных действий построено на научно обоснованной методике в соответствии с требованием техники;

2) сознательное и активное обучение – организация педагогического процесса с применением методов и приемов активного обучения (игровой, соревновательный), направленных на повышение интенсивности тех потребностей занимающихся, которые совпадают с целями обучения;

3) наглядность – использование возможностей всех анализаторов, в том числе зрительного, слухового, тактильного, мышечно-двигательного и других при изучении двигательных действий и техники видов спорта;

4) доступность и индивидуальность – оптимальная мера трудности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному); учет таких индивидуальных особенностей занимающихся, как возраст, пол, уровень физического развития;

5) систематичность, постепенность - непрерывность процесса обучения; постепенное увеличение сложности разучиваемых упражнений, а также физической нагрузки.

Приемы и методы обучения:

— словесные: объяснение, пояснение, комментарии, беседа, команды, указания;

— наглядные: непосредственный и опосредованный показ;

— практические: методы целостного и целостно-раздельного разучивания упражнений;

— методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: соревновательный, игровой.

Основными спортивными *средствами* тренировки являются физические упражнения: общеподготовительные, специально-подготовительные, спортивные и подвижные игры.

Наполняемость групп. Набор в группы осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних без предъявления требований к уровню физической подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортом и наличии медицинской справки с допуском к занятиям по сноуборду.

Минимальная наполняемость группы – 10 человек, максимальная – 20 человек. При использовании дистанционных технологий занятия организуются в соответствии с утвержденным расписанием либо индивидуально в свободном режиме. В расписании занятий возможны изменения.

Объем программы – 114 учебных часов.

Нормативный срок освоения – 1 год.

Режим занятий. Программа рассчитана на 38 учебных недель. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию 3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия – в очной форме 45 минут, в дистанционной – 35 минут.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: гармоничное развитие физических способностей и духовно-нравственных качеств личности детей и подростков, интереса к занятиям физической культурой и спортом в процессе овладения комплексом физкультурно-спортивных знаний и элементами техники и тактики сноубординга.

Задачи программы:

1) развивающие:

— содействовать гармоничному развитию мышечной силы, гибкости, выносливости, быстроты, координационных способностей;

— развивать задатки и склонности к различным видам спорта;

— содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;

2) образовательные:

— формировать знания в области физической культуры, техники безопасности при занятиях сноубордингом;

— формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;

— обучить новым видам движений, необходимых для освоения циклических видов спорта;

— обучить элементам техники сноубординга;

— формировать гигиенические навыки, приемы закаливания;

3) воспитательные:

— воспитывать привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности;

— воспитывать трудолюбие и целеустремленность, уверенность в себе.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Программа вводит обучающихся в мир зимних видов спорта, включает в себя основные сведения о виде спорта «сноуборд», обучает технике общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств, необходимых сноубордисту, базовым элементам техники сноуборда: стойка, катание, вертикальное и горизонтальное скольжение, выполнение поворотов.

Программный материал систематизирован по трем основным направлениям:

1. Основы знаний и умений их практического применения в различных жизненных ситуациях – наиболее важные и интересные в познавательном и практическом отношении сведения: вопросы истории физической культуры, сноубординга; информация о режиме дня, личной гигиене, одежде и обуви сноубордиста, двигательном режиме, правилах безопасного поведения на занятиях;

2. Базовая двигательная деятельность – обучение новым видам движений, выполнению общеразвивающих упражнений, освоение техники выполнения базовых элементов циклических видов спорта;

3. Вариативный компонент – начальное обучение технике сноубординга.

1.1. Учебный план

Тренировочный процесс в рамках программы организуется в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 38 недель. Учебный план предусматривает теоретические и практические тренировочные занятия по общефизической подготовке, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, другим видам спорта и подвижным играм, а также проведение контрольного тестирования, осуществление постоянного педагогического контроля (таблица 1).

Распределение времени в учебном плане на основные виды подготовки осуществляется с учетом возраста обучающихся и их возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки. Основное внимание

уделяется общей физической подготовке, обучению элементам техники сноубординга.

Таблица 1.

Учебный план программы

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы итоговой аттестации	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
	Количество часов в неделю	3							
	Количество занятий в неделю	3							
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта									
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по сноуборду	3	3	-	Проверочная беседа	3	3	-	Проверочная беседа онлайн (ZOOM)
1.2.	Оборудование и инвентарь	2	2	-		2	2	-	
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	2	2	-		2	2	-	
1.4.	Физическая культура и спорт в России. Развитие сноуборда как вида спорта. Правила проведения соревнований	3	3	-		3	3	-	

Продолжение таблицы 1

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы итоговой	Количество часов			Формы итоговой
		Всего	Теория	Практик		Всего	Теория	Практик	
Раздел 2. Общая физическая подготовка									
2.1.	Строевые упражнения	6	0,75	5,25	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения	0	0	0	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения онлайн (ZOOM)
2.2.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами	24	3	21		30	4	26	
2.3.	Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой сноуборда	24	3	21		24	3	21	
2.4.	Подвижные игры и эстафеты	6	0,75	5,25		6	0,75	5,25	
Раздел 3. Вид спорта – сноуборд									
3.1.	Обучение стойке сноубордиста и технике скольжения	10	1,25	8,75	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения	10	1,25	8,75	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения
3.2.	Обучение технике поворота и торможения	10	1,25	8,75		10	1,25	8,75	
3.3.	Обучение технике прохождения различных трасс	22	2,75	19,25		22	2,75	19,25	
Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование									
4.1.	Прохождение трассы параллельного слалома	1	-	1	Соревнования	-	-	-	Выполнение контрольных упражнений онлайн
4.2.	Тестирование	1		1	Выполнение контрольных упражнений	2		2	
	Итого:	114	22,75	91,25		114	22,75	91,25	

*На каждом занятии изучению теоретического материала уделяется не менее 5-7 минут.

1.2. Содержание программы

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

1.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по сноуборду.

Правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Правила поведения на склоне и пользования подъемником. Правила подъема по склону и спуска с гор. Падение и поведение сноубордиста при падении и после падения.

1.2. Оборудование и инвентарь.

Классификация и конструкция сноубордов, выбор, хранение и уход за ними. Ботинки, подбор, уход и хранение. Особенности одежды сноубордиста при различных погодных условиях.

1.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви сноубордиста. Понятие о травмах и их предупреждении. Режим дня юного спортсмена. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Питание и его значение. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

1.4. Физическая культура и спорт в России. Развитие сноуборда как вида спорта. Правила проведения соревнований.

Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Оздоровительная и прикладная направленность сноубординга. Краткая характеристика развития сноубординга и спорта в городе. Антидопинговые правила в современном спорте. Правила соревнований и дисциплины в сноуборде.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Правила выполнения физических упражнений, игр.

