

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №2» города Тобольска

Принято
педагогическим советом
протокол № 1 от 12.09.2022



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

по виду спорта «СНОУБОРД»
базового и углубленного уровня

Срок реализации программы – 8 лет

Составитель:

Чепкасов Антон Степанович, тренер-преподаватель МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Андроняк Ольга Владимировна, методист МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Рецензент:

Злыгостев Олег Васильевич, кандидат педагогических наук, тренер-преподаватель высшей категории МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Тобольск 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	20
1.1.Календарный учебный график	20
1.2.План учебного процесса	24
1.3.Расписание учебных занятий	27
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	29
2.1.Методика и содержание работы по предметным областям:	29
2.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	30
2.1.2. Общая физическая подготовка и «Общая и специальная физическая подготовка»	33
2.1.3. Вид спорта (сноуборд)	40
2.1.4. Основы профессионального самоопределения	50
2.1.5. Различные виды спорта и подвижные игры	52
2.1.6. Судейская подготовка	53
2.2.Объемы учебных нагрузок	54
2.3.Методические материалы	55
2.4.Методы выявления и отбора одаренных детей	58
2.5.Требования техники безопасности в процессе реализации программы	63
3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	67
3.1. Воспитательная работа	67
3.2. Профориентационная работа	68
3.3. Антидопинговые мероприятия	69
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	72
4.1.Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	73
4.2.Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы	76
4.3.Методические указания по организации аттестации обучающихся	77
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	79
ПРИЛОЖЕНИЯ	82

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Сноуборд» (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года №728, разработана с учетом требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также основных положений нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 (ред. от 07.03.2019) «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Направленность программы – *физкультурно-спортивная.*

Уровень сложности программы – *разноуровневая (базовый и углубленный).*

Программа направлена на создание условий для систематических занятий спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленных на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, получение начальных

знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), определение специализации. В программе предусмотрена последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по уровням сложности и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

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. Содержание программы и рекомендованные в ней образовательные технологии соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования в России, отвечают личностным потребностям юного спортсмена. Согласно основным целям дополнительного образования дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «сноуборд» выполняет образовательную функцию, направлена на воспитание, обучение и творческое развитие личности ребенка.

Новизна и отличительные особенности программы заключаются в комплексном подходе к построению содержания, планирования и оценки качества образования, в использовании личностно-ориентированных, здоровьесберегающих, игровых технологий, а также технологий дистанционного обучения, в применении нестандартного спортивного инвентаря и упражнений для обучения технике и тактике сноуборда.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выраженном воспитательном, спортивно-оздоровительном и обучающем характере работы с детьми и подростками. За период освоения программы обучающиеся получают не только базовую спортивную подготовку по сноуборду, способную укрепить здоровье, развить двигательные и координационные навыки, приучить к дисциплинированности, но и возможность максимальной самореализации за счёт высоких спортивных результатов в зависимости от степени мотивации и способностей.

Программа направлена на:

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

Цель программы – всестороннее гармоничное развитие личности детей и подростков, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, развитие и совершенствование физических

качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий сноубордом, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи образовательной программы:

- формирование базовых (начальных) знаний в области физической культуры и спорта, и сопутствующих дисциплин;
- обучение основам техники и тактики сноуборда;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения,
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по виду спорта сноуборд и смежным дисциплинам и видам спорта;
- привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к занятиям по виду спорта сноуборд;
- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование организаторских, коммуникативных навыков;
- формирование навыков социальной адаптации, профессиональной ориентации;
- мотивация к познавательной деятельности; формирование потребности к пополнению и расширению знаний.

Выполнение задач, поставленных программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;

- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по сноубордingu;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы группы и школы.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по сноуборду в МАУ ДО «ДЮСШ№2» города Тобольска (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области:

на базовом уровне сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта – сноуборд;
- различные виды спорта и подвижные игры;

на углубленном уровне сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта – сноуборд;
- основы профессионального самоопределения;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка.

Характеристика вида спорта сноуборд

Сноуборд - олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде – сноуборде. Сноуборд (англ.,букв. «снежная доска») — спортивный снаряд, предназначенный для

скоростного спуска с заснеженных склонов и гор. Сноуборд представляет собой плоскую конструкцию, состоящую из скользящей поверхности, соприкасающейся со снегом: основания — деки, на которую установлены крепления для ног и металлического канта, проходящего по краю всего снаряда и предназначенного для управления движением сноуборда с помощью приёмов, называемых общим термином «перекантовка». По названию спортивного снаряда получил своё название и сам вид спорта – сноуборд или сноубординг.

Первым современным подобием сноуборда был снёрфер (snurfer — слово, составленное из двух других — snow («снег») и surf — «сёрф»), придуманный и изготовленный Шерманом Поппеном для дочери в 1965 году в городе Мускегон, штат Мичиган. Он склеил две лыжи в одно целое. Уже в следующем году было начато производство снёрфера в качестве детской игрушки. По конструкции он был очень близок к скейтбордовой деке, только без колёс. Снёрфер не имел креплений, и чтобы удержаться на снаряде, катающийся должен был держался за верёвку, привязанную к носу; кроме этого, инструкция рекомендовала использовать для катания нескользящую обувь.

