

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская
спортивная школа по горным лыжам и сноуборду города Горно-Алтайска»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СДЮСШ по
горным лыжам и сноуборду г. Горно-
Алтайска»

_____ М.Ю. Кессель
от «16» июля 2018 г.

**Рабочая программа
по сноуборду
для спортивно-оздоровительной группы
(группы начальной подготовки)
программа
дополнительного
образования
срок реализации программы 8 лет**

Рабочая программа по сноуборду модифицирована в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта - сноуборд.

Составитель программы: тренер-преподаватель Куликов В.А.

Программа утверждена педагогическим советом МБУДО «СДЮСШ по горным лыжам и сноуборду г. Горно-Алтайска».

Пояснительная записка

Рабочая программа для МБУ ДО «СДЮСШ по горным лыжам и сноуборду г. Горно-Алтайска» составлена в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального Закона от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ), Приказом Министерства по физической культуре и спорту Российской Федерации №396 от 18 июня 2013г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта – горные лыжи», Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. №730 «Об утверждении федеральных, государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа раскрывает комплекс разделов подготовки спортсменов- сноубордистов на спортивно-оздоровительный период обучения.

Настоящая программа дает возможность более детально планировать учебно-тренировочный процесс, анализировать опыт многолетней подготовки спортсменов и на этой основе повышать эффективность работы тренера-преподавателя.

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

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

Планирование учебно-тренировочного процесса

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

Наряду с планированием процесса подготовки важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировкой. Занятия планируют на полный учебный год (48 недель) на основе учебного плана, годового плана-графика учебных часов и данной программы.

Периодизация

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

Подготовительный период может начинаться с июня и заканчиваться в октябре.

Подготовительный период делится на два крупных этапа:

- обще подготовительный
- специально подготовительный

Соревновательный период может начинаться в начале декабря и продолжаться до конца марта.

Переходный период может длиться с начала апреля до конца мая и подразделяется на два этапа:

- этап снижения нагрузки
- этап активного отдыха.

Для спортивно-оздоровительной группы деление годового цикла на периоды носит условный характер, так как занимающиеся только приобщаются к спорту.

**Контрольно-переводные нормативы
по общей и специальной физической подготовке**

| Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | |
|------------------------|---|---|
| | юноши | девушки |
| Скоростные качества | Бег на 60м с ходу (не более 12.2 с) | Бег на 60м с ходу (не более 12.8 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) Прыжок в высоту с места (не менее 25 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 3.5 м) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) Прыжок в высоту с места (не менее 20 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 3.0 м) |
| Выносливость | Бег 400м (не более 2 мин. 30 сек.) | Бег 400м (не более 3 мин. 00 сек.) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 5 раз) |
| Координационные | Челночный бег 3x10м (не более 10.3 с) | Челночный бег 3x10м (не более 10.6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед стоя из положения стоя на возвышении (не менее 5см) | Наклон вперед стоя из положения стоя на возвышении (не менее 7см) |

Контрольные нормативы по технической подготовке

| № п/п | Наименование норматива | Оценки | | |
|--|--|--|---|--|
| | | «Отлично» | «Хорошо» | «Удовлетворительно» |
| Спортивно-оздоровительный этап (15 баллов) | | | | |
| 1 | Прямой спуск на склоне 20-30 градусов в основной стойке на технику | Правильное прохождение склона более 100 м. | Правильное прохождение склона более 50 м. | Прохождение менее 50 м. с ошибками |
| 2 | Преодоление фигур в парке в прямом проезде | Выполнение без ошибок | Выполнение с небольшими ошибками | Выполнение упражнения с грубыми ошибками |

| | | | | |
|---|--|---|---|------------------------------|
| 3 | Выполнение связанных поворотов на трассе PS | Полные связанные повороты влево, вправо на канте | повороты к склону (соскальзыванием) | Повороты к склону с ошибками |
| 4 | Выполнение связанных поворотов на трассе PGS | Полные связанные повороты влево, вправо на канте | Повороты к склону (соскальзыванием) | Повороты к склону с ошибками |
| 5 | Прохождение трассы VX | Выполнение без ошибок | Выполнение с небольшими ошибками | Выполнение с падениями |
| 6 | Участие в соревнованиях по сноуборду | Выполнить 2 юношеский разряд в одной из дисциплин | Выполнить 3 юношеский разряд в одной из дисциплин | |

Учебный план-график на 52 недели годового тренировочного цикла

| Содержание учебно-тренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий | Этап спортивно-оздоровительный | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | Месяцы обучения | | | | | | | | | | |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Общая физическая подготовка (208) | 13 | 14 | 27 | 20 | 19 | 19 | 22 | 19 | 19 | 19 | 17 |
| Специальная физическая подготовка (32) | 8 | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 5 |
| Техническая подготовка (32) | | | 2 | 8 | 8 | 8 | 6 | | | | |
| Спортивные соревнования различных уровней и контрольные испытания (6) | | | | 1 | 2 | 2 | 1 | | | | |
| Медицинские обследования (4) | 2 | 2 | | | | | | | | | |
| Восстановительные мероприятия и спортивные игры (19) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Теоретическая подготовка (11) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Учебный материал для спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки

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;
- воспитание черт спортивного характера;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Организационно-методические требования:

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, зависимая работа ног и рук.

Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными пламетрическими упражнениями, гимнастическими и акробатическими упражнениями на батуте.

Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию нужно уделять постоянное внимание.

Для этого упражнения на гибкость включают в ежедневную зарядку и в разминку. Особенно необходима гибкость на начальном этапе.