Практические занятия

2.1 Строевые упражнения

Очный формат:

Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!». Расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

2.2. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами

Очный формат:

Общеразвивающие упражнения без предметов (сгибания и разгибания рук, рывки, наклоны, повороты, вращения туловища, поднимание и опускание ног в положении лежа, круговые движения ногами, поднимание и опускание туловища, махи ногами, приседания, выпады). Ходьба и бег с заданиями. Бег низкой, средней, высокой интенсивности. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой вперед и в боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, с поворотами на одной и обеих ногах). Приседания, отжимания, подтягивания. Упражнения для развития ловкости, быстроты реакции. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

Очный формат с использованием дистанционных технологий:

Ходьба и бег с заданием на месте. Упражнения для мышц плечевого пояса, мышц рук. Приседания, выпады, перекаты. Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.
Упражнения для растяжки мышц.

2.3. Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой сноуборда

Упражнения на развитие общей выносливости, упражнения с отягощением, на удержание поз для развития силовых качеств, имитационные упражнения для овладения основными элементами техники сноубординга. Спуски по склонам различной сложности, имитационные упражнения. Спринтерский бег, упражнения с отягощением, на удержание поз для развития силовых качеств. Спуски на роликовых досках, маутинбордах. Гимнастические упражнения на снарядах. Использование батута для выполнения имитационных упражнений.

2.4. Подвижные игры

Очный формат: Игры для развития равновесия, координации движений: «Вытолкни из круга», «Вышибалы с мячом», «Котят на лапки», «Зарядись энергией», «Сохрани стойку», «Тараканы»

Игры для развития ловкости, быстроты реакции, скоростных качеств: «Пятнашки руками», «Пятнашки ногами», «Третий лишний», «Вышибалы с мячом», «Меткий снайпер», «Догони и запятнай», «Баскетбол».

Игры с бегом: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Третий лишний», «Бег с мячом», «День и ночь», «Смена лидеров», «Круговорот», «Кто меньше», «Эстафета преследования», «Два Мороза», «Воробьи и вороны», «Вызов по имени», «К своим флажкам».

Игры с прыжками: «Воробьи», «Зайцы в огороде», «Кто дальше», «Ножницы», «Поворот кругом», «Кенгуру», «Кто дольше на одной ноге».

Очный формат с использованием дистанционных технологий

Игры для развития равновесия, координации движений: «Котят на лапки», «Зарядись энергией», «Сохрани стойку», «Кто дольше не уронит», «Кто дольше на одной ноге», «Петрушка».

Игры для развития ловкости, быстроты реакции, скоростных качеств: «Зебра», «Раз – хлопок, два – хлопок», «Катаем колобок», «Пингвины».

Раздел 3. Вид спорта - сноуборд

Теоретические занятия

Техника катания на сноуборде: Основные стойки, скольжение, повороты. Типичные ошибки при освоении техники катания на сноуборде.

Практические занятия

Очный формат

3.1. Обучение стойке сноубордиста и технике скольжения

Основная стойка сноубордиста. Верхняя, средняя, нижняя стойка. Типичные ошибки стойки. Прямой спуск в средней стойке. Косые спуски в средней стойке. Спуск по неровному склону. Сгибание – разгибание – сгибание ног при спуске. Остановка разворотом. Боковое соскальзывание. Безопасное падение на сноуборде.

3.2. Обучение технике поворота и торможения

Повороты на месте. Основы резаного поворота. Плоское ведение сноуборда. Торможение падением. Поворот в движении. Торможение в прямом и косом спусках. Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой выполнения поворотов. Развитие динамического равновесия, падения. Освоение и совершенствование основных элементов техники катания на сноуборде.

3.3. Обучение технике прохождения различных трасс

Прохождение открытых ворот (2-3). Прохождение «широкой змейки». Прохождение отрезка трассы слалома (5-10 ворот). Трюки на сноуборде. Сноуборд-кросс. Игры на сноуборде.

Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование

4.1. Прохождение трассы

Очный формат: Прохождение трассы параллельного слалома на время с демонстрацией изученной техники сноуборда.

4.2. Тестирование

Выполнение контрольных упражнений по ОФП и собеседование по теории.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программного материала у обучающихся формируются личностные, метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия) и предметные знания, умения и навыки.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- нести ответственность за свои действия, бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты программы предполагают формирование следующих универсальных учебных действий (УДД):

Регулятивные УДД:

- умение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления;
- умение видеть ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- умение самостоятельно работать по предложенному тренером-преподавателем плану;
- умение самостоятельно организовать двигательную активность.

Познавательные УДД:

- умение соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни;
- умение находить нужную информацию, используя различные источники, в том числе свой опыт и знания, полученные на занятиях.

Коммуникативные УДД:

- распределять функции и роли в совместной деятельности;

- умение договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- умение проявлять свою индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты программы:

в области *«Теоретические основы физической культуры и спорта»:*

- знание и соблюдение правил техники безопасности при занятиях по сноуборду;

- соблюдение требований к инвентарю и экипировке сноубордиста;

- применение гигиенических знаний и навыков в повседневной жизни;

в области *«Общая физическая подготовка»:*

- освоение комплекса общеразвивающих физических упражнений;

- умение точно и своевременно выполнять задания и соблюдать правила подвижных игр;

в области *«Вид спорта – сноуборд»:*

- овладение техникой прямого и косого спуска в средней стойке, прохождения «змейки»;

- овладение техникой выполнения остановки разворотом;

- овладение техникой дисциплины «параллельный слалом».

По окончании реализации программы и успешном прохождении тестирования не менее 20% обучающихся перейдут для дальнейшего обучения на базовый уровень при наличии свободных мест.

Способами определения результативности реализации программы является тестирование сформированности двигательных навыков и развитости физических качеств. Итоговое тестирование помогает выявить детей, пригодных для специализации в сноубординге на основе морфологических критериев и показателей двигательной одаренности.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- контрольное занятие;
- контрольное тестирование.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Формы аттестации

С целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов и выявления динамики физического развития занимающихся используются следующие виды контроля:

- текущий;
- итоговый.

Текущий контроль проводится тренером на каждом занятии, итоговый – по итогам освоения программы.

Формы контроля:

- очное обучение: педагогическое наблюдение, беседа;
- очное обучение с использованием дистанционных технологий: педагогическое наблюдение, беседа онлайн.

Формы итоговой аттестации:

- очное обучение: беседа, контрольные упражнения, соревнования;
- очное обучение с использованием дистанционных технологий: беседа онлайн, контрольные упражнения онлайн.

Итоговую аттестацию проводит тренер-преподаватель на заключительных занятиях в конце учебного года.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность посещения обучающимися тренировочных занятий;
- положительная динамика развития двигательных навыков обучающихся.

3.2. Оценочные материалы

Оценочные материалы включают в себя контрольные упражнения и тесты по общей физической культуре и техническому мастерству. Перечень упражнений и нормативы их выполнения представлены в таблицах 2 и 3, карта педагогического наблюдения в таблице 4.