На протяжении 1970-х и 80-х шёл рост популярности этого вида спорта, и ряд выдающихся энтузиастов, таких как Дмитрий Милович, Джейк Бёртон (основатель компании BurtonSnowboards), Том Симс (основатель компании SimsSnowboards) и Майк Олсон (основатель компании MervinManufacturing) внесли большой вклад в совершенствование снаряжения, что и определило современный вид сноуборда. Дмитрий Милович, сёрфер с восточного побережья США, вдохновившись спуском с горы на кофейном подносе, в 1972 году основал компанию Winterstick по выпуску сноубордов, которая уже через 3 года удостоилась упоминания в журнале Newsweek. Доски Winterstick наследовали конструкционные принципы от сёрфа и лыж. Весной 1976 года двое скейтбордистов из Уэльса, Джон Робертс и Пит Мэттьюс изготовили фанерную доску с креплениями для катания на горнолыжном склоне с искусственным покрытием в своём школьном лагере в местечке Огморбай-Си, Уэльс, Великобритания. Однако дальнейшей разработке препятствовало то, что

при катании Мэттьюс получил серьёзную травму и доступ к склону был закрыт. Снаряд, изобретёнными Джоном и Питом был гораздо короче, чем современные сноуборды; скользящая часть доски была закруглена со всех сторон, что ухудшало её маневренность.

В 1979 году, неподалёку от города Гранд Рапидс, штат Мичиган, был проведён первый в истории Мировой чемпионат по снёрфингу. В этих соревнованиях участвовал и Джейк Бёртон, который усовершенствовал снёрф, добавив крепления для ног. Многие протестовали против участия Джейка по причине того, что его снаряд отличался от оригинального, однако Пол Грейвс, лучший из снёрфингистов того времени, совместно с другими райдерами, попросил разрешить выступление. В результате был создан отдельный конкурс, в котором Бёртон и победил, будучи единственным участником. Данный чемпионат теперь принято считать первыми в истории соревнованиями по сноуборду, как самостоятельной дисциплине.

В 1982 году в местечке Суисайд Сикс (недалеко от города Вудсток, штат Вермонт) были проведены первые общенациональные соревнования США по слалому. В 1983 году, на Сода Спрингс, штат Калифорния, состоялся первый Мировой чемпионат по хафпайпу. Организатором выступили Том Симс и Майк Чантри, местный сноуборд-инструктор. Рост популярности сноуборда привёл к официальному признанию его как спорта: в 1985 году на австрийском горнолыжном курорте Цюрс состоялся первый Мировой кубок. Годом ранее, для разработки общих правил соревнований и организации их проведения была создана Международная ассоциация сноуборда (ISA). Современные соревнования по сноуборду высшего уровня, такие как Олимпийские игры, X-Games, US Open и другие транслируются телевидением по всему миру; многие горнолыжные курорты создают парки — специальные сооружения из снега для трюкового катания на сноуборде (и лыжах).

Сноубординг развился даже в тех странах, где почти не выпадает снег, например, в Австралии. Первые сноуборды не отличались хорошей управляемостью, что привело к запрету их использования на многих

горнолыжных курортах того времени. По этой причине долгие годы существовала взаимная неприязнь между горнолыжниками и сноубордистами. К 1985 году только 7 % курортов в США допускали сноубордистов на свои склоны, примерно столько же в Европе. Вместе с тем, как шло совершенствование оборудования и техники катания, эта цифра увеличивалась. К 1990 году большинство крупных курортов обзавелись отдельным склоном для катания на сноуборде. На сегодняшний день примерно 97 % курортов Северной Америки и Европы разрешают катание на сноуборде, и примерно половина из них строит у себя парки и хафпайпы.

В Советский Союз первый сноуборд был привезен известным футбольным комментатором Владимиром Маслаченко. Будучи большим любителем горнолыжного спорта, возвращаясь с Олимпиады в Калгари в 1988 году Маслаченко привез в Москву новое модное увлечение — сноуборд. Сразу же с «фирменной» доски умельцами была сделана матрица и изготовлены точные копии. Самое большое количество сноубордистов — около 6,6 миллионов — было зафиксировано в 2004 году. К 2008 это число сократилось до 5,1 млн. из-за малоснежных зим и так называемого «возвращения лыж» — процесса, особенно характерного для Европы. Средний возраст сноубордистов от 18 до 24 лет; женщины составляют около 25 % от общего числа.

Сноуборд(инг) на Олимпийских играх. Сноубординг был впервые включён в программу зимних Олимпийских игр в 1998 году на Олимпиаде в японском Нагано. Программа соревнований по сноубордингу на Олимпийских играх несколько раз менялась. Неизменным оставалось присутствие на всех олимпиадах соревнований по хаф-пайпу. Параллельный гигантский слалом сменил соревнования по гигантскому слалому, которые были на Олимпиаде-1998. На зимней Олимпиаде в Турине в 2006 году был введён ещё один вид — бордеркросс (сноубордкросс), который был проведён и на Олимпиаде-2010 в Ванкувере. Наиболее успешно на зимних Олимпиадах в сноуборде пока выступают представители Швейцарии и США — из 20 разыгранных золотых медалей на их счету 12. Всего медали выигрывали представители 14 НОК.

Чемпионаты мира по сноубордingu. Чемпионаты мира по сноубордingu — международные соревнования по сноубордingu, проводимые Международной лыжной федерации (ФИС) с 1996 года, каждый нечётный год. Современные чемпионаты мира включают в себя выступления в 5 дисциплинах: Сноубордкросс, Хаф-пайп, Параллельный слалом, Параллельный гигантский слалом, и Биг-эйр у мужчин. Решением Конгресса ФИС, состоявшегося в мае-июне 2010 года в турецкой Анталье, в программу чемпионатов мира с 2015 года будет включена ещё одна дисциплина — слоупстайл. Первые соревнования мирового уровня в этой дисциплине уже состоялись на юниорском первенстве мира в Новой Зеландии в августе 2010 года. Выступившие на чемпионате мира получают очки, зачисляемые в общий зачёт Кубка мира в количестве, аналогичном выступлению на этапах Кубка мира. Безоговорочное лидерство в общекомандном зачете соревнований чемпионатов мира по сноуборду пока удерживает Франция. Однако в последние шесть лет свои «медальные запасы» все активнее пополняют на чемпионатах мира команды Швейцарии, США и Австрии. И если по количеству золотых медалей французы пока «могут спать спокойно», поскольку конкуренты ещё достаточно далеко, то по общему числу медалей чемпионатов к ним уже серьёзно приблизились австрийцы и американцы, которые в случае сохранения темпов завоевания этих наград, уже в 2013-2015 гг. могут и потеснить французов с первой строчки. Прогрессирующая в последние пять лет российская сборная пока идет на 12-м месте в общекомандном зачете чемпионатов мира, имея 4 медали. Но, если учесть, что три из них завоеваны в последние 5 лет, то темпы роста нашей команды вселяют оптимизм. Уже на чемпионате мира 2011 года, в случае особенно удачного выступления, нашим сноубордистам по силам войти в десятку сильнейших в мире в медальном зачете мировых чемпионатов.

Эффективность системы подготовки сноубордиста обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования Создание условий

для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов - общественников и судей.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта сноуборд включает следующие спортивные дисциплины (таблица 1):

Таблица 1

Дисциплины вида спорта сноуборд

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

Параллельный слалом – дисциплина, в которой два спортсмена спускаются по параллельным трассам с установленными на них флагами синего и красного цветов. Побеждает спортсмен прошедший дистанцию быстрее, при условии соблюдения правил прохождения трассы.

Параллельный слалом-гигант - дисциплина, в которой два спортсмена спускаются по параллельным трассам с установленными на них флагами синего и красного цветов. Побеждает спортсмен прошедший дистанцию быстрее, при условии соблюдения правил прохождения трассы. По сравнению с параллельным слаломом, параллельный слалом-гигант отличается большими расстояниями ворот и, следовательно, более высокими скоростями.

Сноуборд-кросс – скоростная дисциплина сноуборда, в которой на специально подготовленной трассе состязаются в скорости и мастерстве от четырех до шести спортсменов одновременно.

Хафпайп (от англ. *Half-pipe* – половина трубы) – фристайл-дисциплина, в тренировках и соревнованиях которой используют специально построенный

рельеф, представляющий собой в разрезе половину трубы. Выступления участников на соревнованиях оценивают по сложности трюков, амплитуде, динамике, «чистоте» приземления, захвата доски и стилю выполнения трюка.

Биг-эйр фристайл дисциплина, в которой тренировки и соревнования проходят на специальном построенном трамплине. Прыжок тщательно рассчитывается, чтобы он был затяжным и зрелищным. Выступления участников на соревнованиях оценивают по сложности трюков, амплитуде, динамике, «чистоте» приземления, захвата доски и стилю выполнения трюка.

Слоуп-стайл фристайл дисциплина, состоящая из выполнения серии акробатических прыжков на серии трамплинов, пирамидах, контр-уклонах, дропах, перилах и т.д., расположенных последовательно на всём протяжении трассы.

Адресат программы

Для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта сноуборд зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления.

Продолжительность обучения рассчитана на 8 лет (6 лет для базового и 2 года для углубленного уровня сложности), минимальный возраст для зачисления - 8 лет. Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности и составляет:

в группах базового уровня сложности:

- 1-3 года обучения - минимальная 10, максимальная 30 человек;
- 4 года обучения – минимальная 10, максимальная – 25 человек;
- 5-6 года обучения – минимальная 7, максимальная 25 человек;

в группах углубленного уровня сложности:

- 1,2 года обучения – минимальная 7, максимальная 20 человек;
- 3,4 года обучения – минимальная 5, максимальная 20 человек.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 2.

Таблица 2

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

Год обучения	Мин. возраст зачисления	Кол-во занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Кол-во учебных часов	Кол-во учебных недель	Всего часов в год
Базовый уровень сложности						
1	9	3	2x2x2	6	46	276
2	10	3	2x2x2	6	46	276
3	11	4	2x2x2x2	8	46	368
4	12	4	2x2x2x2	8	46	368
5	13	4-5	3x2x3x2 2x2x2x2x2	10	46	460
6	14	4-5	3x2x3x2 2x2x2x2x2	10	46	460
Углубленный уровень сложности						
1,2	15-16	4-5	3x3x3x3 2x3x2x3x2	12	46	552
3,4	17-18	5-6	3x3x2x3x3 2x2x3x3x2x2	14	46	644

Тренировочный процесс планируется в соответствии с расписанием, утвержденным приказом директора школы на учебный год. Продолжительность одного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать 2 часов на 1-3 году обучения, 3 часов на 4-6 году обучения базового уровня сложности и углубленного уровня сложности. Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп при условии, что разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов, и не превышена единая пропускная способность спортивного сооружения.

Общий объем учебных часов за период обучения составляет на базовом уровне - 2208 часов, на углубленном уровне – 1196 часов.

Основными формами образовательного и тренировочного процесса являются:

- групповые образовательные и тренировочные занятия;

- тренировочные сборы;
- занятия по индивидуальным планам;
- восстановительные, профилактические и оздоровительные мероприятия;
- медико-биологические исследования;
- участие в соревнованиях;
- сборы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- педагогические тестирования;
- самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля;
- дистанционное, электронное обучение;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

Освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебного процесса с применением дистанционных образовательных технологий), соревновательная (участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях). Форма организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая.

Планируемые результаты освоения образовательной программы по обязательным предметным областям. В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;

- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;

- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- знание этических вопросов спорта;

- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

- знание основ спортивного питания.

В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «Вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов специальных физических упражнений; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

— умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

— умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

— приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня:

— освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

— знание этики поведения спортивных судей;

— освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «Юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В таблицах 3-7 представлен учебный план по образовательной программе, рассчитанный на 46 недель обучения, который содержит:

- календарный учебный график;
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

1.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график программы разрабатывается каждым тренером-преподавателем на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 23.09.2021 N 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», с учетом санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20).