Таблица 2

Контрольные упражнения (тесты) при очной форме обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	возраст	7-8	9-10	11-12	13-15	16-17
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу					
	м	7,5	7,3	6,8	5,5	4,9
	д	7,9	7,7	7,2	5,9	5,7
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)					
	м	7	10	13	20	27
	д	4	5	7	8	9
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 1 мин)					
	м	21	27	32	35	36
	д	18	24	28	31	33
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)					
	м	110	130	150	170	195
	д	105	120	135	150	160
	Прыжок в высоту с места (см)					
	м	14	24	32	40	48
	д	10	20	27	35	43
Координация	Челночный бег 3x10м					
	м	10,3	9,6	9,0	8,1	7,9
	д	10,6	9,9	9,4	9,0	8,9
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (см)					
	м	+1	+2	+3	+4	+6
	д	+3	+3	+4	+5	+7
Техническое мастерство		Прохождение трассы параллельного слалома с демонстрацией изученной техники сноуборда				

**Контрольные упражнения (тесты)
при очной форме обучения
с использованием дистанционных технологий**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	возраст	7-8	9-10	11-12	13-15	16-17
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)					
	м	7	10	13	20	27
	д	4	5	7	8	9
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 1 мин)					
	м	21	27	32	35	36
	д	18	24	28	31	33
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)					
	м	110	130	150	170	195
	д	105	120	135	150	160
	Прыжок в высоту с места (см)					
	м	14	24	32	40	48
	д	10	20	27	35	43
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (см)					
	м	+1	+2	+3	+4	+6
	д	+3	+3	+4	+5	+7

Карта педагогического наблюдения физического развития детей

№	Разделы	Формирование представлений о ЗОЖ				Физическая культура								Итоговый показатель (среднее значение)		
		начало уч. года	конец уч. года	начало уч. года	конец уч. года	Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать	Имеет представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье	Знает и соблюдает правила личной гигиены	Выполняет ОРУ ритмично, в указанном темпе, согласуя движения рук и ног	Демонстрирует координированные движения, удерживает равновесие	Владет элементами строевой подготовки (построение, перестроение т.п.)	Соблюдает правила подвижных игр и эстафет, умеет придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения	Проявляет организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазия			
	Ф.И. ребенка															

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.

Вопросы для проверки знаний в предметной области

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

- Олимпийский зимний вид спорта, суть которого заключается в спуске со снежных склонов или гор на специальной доске.
 - Фристайл.
 - Биатлон.
 - Сноубординг + г) Прыжки с трамплина.
- В 1982 году в Суисайд Сикс были проведены первые общенациональные соревнования США по этой дисциплине.
 - слалому + б) кёрлингу в) скелетону г) фристайлу
- В каком году прошел первый мировой чемпионат по сноубордингу.

а) 1989 б) 1982 в) 1979 г) 1988 +

4. Дисциплина, в которой 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, в которой 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 является техничный спуск с горы.

а) Сноуборд-кросс б) Жесткий сноуборд + в) Хафпайп г) Слалом-гигант

7. Слалом-гигант — олимпийская дисциплина с какого года?

а) 2002 года + б) 1980 года в) 2019 года г) 1957 года

8. Олимпийская дисциплина в сноубординге 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 +

Верные ответы: 1.в, 2.а, 3.г, 4.б, 5.в, 6.б, 7.а, 8.а, 9.верно, 10.а, б, в, г, д, 11.д, е

3.3. Методическое обеспечение

Методические разработки:

- Методика обучения катанию на сноуборде (приложение 1)
- Упражнения для обучения/совершенствования техники катания на сноуборде по методике НЛИИ-ЛИР (приложение 2)

Методические пособия и дидактический материал:

1. Голдман Г. Сноубординг: Полное руководство по снаряжению и техническим приемам/ Грег Голдман; пер. с англ. О.С. Епимахова. – М.: Гранд-Фаир, 2006.
2. Горяйнов А.Г. Горные лыжи и сноуборд: Карвинговая техника / А.Г. Горяйнов [и др.]. - М., 2003.
3. Данилин В.И. Обучение и совершенствование техники катания на горных лыжах и сноуборде / под общ. ред. В.И. Данилина, С.В. Алёхина, В.П. Алешина, Д.В. Тихомирова [и др.]. - М.: Альт Консульт, 2009.

Для организации дистанционного обучения:

Проведение занятий на платформе для онлайн-конференций Zoom.
Общение с родителями в приложении-мессенджере Viber.

3.4. Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы

Цель - воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

- 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 и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Основные направления воспитательной работы:

1. Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи.

2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма.

3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.

4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма.

Основные методы воспитательной работы:

- убеждение;
- положительный пример;
- поощрение;
- требование.

Основные средства воспитательной работы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

План воспитательной работы включает в себя:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;

– организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами города Тобольска, Тюменской области и Российской Федерации, со специалистами системы профилактики;

– 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 таблице 5.

Таблица 5

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Наименование мероприятия
сентябрь	Месячник безопасности детей: профилактические беседы по безопасности дорожного движения, по пожарной безопасности
	Правовая пятиминутка «Декларация прав ребенка»
	В рамках Дня солидарности в борьбе с терроризмом товарищеские встречи "Я играю за себя и за того парня"
октябрь	Интерактивная игра «Звонок мошенника»
	Тест-пятиминутка «Проверь свои знания Правил пожарной безопасности»
	Профилактическая беседа по безопасности дорожного движения
ноябрь	Экологическая акция «День синички»
	Викторина «Безопасность на все случаи жизни»
декабрь	Профилактическая акция "Закон+Я=Друзья!"
	Профилактика экстримизма, беседа "Нам надо лучше знать друг друга"
	Информационные пятиминутки "Профилактика травматизма и несчастных случаев"
	Инструктаж по вопросам: «Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов», «Обеспечение безопасности при угрозе совершения террористического акта»
декабрь	Беседа "Утренняя гимнастика и закаливание организма"
январь	Беседа "Значение мышц. Тренировка мышц"
	Проведение информационных бесед по пропаганде ЗОЖ, профилактике несчастных случаев
январь	Беседа «Правовые последствия участия в экстремистских и террористических организациях»
	Беседа "Личная гигиена спортсменов"
	Мероприятия, беседы по информационной безопасности.
	Беседы по профилактике правонарушений несовершеннолетних.

февраль	Информационные беседы на тренировочных занятиях "Профилактика вредных привычек и склонностей к ним"
	Профилактическая беседа "Профилактика и разрешение конфликтов"
	Беседа "Двигательный режим школьника"
	День здоровья. Участие во Всероссийской акции "День зимних видов спорта"
	Беседа "Государственные символы России"
	Беседа "Витамины-залог хорошего самочувствия"
	Беседа "Безопасный интернет"
	Тематическая беседа "Богатое многообразие мировых культур"
март	Беседа "Здоровье-наше богатство"
	Беседа "Мы-жители многонациональной страны"
	Праздничная акция «Подари подарок маме», посвященная Международному женскому дню
апрель	Акция «Здоровье – золото!»
	Акция «Безопасный маршрут»
	Участие в «Областном профилактическом марафоне «Тюменская область – территория здорового образа жизни!»
май	Инструктажи по правилам поведения в экстремальных условиях
	Беседа "Меры предосторожности на воде, правила безопасности на природе"
	Учебная пожарная эвакуация
	Инструктажи по ПДД, пожарной безопасности
	Беседа «Чтобы избежать трагедии, детям необходимо знать!»
	Беседа "Предупредим туляремию"
	Мероприятия ко Дню Победы в ВОВ: - «Маленькие герои большой войны» - информационные беседы в учебных группах - «Георгиевская ленточка» - акция по распространению оранжево-чёрных лент Участие в праздничном шествии "Бессмертный полк"

3.5. Условия реализации программы

3.5.1. Материально-техническое обеспечение

Место проведения тренировочных занятий по программе:

— в зимнее время – сноупарк на стадионе «Тобол»; ГК «Алемасова»

— в период межсезонья – спортивные залы и площадки СК «Тобол», тренажёрный зал СК «Олимп», стадион «Тобол».

Перечень спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для успешной реализации программы, представлен в таблице 6.

Таблица 6

Перечень спортивного инвентаря, оборудования и экипировки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря, экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска для сноуборда	штук	16
2.	Крепления для сноуборда	комплект	16
3.	Термометр наружный	штук	4
4.	Измеритель скорости ветра	штук	2
5.	Снегоуплотнительная машина для прокладки трасс для сноуборда	штук	1
6.	Флаги на древках для разметки трасс	штук	50
7.	Канат с флажками для разметки трасс для сноуборда	Погонных метров	1000
8.	Ботинки для сноуборда	пар	16
9.	Шлем	штук	16
10.	Очки защитные	штук	16
11.	Защита для сноубординга	комплект	16
12.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
13.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
14.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
15.	Скакалка гимнастическая	штук	12
16.	Мяч баскетбольный	штук	1
17.	Мяч волейбольный	штук	1
18.	Мяч футбольный	штук	1

3.5.2. Кадровое обеспечение

Требования к педагогическим кадрам, осуществляющим образовательную деятельность по программе (согласно профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. № 952н):

- среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура"

или

высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура"

или

высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя;

- отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;

- прохождение инструктажа по охране труда.

3.5.3. Информационное обеспечение

Список литературы для детей:

1. О'Бэннон А. Лавинный учебник Аллена и Майка: Как безопасно кататься и путешествовать по заснеженным склонам/ А. О'Бэннон, М. Клилланд; пер. с англ. А.Волковицкий; под ред. А.Кузьмицкого. – М.: Буки Веди, 2018.

2. Ричардс Т. Райдер по жизни/ Тод Ричардс (при участии Эрика Блейма); пер. с англ. Н. Сенекой, К. Казак. – СПб.: Амфора, 2003.

3. Стеценко В. Самоучитель игры на сноуборде/ В. Стеценко. – М.: Ин-октаво, 2008.

Список литературы для родителей:

1. Ключкова М. Сноуборд: Первые шаги/ М.Ключкова, под ред. С.Полтавцевой. – М.: Феникс, 2009.
2. О'Бэннон А. Лавинный учебник Аллена и Майка: Как безопасно кататься и путешествовать по заснеженным склонам/ А. О'Бэннон, М. Клилланд; пер. с англ. А.Волковицкий; под ред. А.Кузьмицкого. – М.: Буки Веди, 2018.
3. Стеценко В. Самоучитель игры на сноуборде/ В. Стеценко. – М.: Ин-октаво, 2008.

Перечень интернет ресурсов

1. Министерство образования и науки РФ. Режим доступа: <http://минобрнауки.пф/>
2. Министерство спорта РФ. Режим доступа: www.minsport.gov.ru
3. Сайт о сноубординге, режим доступа: <http://www.snowboarding.ru/>
4. Все об экстремальных видах спорта, режим доступа: <http://pashasurf.narod.ru/snskedu.htm> ;
5. Школа сноуборда «Экстримо». Режим доступа: <https://extrimo.ru/articles/page/1>
6. Официальный интернет-сайт Общероссийской общественной организации «Федерации сноуборда России» (ФСР) [электронный ресурс] URL: <http://www.russnowboard.com/>

Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеопроектор с экраном. Компьютер. Телевизор. Фотоаппарат.

3.5.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям на горнолыжном склоне допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по горным лыжам и сноуборду возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожение или переохлаждение,
- потертости от неправильно подобранной горнолыжной и сноубордической обуви,
- травмы при падении и столкновении на склоне и трассе подъема,
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.3 При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.5. Занятия на склоне проводятся при температуре воздуха не ниже -20°C (без ветра) и не ниже -15°C (с ветром).

1.6. Запрещается выходить на склон без задания тренера-преподавателя.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (лыжи, крепления, палки, шлем, защиту) и подготовить его к использованию.

2.2. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

2.3. Проверить место занятий и качество подготовки склона. На склоне не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.

2.4. Надеть спортивную форму

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.2. Провести разминку

3.3 При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4 Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

3.5 Прежде чем начать спуск и перейти на трассу, необходимо убедиться в безопасности движения, внимательно осмотрев верхнюю часть склона.

3.6. Скорость спуска и перемещение на склоне должны соответствовать технической подготовленности и физическим возможностям обучающегося, а также необходимо учитывать состояние трассы, рельеф и погодные условия.

3.7. Находясь наверху, следует выбирать такое направление спуска, чтобы гарантировать безопасность нижерасположенных спортсменов.

3.8. Обгон спортсменов сверху и снизу, слева и справа должен выполняться широким маневром, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего.

3.9. Строго соблюдать правила поведения на бугельном подъемнике. При подъёме следует стоять на всей плоскости доски и одновременно удерживаться в колее. Перед подъёмом рекомендуется отстегнуть одну ногу, чтобы легче держать равновесие и бугель.

3.10. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить администрации МАУ ДО «ДЮСШ №2».

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Снять спортивную форму и спортивный инвентарь.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.3. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивная экипировка и инвентарь спортсменов сноубордистов должны быть сертифицированы в соответствии с правилами соревнований по сноуборду. Инвентарь должен соответствовать виду дисциплины.

3.6. Календарный учебный график

При реализации программы продолжительность учебных занятий составляет 10 месяцев, количество учебных недель – 38, количество учебных занятий – 114, количество занятий в неделю - 3 занятия по 1 часу. Календарный учебный график представлен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный учебный график

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	Сентябрь По расписанию	Введение в образовательную программу. Техника безопасности и на занятиях, правила поведения в спортивной школе.	Организационные вопросы, задачи изучения курса, требования к спортивной экипировке, техника безопасности на занятиях сноубордом. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	Очная Очная с использованием дистанционных технологий	Занятие, стадион Тобол Онлайн занятие на платформе ZOOM	1	Педагогическое наблюдение
2-3	Сентябрь По расписанию	Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей Эстафетный бег	Очная Очная с использованием дистанционных технологий	Занятие, стадион Тобол Онлайн занятие на платформе ZOOM	2	Педагогическое наблюдение
4-6	Сентябрь	Развитие выносливости	Кроссовая подготовка	Очная	Занятие, стадион Тобол	3	Педагогическое наблюдение