Начало учебного года в учреждении – 1 сентября, продолжительность – 46 недель. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем. Теоретические и практические занятия планируются, исходя из недельной нагрузки по годам обучения. Самостоятельная работа обучающихся планируется на праздничные дни, выпадающие по расписанию в тренировочное время, и на период, когда тренер-преподаватель с отдельной группой обучающихся принимает участие в выездных соревнованиях. Каникулы для обучающихся планируются на время очередного отпуска тренера-преподавателя и составляют 4-6 недель, преимущественно в летний период. Календарный учебный график программы представлен в таблицах 3,4.

В плане учебного процесса общий объем учебной нагрузки распределен по годам обучения, предметным областям и формам учебной работы. План учебного процесса составляется тренером-преподавателем на учебный год, исходя из недельной нагрузки, и включает в себя обязательные и вариативные предметные области. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему образовательной программы базового уровня составляет:

- 10-15% - Теория и методика физической культуры и спорта;
- 20-30% - Общая физическая подготовка;
- 15-30% - Вид спорта (сноуборд);
- 5-15% - Различные виды спорта и подвижные игры;

Углубленного уровня:

- 10-15% - Теоретические основы физической культуры и спорта;
- 10-15% - Общая и специальная физическая подготовка;
- 15-30% - Вид спорта (сноуборд);
- 15-30% - Основы профессионального самоопределения;
- 5-10% - Различные виды спорта и подвижные игры;
- 5-10% - Судейская подготовка.

До 10 % от общего объема программы выделяется на самостоятельную работу обучающихся, которая подлежит отдельному планированию и контролю со стороны тренера-преподавателя на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио-, фото- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Планирование физкультурных и спортивных мероприятий осуществляется в рамках календарного плана спортивно-массовой и воспитательной работы. Построение содержания программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей Тюменской области регулируется календарно-тематическим

планом тренера-преподавателя на текущий год обучения и учитывается при проектировании тренировочных занятий.

План учебного процесса образовательной программы базового уровня сложности представлен в таблице 5, углубленного уровня сложности – в таблице 6.

Таблица 5

План учебного процесса базового уровня сложности

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год (6 ч.)	2-й год (6 ч.)	3-й год (8 ч.)	4-й год (8 ч.)	5-й год (10 ч.)	6-й год (10 ч.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		2208	108	220	1848	24	8	276	276	368	368	460	460
1.	Обязательные предметные области	1964	84	220	1660	24	236	236	332	332	414	414	414
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	220		220		2,5	0,5	28	28	36	36	46	46
1.2.	Общая физическая подготовка	736	48		688	12	3,5	120	120	120	100	138	138
1.3.	Вид спорта (сноуборд)	1008	36		972	9,5	4	88	88	176	196	230	230
2.	Вариативные предметные области	244	24		220			40	40	36	36	46	46
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	244	24		220			40	40	36	36	46	46
3.	Теоретические занятия	220						28	28	36	36	46	46
4.	Практические занятия	1848						234	234	310	306	382	382
4.1.	Тренировочные мероприятия	1530						220	220	290	284	258	258
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	94						10	10	16	18	20	20

Продолжение таблицы 5

4.3.	Иные виды практических занятий	24					4	4	4	4	4	4
5.	Самостоятельная работа	108					12	12	16	20	24	24
6.	Аттестация	32					2	2	6	6	8	8
6.1.	Промежуточная аттестация	24					2	2	6	6	8	
6.2.	Итоговая аттестация	8										8

Таблица 6

План учебного процесса углубленного уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1,2-й год	3,4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11
Общий объем часов		1196	54	100	1026		16	552	644
1.	Обязательные предметные области	1020	54	100	866		16	468	552
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	100		100			1	36	64
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	220	26		194		7	126	94
1.3.	Вид спорта	632	26		606		8	260	372
1.4.	Основы профессионального самоопределения	68	2		66			46	22
2.	Вариативные предметные области	176			176			84	92
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	120			120			56	64
2.2.	Судейская подготовка	56			56			28	28
3.	Теоретические занятия	100						36	64
4.	Практические занятия	1026						484	542

Продолжение таблицы 6

4.1.	Тренировочные мероприятия	918						430	488
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	96						48	48
4.3.	Иные виды практических занятий	12						6	6
5.	Самостоятельная работа	54						24	30
6.	Аттестация	16						8	8
6.1.	Промежуточная аттестация	0							
6.2.	Итоговая аттестация	16						8	8

1.3. Расписание учебных занятий

Расписание занятий составляется на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 23.09.2021 N 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», с учетом санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20). Изменения в расписание могут вноситься в течение учебного года по мере необходимости в связи с изменением места, времени занятий или смены тренера-преподавателя. Форма расписания представлена в таблице 7, утвержденное расписание занятий отделения сноуборда на 2020-2021 учебный год представлено в приложении (приложение 1).

Таблица 7

Расписание учебных занятий на 20__/20__ учебный год

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАУ ДО «ДЮСШ №2»
от _____ № _____

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

Методист _____ / _____
Ст. тренер-преподаватель _____ / _____

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также содержит материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

Задачи общеподготовительного периода:

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

Задачи специально-подготовительного этапа подготовительного периода:

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

Задачи соревновательного периода:

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

Содержание занятий:

1. Общефизическая подготовка.

Планирование годичной тренировки сноубордиста представлено в таблице 8.

Планирование годичной тренировки сноубордиста

Направленность тренировки	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
Активный отдых, спортигры	Аэробная тренировка: кроссы, велокроссы, спортигры, легкая атлетика			ОФП и СФП: развитие скоростно-силовых качеств, выносливости			
	Тренировочные сборы на снегу: совершенствование техники скоростного спуска, слалома						
Декабрь	Январь	Февраль	Март		Апрель		
Зимний спортивный сезон: поддержание и развитие спортивной формы, участие в соревнованиях по скоростному спуску, слалому и т.д.							