				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
7-9	Сентябрь По расписанию	Развитие координационных способностей	Упражнения для развития координации. Эстафета с переносом мячей. Игра «Прыгающие воробушки»	Очная	Занятие, стадион Тобол	3	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
10-13	Сентябрь По расписанию	Развитие выносливости	Кросс по равнинной местности. Комплекс ОРУ. Обучение специально-беговым легкоатлетическим упражнениям. Подвижные игры и эстафеты, направленные на развитие скорости и ловкости.	Очная	Занятие, стадион Тобол	4	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
14-16	Октябрь По расписанию	Развитие координационных способностей. Инвентарь сноубордиста.	Упражнения для развития координации, баланса. Подбор сноуборда и экипировки.	Очная	Занятие, стадион Тобол	3	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
17-19	Октябрь По расписанию	Развитие силы	Комплекс силовой гимнастики на все группы мышц.	Очная	Занятие, стадион Тобол	3	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

20-22	Октябрь По расписанию	Развитие скоростных способностей.	Бег по стадиону. Ускорения на короткие отрезки. Краткие исторические сведения о возникновении сноубординга как вида спорта.	Очная	Занятие, стадион Тобол	3	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
23-25	Октябрь По расписанию	Развитие координационных способностей	Строевые команды и строевые упражнения. Кросс по пересеченной местности в подъем малой крутизны. Комплекс общеразвивающих упражнений, направленный на развитие координационных способностей.	Очная	Занятие, стадион Тобол	3	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
26-33	Ноябрь По расписанию	Изучение стойки сноубордиста. Правила поведения и техника безопасности. Правила пользования подъемником	Переноска и надевание сноуборда. Подготовительные (подводящие) упражнения начинающего сноубордиста. Упражнения с одной пристегнутой ногой на месте и в движении	Очная	Занятие, ГК «Алемасова»	8	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
34-39	Ноябрь По расписанию	Изучение техники скольжения. Развитие координации	Прямые и косые спуски по пологому склону. Игры на сноуборде (поднос, подбор, перенос предметов) Упражнения для развития координации	Очная	Занятие, ГК «Алемасова»	6	Педагогическое наблюдение

			Имитационные упражнения для овладения основными элементами техники сноубординга. Упражнения для развития координации	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
40-47	Декабрь По расписанию	Закрепление техники спуска с пологого склона. Развитие координации	Прямые и косые спуски по склону. Прямые спуски с выполнением движения сгибание – разгибание – сгибание. Игры на сноуборде Упражнения для развития ловкости, координации	Очная	Занятие, ГК «Алемасова»	8	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для овладения основными элементами техники сноубординга. Глубокое выпрыгивание из полуприседа на месте с поворотами на 90 градусов. Упражнения для развития координации.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
48-55	Декабрь-январь По расписанию	Изучение техники поворота и торможения. Развитие силы	Специальные подготовительные упражнения для овладения рациональной техникой выполнения поворотов. Повороты на месте и в движении. Свободные спуски с выполнением поворотов среднего радиуса. Торможение падением. Торможение в прямом и косом спуске	Очная	Занятие, ГК «Алемасова»	8	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для овладения основными элементами техники сноубординга. Глубокие выпады с продвижением вперед. Выпады на месте.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

56-60	Январь По расписанию	Совершенство техники катания на сноуборде Развитие выносливости	Поворот с проскальзыванием с переносом веса. Игровые упражнения с элементами соревнований	Очная	Занятие, ГК «Алемасова»	5	Педагогическое наблюдение
Имитационные упражнения для овладения основными элементами техники сноубординга. Упражнения для развития выносливости	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM					
61-62	Февраль По расписанию	Совершенство техники катания на сноуборде	Поворот с проскальзыванием с разгрузкой вверх	Очная	Занятие, ГК «Алемасова»	2	Педагогическое наблюдение
Имитационные упражнения для овладения основными элементами техники сноубординга. Упражнения для укрепления мышц живота (поднимание ног, поднимание туловища).	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM					
63-64	Февраль По расписанию	Совершенство техники катания на сноуборде	Поворот с проскальзыванием с разгрузкой вниз. Игровые упражнения с элементами соревнований.	Очная	Занятие, ГК «Алемасова»	2	Педагогическое наблюдение
Имитационные упражнения для овладения основными элементами техники сноубординга.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM					
65-66	Февраль По расписанию	Изучение техники прохождения трассы слалома	Упражнения для поворотов большого радиуса без использования подручных средств: Упражнения на месте - симуляция движения с помощью партнера, Выработка правильной стойки при выполнении поворотов	Очная	Занятие, ГК «Алемасова»	2	Педагогическое наблюдение

			<p>Упражнения на месте и в движении на баланс - наклоны назад, вперед, высокая, низкая стойки. Передняя рука на переднем колене. Передняя рука на переднем колене, задняя рука за спиной, Обе руки за спиной, Упражнения с предметами (слаломные стойки, лыжные палки и т. п.).</p>				
			Имитационные упражнения для овладения основными элементами техники сноубординга.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
67-68	Февраль По расписанию	Изучение техники прохождения трассы слалома	<p>Прямые и косые спуски по неровному склону. Преодоление небольших бугров на трассе. Изменение направления движения на бугре способом сгибание из косого и прямого спусков Соревнования в выполнении поворота</p>	Очная	Занятие, ГК «Алемасова»	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для овладения основными элементами техники сноубординга.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
69-70	Февраль По расписанию	Изучение техники прохождения трассы слалома Развитие силы	<p>Ознакомление с правилами прохождения ворот на трассе слалома. Преодоление неровностей склона при прохождении отрезков трасс. Упражнения для развития силовых способностей</p>	Очная	Занятие, ГК «Алемасова»	2	Педагогическое наблюдение

			Имитационные упражнения для овладения основными элементами техники сноубординга. Упражнения для развития силовых способностей	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
71-72	Февраль По расписанию	Совершенствование техники прохождения трассы слалома Развитие гибкости	Свободные спуски с выполнением поворотов среднего и большого радиуса. Прохождение ритмичных трасс из 5-6 ворот. Эстафеты в прямом и косом спусках	Очная	Занятие, ГК «Алемасова»	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для овладения основными элементами техники сноубординга. Упражнения на растяжку: 1) «Бабочка летает» 2) «Бабочка сидит на листочке» 3) «Бабочка спит» 4) «Лягушка». 5) «Качели»	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
73-74	Февраль По расписанию	Совершенствование техники прохождения трассы слалома Развитие гибкости	Свободные спуски на крутом склоне с поворотами среднего и большого радиуса. Спуски с преодолением одиночных неровностей склона на отрезках 50-60 метров. Прохождение ритмичных трасс из 4-6 ворот с расстоянием между ними 8-10 метров Упражнения для развития гибкости	Очная	Занятие, ГК «Алемасова»	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для овладения основными элементами техники сноубординга. Упражнения для развития гибкости	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

75-76	Март По расписанию	Совершенствование изученной техники катания на сноуборде. Развитие силы	Произвольные спуски с крутого склона. Прямые и косые спуски с изменением направления движения до и после преодоления отдельных неровностей склона Соревнования в прохождении отрезка 20-30 м	Очная	Занятие, ГК «Алемасова»	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для овладения основными элементами техники сноубординга. Силовые упражнения: 1) Отжимание 2) Приседание 3) Выпрыгивание из полуприседа 4) Кузнечик 5) Пресс 6) Отжимание в упоре сзади Каждое упражнение 10 повторов, 3 серии	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
77-78	Март По расписанию	Совершенствование изученной техники катания на сноуборде.	Прохождение ритмичных трасс из 4-6 ворот. Эстафеты с преодолением естественных неровностей. Произвольные спуски 100-120 метров	Очная	Занятие, ГК «Алемасова»	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для овладения основными элементами техники сноубординга.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
79-80	Март По расписанию	Изучение базовых элементов техники фристайла	Прыжок на месте, в движении. Прыжок прямо. Прыжок на волнистом склоне.	Очная	Занятие, ГК «Алемасова»	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для овладения основными элементами техники сноубординга.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