2.1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

1. История развития сноуборда в России

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

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Анализ участия сборных команд страны в официальных соревнованиях Оценка подготовленности игроков.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Роль техники в достижении высот спортивного мастерства в сноуборде. Основные понятия о технике спусков и поворотов на сноуборде, особенности техники слалома, гигантского слалома, супер-гигант и скоростного спуска.

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

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

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

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

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

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

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

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила сноуборда, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Федеральный стандарт спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

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

Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий спортом на обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка и адаптация. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Физиологические изменения в организме при занятиях сноубордом. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.

6. Гигиенические знания, умения и навыки

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

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Закаливание. Его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения.

8. Основы спортивного питания

Питание. Его значение для сохранности и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

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

10. Требования техники безопасности при занятиях сноубордом

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

2.1.2 Предметная область «Общая физическая подготовка» для базового уровня и «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого

здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

*Содержание программного материала предметной области
для всех годов обучения*

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. 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.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища,

поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места. Многоскоки с ноги на ногу, и на двух ногах, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Бег и прыжки в гору и с горы, по лестнице, бег и прыжки на воде, песке, снегу с предельной интенсивностью и отягощениями, прыжки по прямой и повороту, бег со старта, эстафета на 1/2 круга с командой 2-4 человека.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине -

поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов).

Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки.

Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, акробатические и гимнастические комбинации, бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта на дистанциях от 10 до 50 м, эстафетный бег и с гандикапом, спортивные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле и т.п.), бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым и левым боком).

Упражнения для развития выносливости: Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин до 2 ч, длительные походы, кроссовый бег, комплексы

общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом. Ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, туризм.

Упражнения для развития ловкости: упражнения с мячами, скакалками; подвижные игры «Выбей из круга», «Салки», спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, прыжок в высоту, метания.

Упражнения на гибкость и на растягивание: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений. Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические упражнения - увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в наклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Увеличение мышечной массы Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы), жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания.

Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах.

Прыжковые упражнения: с ног и на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

Координация движений и развитие ловкости Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Опорные прыжки через коня, козла, с различным расстоянием отнесения гимнастического мостика. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте. Упражнения на снарядах (махи, перевороты и подъемы из вися на перекладине).

Специальная физическая подготовка для углубленного уровня сложности

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

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

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время

отдыха – восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения – 10-20с.

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

- упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям сноубордиста);
- техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
- 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;
- время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

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

- 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;
- обеспечить развитие специфических для сноубординга силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательных действий сноубордиста.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются

предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости) применительно к специфике техники катания на сноуборда, и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному.

Развитие выносливости. В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно хороши походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с 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.

2.1.3 Предметная область «Вид спорта (сноуборд)»

Базовый уровень сложности 1-3 годы обучения

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям сноубордом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

— овладение основами техники катания на сноуборде и других физических упражнений;

— воспитание черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности.

Специально подготовительные и имитационные упражнения:

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.

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 $10 - 30^\circ$, а крепление задней ноги параллельно поперечной оси или развернуто назад $0 - 15^\circ$. 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 пытаться сначала повернуть сноуборд на 30°, 45° и 90° в обе стороны, а затем развернуть сноуборд на 180° и 360°.

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° (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° , относительно линии ската. В процессе движения вниз нужно повернуть сноуборд $45^\circ + 45^\circ + 45^\circ$, опираясь на всю скользящую поверхность ("поворот на плоской доске"). Во время остановки на последнем 45° 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 выпрямится 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 10 °, затем довести развороты до 45 °. 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 °). На небольшой скорости, держа туловище над сноубордом, необходимо закрутить себя вначале в одну, а затем в другую сторону

4. Контрольные упражнения. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле.

5. Соревновательная подготовка. Участие в 3-6 соревнованиях по сноуборду в своей группе, внутри школьные соревнования, в городских соревнованиях.

Базовый уровень сложности 4-6 годы обучения

Задачи технической подготовки:

— совершенствовать катание в различных снежных условиях по трассам и вне трасс, по линии ската, на косом спуске и по контруклонам при наклонах более 20 °;

— научить основам техники фрирайда, агрессивности спуска, плавности выполнения движения при выполнении резанного поворота и при плоском ведении сноуборда, "видению" маршрута спуска, контролю за спуском.

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

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

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

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

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

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

Подводящие упражнения: резаные повороты и свободное скольжение по контруклонам.

Контроль движения. Райдер должен уметь контролировать спуск на всем его протяжении. Уровень катания определяется способностью не терять контроль над телом и сноубордом. Падение является окончательной потерей контроля над спуском.

Подводящие упражнения: резаные повороты и свободное скольжение в свиче.

Углубленный уровень сложности

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня теоретических знаний;
- совершенствование основных элементов техники катания на горных лыжах;
- приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга;

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

1. Техничко-тактическая подготовка.

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

Первой предпосылкой для овладения техникой является курс последовательного методического обучения.

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

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

Психологическая подготовка

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

Средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на: сопряженные и специальные.

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

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

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотив к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

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

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

2.1.4 Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Углубленный уровень сложности 1,2,3,4, года обучения.

Под процессом профессионального самоопределения принято понимать внешнюю и внутреннюю активизацию представлений человека о себе как субъекте труда и развитие у него способностей и умений самостоятельно определять и осуществлять жизненные профессиональные планы. Профессиональное самоопределение - это вид деятельности человека, имеющей собственное содержание, в зависимости от этапа его развития как субъекта труда. Содержание деятельности по профессиональному самоопределению имеет собственный предмет - систему взаимосвязанных признаков объектов окружающей действительности, называемую профессиональным миром, и на который направлена познавательная активность человека.