			Бег на месте. Упражнения со скакалкой. Берпи.	технологий			
81-82	Март По расписанию	Изучение базовых элементов техники фристайла Развитие ловкости	Прыжок на 180 на склоне. Поворот через нос сноуборда. Поворот через пятку сноуборда. Прыжки во время движения Упражнения для развития ловкости	Очная	Занятие, ГК «Алемасова»	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для овладения основными элементами техники сноубординга. Упражнения для развития ловкости	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
83-86	Март По расписанию	Совершенствование изученной техники катания на сноуборде. Развитие скоростно-силовых качеств	Прохождение трассы слалома с применением изученной техники. Игры на сноуборде. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Очная	Занятие, ГК «Алемасова»	4	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для овладения основными элементами техники сноубординга. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
87-88	Апрель По расписанию	Совершенствование изученной техники катания на сноуборде. Развитие силы	Прохождение трассы слалома с применением изученной техники. Упражнения для развития силовых способностей	Очная	Занятие, ГК «Алемасова»	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для овладения основными элементами техники сноубординга. Упражнения для развития силовых способностей	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

89	Апрель По расписанию	Контроль изученной техники сноуборда	Прохождение трассы для параллельного слалома с демонстрацией изученной техники сноуборднга	Очная	Открытое занятие, ГК «Алемасова»	1	Соревнования с демонстрацией изученной техники сноуборднга
90-93	Апрель По расписанию	Совершенствование изученной техники катания на сноуборде. Развитие гибкости	Прохождение трассы слалома с применением изученной техники. Упражнения для развития гибкости.	Очная	Занятие, ГК «Алемасова»	4	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для совершенствования основных элементов техники сноуборднга.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
94-99	Апрель По расписанию	Развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Комбинированные эстафеты с преодолением препятствий, выполнением прыжков в глубину. Бег под гору по прямой с изменением направления между препятствиями. Бег по пересеченной местности	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	6	Педагогическое наблюдение
100-105	Май По расписанию	Совершенствование техники катания на сноуборде	Упражнения на скейтборде с использованием памптрека	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	6	Педагогическое наблюдение
106-113	Июнь По расписанию	Совершенствование техники катания на сноуборде Развитие выносливости	Упражнения на скейтборде с использованием памптрека. Бег по пересеченной местности 3-4 км в медленном темпе. Веселые эстафеты. Бег на месте. Упражнения со скакалкой.	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	8	Педагогическое наблюдение

			Берпи.				
114	Июнь По расписанию	Тестирование по ОФП	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, собеседование по теории	Очная	Контрольное занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	1	Проверочная беседа по изученному
Очная с использованием дистанционных технологий				Занятие онлайн	Проверочная беседа онлайн. Контрольные		

3.7. Список использованной литературы

1. Барр М. Сноубординг/ Барр Мэтт, Моран Крис, худ. Джеффри Гари, пер. с англ. В. Мананков, под ред. К. И. Куровского. – М.: Мнемозина, 2009 г.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
3. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / 4-е изд., стереотип. / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - М.: Академия, 2009. – 416 с.
4. Голдман Г. Сноубординг: Полное руководство по снаряжению и техническим приемам/ Грег Голдман; пер. с англ. О.С. Епимахова. – М.: Гранд-Фаир, 2006.
5. Горяйнов А.Г. Горные лыжи и сноуборд: Карвинговая техника / А.Г. Горяйнов [и др.]. - М., 2003.
6. Данилин В.И. Обучение и совершенствование техники катания на горных лыжах и сноуборде / под общ. ред. В.И. Данилина, С.В. Алёхина, В.П. Алешина, Д.В. Тихомирова [и др.]. - М.: Альт Консульт, 2009.
7. Скорохватова Г.В. Зимние виды спорта на снегу. Олимпийские дисциплины. Учебное пособие/ Г.В. Скорохватова, З.Ю. Ансимова, Ю.Я. Лобанов; под ред. Г.В. Скорохватовой. – М.: Лань, 2020.
8. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
9. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед./Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Методика обучения катанию на сноуборде

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 осваивания, когда крепление передней ноги развернуто вперед по отношению к поперечной оси на 10 - 30 градусов, а крепление задней ноги параллельно поперечной оси или развернуто назад 0 -15 градусов. Эта "новая" фрирайдовая постановка креплений унаследовала у фристайла способность двигаться в свиче и возможность совершать прыжки с естественных препятствий.

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 развернуться с одной пристегнутой ногой на 360° (лицом в долину, придерживая не пристегнутое крепление рукой). 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 попытаться сначала повернуть сноуборд на 30, 45 и 90 градусов в обе стороны, а затем развернуть сноуборд на 180 и 360 градусов.

Обучение начальной стойке и остановке:

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. Для того чтобы остановиться, необходимо развернуть сноуборд перпендикулярно склону. Для начала это упражнение можно делать в прыжке. При этом нужно развернуть корпус и, прежде всего, плечи. Вес тела сконцентрирован на передней ведущей ноге. Задняя поворачивающая нога разворачивает сноуборд перпендикулярно линии ската. На жестком снегу необходимо немного надавить на верхний по склону передний или задний кант.

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 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. 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.

5. 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 10гр, затем довести развороты до 45гр.

Упражнение можно для начала выполнять по линии ската, затем усложнить и делать на косом спуске.

3. Вращение на всей скользящей поверхности. Это упражнение выполняется на относительно ровном и некрутом склоне (до 10 градусов). На небольшой скорости, держа туловище над сноубордом, необходимо закрутить себя вначале в одну, а затем в другую сторону

**Упражнения для обучения/совершенствования техники катания на
сноуборде по методике НЛИ-ЛИР
(австрийская методика обучения сноуборду)**

**УПРАЖНЕНИЯ НА МЕСТЕ И В ДВИЖЕНИИ ПРИ ПРИВЫКАНИИ К
СНАРЯЖЕНИЮ**

Упражнения с одной пристёгнутой ногой (на месте):

1. Объяснить как застегнуть крепление и застегнуть его.
2. Подвигать сноуборд вперед, назад.
3. Шагнуть вперед, назад, с постановкой сноуборда на кант.
4. Поднять и опустить сноуборд, сделать GRAB
5. Сделать развороты на 360 вокруг свободной ноги.

Упражнения с одной пристёгнутой ногой (в движении):

1. Ходьба, скольжение по кругу на плоском и вверх по склону.
2. Scooter, т. е. САМОКАТ (толкаться одной ногой).

Упражнения на месте с двумя пристегнутыми ногами:

1. Сидя пристегнуть сноуборд и показать, как вставать и переворачиваться.
2. Лёгкие прыжки на месте.
3. Попеременно дотронуться до носа и тейла сноуборда.
4. Скользить на сноуборде, поднимая нос и тейл сноуборда.
5. Перекантовка с переднего на задний кант с помощью партнера и самостоятельно.
6. Легкие прыжки с небольшими поворотами.
7. Объяснить, как падать.

СПУСК ПРЯМО

Цель: спуск прямо, отработка баланса во время спуска, отработка скольжения.

Склон: пологий, обработанный.

Безопасность: широкое безопасное место, достаточно свободного места между учениками и другими людьми на склоне.

Основная стойка: расслабленная и прямая стойка на сноуборде, голеностопы, бедра и колени слегка согнуты, вес распределен равномерно на обе ноги, плечи и бедра должны быть слегка повернуты в сторону движения (позиция +), смотреть вперед, руки слегка согнуты в локтях - немного в стороны от корпуса.

Спуск прямо с одной пристегнутой ногой:

1. Объяснение и демонстрация инструктором.
2. Повторение основной стойки.
3. Спуск прямо.
4. Спуск прямо с вертикальной работой (сгибание и разгибание в коленях, голеностопах, бедрах держа спину прямо).
5. Спуск прямо: с наклонами вперед, назад, с касанием рукой носа и хвоста сноуборда, поднимая и опуская заднюю ногу.
6. Спуск прямо, попеременно дотрагиваясь до переднего и заднего канта.
7. Поворот J-turn с остановкой

Описание поворота J-turn: На пологом склоне из прямого спуска поставить доску на кант наклоном внутрь поворота (не сгибая спину). Отработать такие повороты в сторону переднего и в сторону заднего канта на выкате полог. склона.

8. С легкой перекантовкой под стабильным корпусом ВИДЕО

9. Спуск прямо с бросанием снежков, перчатки.

Спуск прямо с двумя пристегнутыми ногами:

1. Объяснение и демонстрация инструктором.
2. Спуск прямо с вертикальной работой.
3. Спуск прямо с наклонами вперед, назад.
4. Спуск прямо, попеременно дотрагиваясь до переднего и заднего канта.

Упражнения:

1. Объяснение и демонстрация инструктором.
2. Скольжение с помощью и без помощи партнера.
3. Остановка и движение после остановки.
4. Медленное и быстрое скольжение по линии падения склона.

СОСКАЛЬЗЫВАНИЕ ПО ЛИНИИ ПАДЕНИЯ СКЛОНА

(т. е. сноуборд поперек склона).

Цель: контроль скольжения по линии ската; регулировка скорости, остановка.

Склон: обработанный, с небольшим уклоном. Безопасность: безопасное широкое место.

Описание движения: Сноуборд расположен поперек склона. Скольжение начинаем из правильной основной стойки (бедро и плечи параллельны сноуборду). При сгибании голеностопов и коленей сноуборд начинает скользить. Затем мы увеличиваем угол закантовки и тормозим. Нужно научиться делать это и на переднем и на заднем канте.

Упражнения:

1. Соскальзывание по линии ската с помощью инструктора и остановка.
2. То же самостоятельно.
3. Соскальзывание-остановка-соскальзывание
4. Соскальзывание на разной скорости.

БОКОВОЕ СОСКАЛЬЗЫВАНИЕ

(т. е. ПО ДИАГОНАЛИ)

Цель: контроль скорости и направления движения, смена направления при движении.

Склон: обработанный, со средним уклоном.

Описание движения: Соскальзываем по линии падения склона в основной стойке. Для смены направления движения переносим вес (слегка развернув плечи с бедрами в сторону движения). Для остановки возвращаемся в основную стойку, одновременно увеличивая угол закантовки. Соскальзываем и смотрим в направлении движения.

Упражнения:

1. Объяснения и демонстрация инструктором.

2. Из скольжения по линии спада перенести вес, начать боковое соскальзывание и слегка развернуть плечи с бедрами в ту сторону.
3. Соединить боковые соскальзывания ("падающий лист")
4. Связанные боковые соскальзывания - быстро и медленно.
5. Делать боковое соскальзывание «на цель».

Правильное выполнение: нужно научиться делать падающий лист вначале на заднем, потом на переднем канте.

ОБУЧЕНИЕ ПОЛЬЗОВАНИЮ ПОДЪЕМНИКОМ

Инструктор на плоскости буксирует ученика для имитации движения на подъемнике. Необходимо рассказать о правилах пользования подъемником существующего в ГЛЦ типа.

ПОВОРОТ С ПРОСКАЛЬЗЫВАНИЕМ С ПЕРЕНОСОМ ВЕСА

Цель: связанные повороты с проскальзыванием с помощью переноса веса.

Склон: ровный, подготовленный склон. Безопасность: безопасное широкое место.

Описание движения: Из траверса в основной стойке мы смещаем вес по диагонали на переднюю ногу, сгибая голеностопы и колени, сноуборд разворачивается и скользит на линию спада. Слегка наклоняя корпус внутрь следующего поворота, начинаем кантоваться, и заканчиваем поворот в основной стойке с соответствующей данному склону ангуляцией.

Могут быть два варианта:

Вариант 1. Поворот с проскальзыванием с переносом веса - прогрессивный путь. (Это как быстрее научиться).

Упражнения:

1. Демонстрация инструктором.
2. Самостоятельно: на месте из основной стойки переносим вес на переднюю ногу, возвращаемся в основную стойку.
3. Скользя в Fakie, перенести вес на переднюю ногу, поменять кант, повернуть вверх по склону и остановиться.
4. Один поворот с поддержкой инструктора за руки, потом самостоятельно.
5. Связанные повороты.
6. Элементы из технической программы (см. ниже)

Вариант 2. Поворот с проскальзыванием с переносом веса - стандартный путь. (Это если не получается по варианту 1)

Упражнения:

1. Объяснение и демонстрация преподавателем.
2. Полповорота - с всё более увеличивающейся амплитудой движения.
3. Гирлянда.
4. Один поворот с помощью партнера, затем один поворот самостоятельно.
5. Связанные повороты.
6. Техническая программа.

ПОВОРОТ С ПРОСКАЛЬЗЫВАНИЕМ С РАЗГРУЗКОЙ ВВЕРХ

Цель: связанные повороты с разгрузкой вверх.

Склон: средний, подготовленный.

Безопасность: безопасное широкое место.

Описание движения:

Из траверса в низкой стойке мы начинаем поворот с вертикального движения вверх по диагонали (переносим вес на переднюю ногу), выполняя активное разгибание ног. Сноуборд становится на плоскость и разворачивается к линии спада. Приседая, одновременно с легким наклоном в сторону следующего поворота, мы начинаем кантоваться. Длительное приседание увеличивает давление на сноуборд. Поворот заканчиваем в базовой стойке.

Подробное описание: В траверсе из низкой основной стойки переносим вес тела по диагонали на переднюю ногу одновременно с вертикальной работой (выполняем активное разгибание ног). Скользим к линии падения склона, меняем кант. Сделайте поворот с проскальзыванием, постепенно сгибая ноги, возвращаемся в исходное положение с соответствующей данному склону ангуляцией.