Профориентационная работа ведется посредством формирования интереса к профессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Систематическая работа по формированию интереса к профессии тренера-преподавателя через учебно-тренировочное занятие будет способствовать формированию внимания и заинтересованности этой профессией, интереса и уважения к педагогическому труду, повышению уровня знаний, приобретению профессионально-педагогических навыков, воспитанию чувства ответственности, гражданственности, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне.

Ориентация обучающихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в ДЮСШ, начиная с первого года базового уровня освоения программного материала. В этот период необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных интересов обучающихся, формировать положительное отношение к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов;

воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач необходимо проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных кинофильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

При обучении решаются следующие задачи: организация практической деятельности в избранной профессии; проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие; формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений; формирование личностных профессиональных ценностей.

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы; консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях; конкурсы по "защите" будущей профессии; написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

Тренер-преподаватель готовит учебный материал для освоения обучающимися в форме: программирования заданий, проблемных занятий, игровых заданий, самостоятельных заданий. Классификация видов обучения представлена в таблице 9.

Таблица 9

Классификация видов обучения

№ п/п	Виды обучения	Действия тренера и обучающегося
1	Сообщение	1.Тренер сообщает учебную информацию. 2.Обучающийся слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.
2	Программированное	Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам).

		Контроль тренера и самоконтроль спортсмена. Обучающийся усваивает учебную информацию последовательно, по частям.
3	Проблемное	Тренер ставит проблему, выделяет основные ее части. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), обучающегося, формирует побудительные стимулы к решению проблемы. Обучающийся осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблем, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.
4	Игровое	1. Присвоение ролей субъектов обучения, эксперимент, результат, обсуждение, выводы.
5	Самостоятельное	1. Обучающийся находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике.

Профессиональная направленность (устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью) в сфере физической культуры и спорта формируется на базе двух мотивационных образований - так называемой "любви к детям" и интереса к физической культуре и спорту.

Интерес к физической культуре является вторым основным мотивом, формирующим педагогическую направленность учителя физической культуры. Спортивная направленность юношей и девушек, занимающихся спортом, должна пробудить интерес к физкультурно-педагогической деятельности, желание сделать сильными, бодрыми, здоровыми других людей, в частности детей.

2.1.5. Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

Для всех уровней сложности

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки

назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, волейбол.

2.1.6. Предметная область «Судейская подготовка»

Углубленный уровень сложности

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится согласно учебного плана в форме бесед, семинаров, практических занятий и судейства соревнований.

Обязанности и права участников соревнований, судей. Обязанности главного судьи, заместителей главного судьи, главного секретаря, секретарей, судей на старте, финише, трассе. Оформление мест старта и финиша, подготовка трассы.

Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных планов. Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 1-2 года обучения базового уровня сложности.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки.

Составление планов-конспектов и проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Судейство соревнований по горнолыжному спорту в спортивной школе. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише, трассе, секретаря.

Составление положения о соревнованиях. Организация и судейство соревнований внутришкольного, городского масштаба.

2.2. Объемы учебных нагрузок

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана процессе реализации программы представлено в таблице 10, учебная нагрузка – в таблице 11.

Таблица 10

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (базовый уровень)

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1. Обязательные предметные области			
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2	Общая физическая подготовка	20-30	
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4	Вид спорта	15-30	15-30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
2. Вариативные предметные области			
2.1	Различные вида спорт и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.3	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4	Специальные навыки	5-20	5-20
2.5	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень (год обучения)						Углубленный уровень (год обучения)	
	1	2	3	4	5	6	1,2	3,4
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	14
Количество занятий в неделю	3	3	4	4	4-5	4-5	4-6	5-6
Общее количество часов в год	276	276	368	368	460	460	552	644
Общее количество занятий в год	138	138	184	184	184-230	184-230	184-276	230-276

2.3. Методические материалы*Средства и методы спортивной тренировки.*

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы;

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

*Методы, используемые в процессе обучения***1. Практические методы.**

— *Метод упражнения.* Систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

— *Метод расчлененного упражнения.* Метод предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в целое. Это облегчает процесс усвоения действий. Этот метод незаменим при обучении сложным по координации действиям и при необходимости воздействовать на отдельные суставы и группы мышц.

— *Метод целостного упражнения.* Применяется на любом этапе обучения.

— *Сопряженный метод.* Используется в процессе совершенствования техники, тактики с параллельным развитием физических качеств.

— *Метод избирательных воздействий.* Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые имеют относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.). Данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов сноуборда.

— *Равномерный метод.* Характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью, темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

— *Переменный метод.* Определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

— *Повторный метод.* Многократное выполнение упражнений с определенными интервалами отдыха.

— *Интервальный метод.* Многократное серийное повторение упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

— *Круговая тренировка.* Серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

— *Игровой метод*. Наиболее характерными признаками игрового метода являются: ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях; чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения действий; высокие требования к творческой инициативе в действиях.

— *Соревновательный метод* предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях.

2. Словесные методы.

Рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

3. Наглядные методы:

— правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;

— демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией сноубордистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий.

2.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если обеспечена комплексная методика оценки личности обучающегося, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности - задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта - задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. Спортивная одаренность - фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки.

Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положены принципы, разработанные в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей.

1. *Принцип учета потенциальных возможностей ребенка.* В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

2. *Принцип комплексного оценивания.* Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

3. *Принцип долговременности.* Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

4. *Принцип участия различных специалистов.* В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

5. *Принцип использования тренинговых методов и заданий.* Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

6. *Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности.* Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности обучающегося к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающегося и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько обучающиеся соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики обучающихся, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Медицинское обеспечение.