Упражнения:

1. Объяснение и демонстрация
2. На месте - вертикальная работа в голеностопах, коленях и бедрах. В движении - повторить вертикальную работу во время бокового соскальзывания.
3. Полповорота - fun progression (вначале неполные части поворота, потом все полнее с постепенным увеличением радиуса), движение начинаем из высокой стойки.
4. Гирлянда.
5. Полтора поворота.
6. Связанные повороты.
7. Техническая программа.
8. Связанные повороты со сменой склона, скорости, радиуса. **ПОВОРОТЫ ДЕЛАЮТСЯ В ОБЕ СТОРОНЫ!!**

ПОВОРОТ С ПРОСКАЛЬЗЫВАНИЕМ С РАЗГРУЗКОЙ ВНИЗ

Цель: соединить повороты с разгрузкой вниз.

Склон: для начинающих, затем средний, укатанные. Безопасность: безопасное широкое место.

Описание движения:

Из траверса в основной стойке мы начинаем поворот с вертикального движения вниз по диагонали (переносим вес на переднюю ногу). Сноуборд становится на плоскость и разворачивается к линии спада. Вставая, одновременно с легким наклоном в сторону следующего поворота, мы начинаем кантоваться. Длительное вставание увеличивает давление на сноуборд. Поворот заканчиваем в базовой стойке.

Подробное описание: В траверсе из основной стойки переносим вес тела по диагонали на переднюю ногу одновременно с вертикальной работой (выполняем активное сгибание ног). Скользим к линии падения склона, меняем кант. Сделайте поворот с проскальзыванием, постепенно разгибая ноги возвращаемся в исходное положение с соответствующей данному склону ангуляцией.

Упражнения:

1. Объяснения и демонстрация.
2. На месте - вертикальная работа в голеностопах, коленях и бедрах. В движении - тоже нужно повторить ее делая боковое соскальзывание.
3. Полповорота - fun progression, постепенно увеличиваем радиус, движение начинаем из низкой стойки.
4. Гирлянда
5. Полтора поворота.
6. Связанные повороты
7. Техническая программа.
8. Смена склона, скорости, радиуса в связанных поворотах.

БАЗОВЫЙ КАРВИНГОВЫЙ ПОВОРОТ

Цель: связанные карвинговые повороты.

Склон: ровный обработанный.

Безопасность: безопасное широкое место.

Необходимые навыки:

Стабильная базовая стойка, катание с высокой скоростью.

Описание движений:

В карвинговом повороте все тело наклонено внутрь поворота. Смена канта происходит ДО пересечения линии спада, при постоянном контроле силы давления. Тогда сноуборд следует своему радиусу, режет, не проскальзывая.

Упражнения:

1. Рассказать и продемонстрировать.
2. Сделать упражнение на месте с помощью партнера.
3. Полповорота — fun progression.
4. Гирлянда - вертикальная работа вниз.
5. Полтора поворота.
6. Связанные повороты.
7. Отработка технических элементов.
8. Смена склона, скорости, радиуса.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА.

Цель: улучшение и стабилизация навыков и техники. Возможность применения полученных навыков.

Упражнения для поворотов большого радиуса без использования подручных средств:

Упражнения на месте - симуляция движения с помощью партнера,

Выработка правильной стойки при выполнении поворотов (позиция +)

Упражнения на месте и в движении на баланс - наклоны назад, вперед, высокая, низкая стойки.

Передняя рука на переднем колене.

Передняя рука на переднем колене, задняя рука за спиной,

Обе руки за спиной,

Упражнения с предметами (слаломные стойки, лыжные палки и т. п.).

Корректировка (вербальная) правильной стойки во время движения,
 Выработка баланса - наклоны назад, вперед, высокая, низкая стойки.
 Руки на коленях — колени согнуть, низкая стойка,
 Руки на бедрах - баланс и стойка,
 Руки накрест на груди - баланс и стойка,
 Руки за головой - правильная стойка,
 Задняя рука за спиной, передняя при повороте кладется на переднее колено.
 Смена склона, скорости, радиуса поворота, состояния снега. Полповорота,
 гирлянда, полтора поворота.
 Карвинговый поворот без ангуляции

Упражнения со слаломными вешками:

На месте - имитация правильной стойки.
 Езда в низкой стойке с вешкой в руках.
 Езда в базовой стойке, вешка впереди корпуса.
 То же, вешка над головой.
 То же, вешка за головой.
 То же, вешка за спиной.
 То же, вешка под коленями. То же вешка под передним коленом
 Смена склона, скорости, радиуса поворота, состояния снега.
 То же, отработка правильной стойки, следуя за преподавателем.

Контрольные упражнения:

Полповорота, гирлянда, полтора поворота,
 На месте - имитация правильной стойки,
 Постоянный контроль создаваемого давления,
 Прыжки во время езды.

Упражнения с веревкой:

Спуск в базовой стойке, веревка перед собой.
 В спуске веревку передаем между ног
 Спуск в базовой стойке, веревка за спиной
 Спуск с веревкой под передним креплением

ФРИСТАЙЛ.

Цель: обучение базовым элементам фристайла, прыжок fakie в движении,
 выполнение трюков фристайла во время езды.

Упражнения:

1. fakie.

Двигаемся вперед, поворот, fakie. Пробуем разные варианты.

2. ПРЫЖОК ПРЯМО.

Попробовать на месте, прыжок с двух ног. Прыжок во время движения прямо.

Прыжок во время траверса.

Маленький прыжок. Прыжки через перчатку.

Прыжки на волнистом склоне.

3. OLLIE.

Объяснение и демонстрация.

Попробовать на месте с помощью партнера. Скольжение вперед и назад с подниманием носа и тейла. Прыжок на месте с носа на тейл. Прыжки в движении по прямой и в траверсе.

Прыжок через барьер

NOLLIE

4. ПРЫЖОК НА 180 НА СКЛОНЕ.

Объяснение и демонстрация.

На месте - прыжки на 180 градусов в разные направления

Прыжок 180 во время движения вниз по линии спада.

Прыжок 180 во время траверса. И на втором канте тоже.

Варианты, поворот вверх, прыжок 180, fakie.

Прыжки в связанных поворотах.

5. ПОВОРОТ ЧЕРЕЗ НОС СНОУБОРДА (с переднего на передний кант.)

Объяснение и демонстрация. <http://www.youtube.com/watch?v=zIufuotBask>

Упражнения на месте: перенос веса, поворот вокруг носа,

Во время движения поворот вверх на переднем канте, поворот через нос, fakie

6. ПОВОРОТ ЧЕРЕЗ ПЯТКУ (с переднего на передний кант)

Объяснение, демонстрация.

Упражнения на месте: перенос веса, поворот через пятку,

Во время движения поворот вверх на переднем канте, поворот через пятку, fakie

7. NOSEWHEEL.

Объяснение и демонстрация

Упражнение на месте с помощью партнера.

NOSEWHEEL, руками во время движения касаться снега.

<http://www.youtube.com/watch?v=VCNGda6QmG0>

NOSEWHEEL во время движения.

8. TAILWHEEL.

Объяснение и демонстрация.

Упражнение на месте с помощью партнера.

TAILWHEEL во время движения. То же, касаясь снега или сноуборда.