Медицинское обеспечение обучающихся включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья;

- оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья обучающихся;

- профилактику и лечение заболеваний обучающихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;

- восстановление здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Углубленное медицинское обследование обучающихся проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма обучающегося и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования, включающая:

- проведение морфометрического обследования;

- проведение общего клинического обследования;

- проведение лабораторно-инструментального обследования;

- оценку уровня физического развития, уровня полового созревания;

- проведение исследования и оценку психофизиологического и психоэмоционального статуса;

- оценку влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;

- определение целесообразности занятий легкой атлетикой с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

— медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам диспансеризации оценивается адекватность нагрузки на организм обучающегося, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

2.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

К занятиям по сноуборду, а также спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

При проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на сноуборде или при прыжках с трамплина;
- обморожения при проведения спортивных соревнований по сноуборду при ветре более 1,5 – 2,0 м/с и при температуре воздуха ниже – 20⁰С;
- проведение занятий и соревнований без разминки.

Занятия необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих сезону и погоде.

На каждом занятии должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру (тренеру-преподавателю) и администрации учреждения, оказать первую помощь

пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования выполнение упражнения прекратить и сообщить об этом тренеру (тренеру-преподавателю).

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и при необходимости подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности по окончании занятий:

- проверить по списку наличие всех участников соревнований;
- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и оборудование;
- снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества.

При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, в выборе места для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес к занятиям, используя игровые формы, эстафеты. Вместе с тем развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики сноуборда. Поэтому в подборе тренировочных средств следует использовать упражнения, развивающие способности, характерные для занятий сноубордом. Это так называемые специфические качества. К ним относятся адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног.

Следует иметь в виду, что разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части урока, так как утомление затрудняет освоение новых движений.

Разучивание приемов движения на лыжах осуществляется главным образом методом показа (принцип наглядности). На всех занятиях тренер обязан быть на сноуборде и постоянно выполнять те упражнения, которые дети разучивают, обращая внимание на основные моменты данного упражнения.

В зимний период главное внимание уделяют технике спусков и поворотов на сноуборде. Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической подготовки детей. Требования должны систематически повышаться, но при этом возникающие ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены. Для исправления возникающих искажений в технике движений используют имитационные и специально-подготовительные (подводящие) упражнения.

С первых занятий особое внимание следует уделить обучению занимающихся торможению и остановке. Умение остановиться после спуска способствует формированию уверенности занимающихся в своих способностях. Для этого в тренировки включают соревнования в движении, соревнующиеся двигаются параллельно. На 2-3 году обучения, по мере освоения техники спуска на сноуборде, соревнования могут проводиться как «гонка за лидером», когда один спортсмен старается догнать другого.

Склоны для занятий должны быть пологими 8-12 °, с безопасным выкатом. Сложность выполнения упражнений увеличивают, повышая скорость спуска, удлинением тренировочного склона.

Тренер проверяет крепления, скользящую поверхность сноуборда, ботинки перед каждым занятием. Одежду, самочувствие детей проверяют перед каждым занятием. Замерзающих или плохо чувствующих себя детей отпускают с тренировки до ее окончания.

Изучать материал рекомендуется в той последовательности, в какой он изложен в программе.

При проведении контрольных испытаний и решении вопросов о переводе занимающихся на следующий год обучения учитывают выполнение нормативов по физической и технической подготовке. Оценки по технической и физической подготовке являются необходимой информацией для ликвидации недостатков и коррекции дальнейшей подготовки спортсменов.

III. План воспитательной и профориентационной работы

3.1. Воспитательная работа

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям сноубордом, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Воспитательная работа с юными сноубордистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают ребенка на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

Указания и требования тренера, при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимается ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь целесообразен жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по сноуборду, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера.

Этому способствует интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение всех членов группы в сопереживание успехов друг друга.

Для сплочения сноубордистов рекомендуется проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход спортсменов на новый этап подготовки.

На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, репортажи о соревнованиях и поездках, тренировочных сборах и спортивно-оздоровительных лагерях.

Для подростков характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к сноуборду и отсеву перспективных юных спортсменов.

3.2. Профориентационная работа

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных

заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы

— оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;

— выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

— сформировать положительное отношение к труду;

— научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;

— научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами.

План воспитательной и профориентационной работы на учебный год представлен в приложении (приложение 3).

3.3. Антидопинговые мероприятия

В настоящее время проблема применения допинга расценивается как угроза безопасности жизнедеятельности и прямая предпосылка асоциального поведения в подростково-молодежной среде. Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта.

В системе образования рациональным способом решения вопросов антидопингового поведения обучающихся является построение безопасной образовательной среды как совокупности компонентов образовательной организации, субъектов и их функциональных взаимосвязей, в деятельности которых создаются условия для обеспечения безопасности участников

образовательных отношений.

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

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;

— систематический допинг-контроль в период подготовки обучающихся к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

IV.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех годах обучения является обязательным разделом образовательной программы. Цель контроля - обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся и своевременность внесения корректив в программу.

Основными объектами педагогического контроля являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика физического развития и спортивных результатов;
- уровень теоретических знаний по виду спорта «сноуборд», спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, регулярная посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем основным предметным областям учебного плана в соответствии с годом обучения, итоговая — после освоения программы по окончании шестого года обучения базового уровня сложности и каждого года обучения углубленного уровня сложности.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование по теоретической подготовке;

- выполнение контрольно-переводных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (выполнение спортивных разрядов и результаты участия в соревнованиях).

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом сноубордистов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы следующего года обучения и уровня сложности представлены в таблицах 12-15.

Талица 12

Комплексы контрольных упражнений для зачисления в группы базового уровня

1-го – 2-го годов обучения

№ п/п	Упражнения	Мальчики	Девочки
1	Отжимание в упоре лежа	8-12 раз	5-8 раз
2	Прыжок в длину с места	100-110 см	90-100 см
3	Прыжки через скамейку 15 с	25-35 раз	20-30 раз
4	Подтягивание на перекладине	2-3 раза	1-2 раза
5	Десятискок с ноги на ноги	10-12	8-10
6	Десятискок на двух ногах	9-11	7-9
7	Бег 30 м	5,8-7,5 с	6,0-7,8 с
8	Бег 300 м	1,12-1,17	1,15-1,20

*Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения
программы 1-3 годов обучения базового уровня*

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

*Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения
программы 4-6 годов обучения базового уровня*

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

*Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения
программы углубленного уровня*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14,0 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 38 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,5 м)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1400 м)	Бег 6 минут (не менее 1250 м)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 27 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Не ниже 2-3 спортивного разряда	

4.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы

Тесты контроля знаний по итогам освоения предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» представлены в приложении (приложение 2). Вопросы объединены в темы: «Правила сноуборда», «История сноуборда», «Техника и тактика сноуборда». По мере изучения разделов тем

тренер-преподаватель самостоятельно составляет опросник, состоящий из не менее, чем 10 вопросов для каждого года обучения.

4.3. Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, для перевода на следующий год обучения) и итоговая (после освоения программы, по окончании шестого года обучения базового уровня и каждого года обучения углубленного уровня) аттестация обучающихся. Аттестация проводится в конце учебного года (май-июнь), сроки и порядок её проведения утверждаются приказом директора. Форма аттестации — сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке, а также выполнение тестов для проверки знаний по теоретическим основам физической культуры и спорта. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения. Непосредственное проведение контрольно-переводных испытаний осуществляет тренер-преподаватель группы.

По итогам аттестации на следующий год обучения переходят обучающиеся, успешно выполнившие контрольные нормативы по всем предметным областям программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий год обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение обучения в группе данного года обучения (но не более одного раза). При повторном невыполнении норм такие обучающиеся переводятся в спортивно-оздоровительную группу, либо отчисляются из школы за не освоение программных требований (не выполнение требований по спортивным показателям). Обучающиеся, выполнившие нормативы ВФСК ГТО на серебряный или золотой знак в текущем периоде, могут быть освобождены от сдачи контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке.

В течение учебного года тренером-преподавателем проводится мониторинг и фиксация результатов спортивного мастерства обучающихся – выполнение спортивных разрядов по лыжным гонкам и уровень результатов участия в спортивных соревнованиях. Результаты мониторинга фиксируются в классификационной книжке обучающегося.

По окончании обучения по данной программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого установлена локальным нормативным актом школы, и квалификационная книжка спортсмена (при наличии ее у обучающегося).

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные документы

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года **№273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5);
2. Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года **№ 329-ФЗ** «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. приказа Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2015 года **№1225** «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство»,
4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 **№196** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
5. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 23.09.2021 N 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года **№731** «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

5.1. Методическая литература

1. Зимкин Н. В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1979
2. Зырянов В. А. Техника горнолыжного спорта. - М.: ФиС, 1979
3. Аграновский М. А. Лыжный спорт. - М.: ФиС, 1980
4. Адамов Ю. В. Горнолыжный спорт. - М.: ФиС, 1986
5. Боннэ О. Лыжи по-французски. - М.: ФиС, 1972
6. Васильева В. В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1984
7. Гужановский А. А. Основы теории и методики физической культуры. - М.: ФиС, 1986

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

5.2. Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
4. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>

6. Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России: <http://www.fgssr.ru/>

7. Сайт для инструкторов по горнолыжному спорту и сноуборду:

<http://pashasurf.narod.ru/snbupraznenija.htm>

5.3. Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеопроектор с экраном.
2. Компьютер.
3. Телевизор.
4. Фотоаппарат.

РЕЦЕНЦИЯ
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ
ПРОГРАММУ ПО СНОУБОРДУ
ДЛЯ БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЕЙ СЛОЖНОСТИ

Программа составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимум содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.09.2021г. № 728.

Весь учебный материал Программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное освоение теоретического материала, практических умений и навыков. Данная Программа рассчитана на 8 лет обучения детей и подростков (6 лет для базового уровня сложности и 2 года для углубленного уровня сложности).

В структуре Программы выдержаны все основные разделы: пояснительная записка, учебный план, методическая часть, план воспитательной и профориентационной работы, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

В пояснительной записке сформулированы цели и задачи Программы, дана характеристика вида спорта, указаны минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, сроки обучения по Программе, планируемые результаты освоения Программы обучающимися.

В учебном плане отражены продолжительность и объем реализации по предметным областям, соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.

В методической части прописана методика работы по предметным областям, объемы учебных нагрузок, методы выявления и отбора одаренных детей, а также требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

План воспитательной и профориентационной работы содержит групповую и индивидуальную работу с обучающимися, профессиональную ориентацию обучающихся, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, организацию посещения культурных мероприятий, посвященных спортивной тематике.

В разделе «Система контроля и зачетные требования» четко прописаны критерии оценок и зачетные требования по теоретической и практической подготовке обучающихся, даны методические указания по проведению промежуточной и итоговой аттестации.

Перечень информационного обеспечения достаточно полный и соответствует содержанию Программы.

Несомненно, Программа имеет практическую значимость, соответствует современным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и может быть использована для работы в спортивной школе.

Рецензент:

Злыгостев Олег Васильевич, кандидат педагогических наук,
тренер-преподаватель высшей категории МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Контрольный тест по теории сноуборда

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 +