Для развития **динамического равновесия** используют движения, в которых возникают прямолинейные и угловые ускорения – бег с вращениями в различные стороны, бег с быстрым изменением направления движений и с поворотами, бег с преодолением неровностей и различных препятствий, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в прыжке, упражнения на фигурах, натянутом тросе, упражнения с использованием роллеров и скейтбордов.

Для освоения **зависимой работы ног** включают в занятия передвижения на сноубордах, маунтинбордах, лонгбордах и скейтбордах.

При развитии **силы** подбирают упражнения, укрепляющие мышцы, играющие важную роль при спуске на сноуборде – мышцы ног и туловища, брюшного пресса и таза. Используются упражнения динамического характера: повороты и вращения таза, коленей, туловища, стоп, подъем в сед из положения лежа и т.п.

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 сноуборде осуществляется главным образом методом показа (принцип наглядности). Тренер должен сам показать упражнение или иметь демонстратора, способного правильно выполнить разучиваемое движение.

В зимний период главное внимание уделяют технике спусков и поворотов на сноуборде, преодолению фигур на трассе сноуборд-кросса или парковых фигур. 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.

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

В целях развития у детей устойчивого интереса к занятиям сноубордом, удовлетворения потребности в играх в учебно-тренировочные занятия широко включают подвижные игры и эстафеты с выполнением освоенных движений.

Тренер проверяет крепления, скользящую поверхность сноубордов, 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 юных спортсменов.

На всех занятиях тренер обязан быть на трассе и постоянно наблюдать за теми упражнениями, которые дети разучивают в данное время, обращая внимание на основные моменты данного упражнения.

Сентябрь

(общая физическая подготовка)

1. Развитие скоростных способностей.

Средства:

- бег 20, 30, 40, 50, 60 метров;
- стартовые ускорения из различных исходных положений на 10, 20, 30 метров;
- челночный бег 2, 3, 4 x 10 метров;
- короткие спурты в подвижных, спортивных играх, в эстафетах;
- бег на дистанцию 20, 30, 40, 50 метров с незначительным отягощением (пояс, манжеты);
- бег 20, 30, 40, 50, 60 метров с ускорением в гору под гору и т.п.

Методические рекомендации:

- Скоростные способности развиваются только при выполнении упражнений в максимальном темпе путем неоднократных повторений;

- Для данного возраста достаточно 4-5 повторений;
- Временной интервал выполнения упражнения от 5 до 15 секунд.

2. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Средства:

- бег 200, 300, 400 метров;
- бег с изменением направления;
- выпрыгивания из полного приседа и полу приседа с продвижением вперед на месте, в стороны, спиной вперед
- прыжки с подтягиванием коленей к груди;
- тройной прыжок, пяти скок, десяти скок;
- прыжки в шаг;
- бег по окружностям;
- бег по диагоналям;
- упражнения в комплексе по круговому принципу повторений и т.п.

Методические рекомендации:

- работа выполняется с интенсивностью 80% от максимальной;
- продолжительность выполнения нерегламентированных упражнений от 30 до 40 секунд;
- для данного возраста достаточно 3 повторений подряд;
- пульс после выполнения упражнения должен составлять 180-190 ударов в минуту, а перед началом следующего повторения 100-110 ударов в минуту.

3. Развитие двигательно-координационных способностей.

Средства:

- мини футбол;
- стрит-баскетбол;
- роллеры, лонгборд и скейтборд;
- различные эстафеты;
- ходьба на равновесие на незначительной высоте;
- прыжки на батуте;
- прыжки в воду с различными заданиями;
- кувырки, стойки, перевороты и другие несложные акробатические упражнения;
- упражнения с использованием лопинга, качелей.

Методические рекомендации:

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

4. Развитие гибкости, подвижности в суставах:

Средства:

- круговые движения во всех суставах с максимальной амплитудой;
- “мосты”;
- “шпагаты”;
- наклоны вперед, назад, скрестные махи;
- выпады вперед и в сторону;
- отводящие приводящие движения в тазобедренном, коленном, тазобедренном суставах;
- статические упражнения на растягивание мышц;
- динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах.

Методические рекомендации:

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

Октябрь

(специальная физическая подготовка)

1. Развитие специальных качеств сноубордиста.

Средства:

- имитационные прыжки из глубокого приседа и полу приседа;
- имитация связанной работы ног на месте и в движении с использованием разметки и иных вспомогательных средств;
- бег и ходьба по сильно пересеченной местности;
- имитация движений на лонгбордах и скейтбордах;

- прыжки (в группировке, с подтягиванием коленей к груди, прыжки на скакалке, с вращением на 360*, 180*, прыжки на правой, левой ноге и т.п.) и т.п.

Методические рекомендации:

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

2. Развитие двигательно-координационных способностей

Средства:

- см. Сентябрь п. 3

3. Развитие силовой выносливости

Средства:

- упражнения отягощенные весом собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, складывания из положения лежа, приседания, pistolетки на правой, левой ноге и т.д.);
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом специальных поясов и манжетой;
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышения 50-70 см с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх);
- статические упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в само сопротивление;
- упражнения с использованием внешних предметов (гантелей, дисков, набивных мячей, веса партнера и т.п.);
- упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, против ветра и прочее).

Методические рекомендации:

- для сноубордистов более эффективными являются упражнения общего воздействия с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры;
- для данного этапа подготовки лучше применять упражнения отягощенные весом собственного тела и упражнения с использованием внешней среды, а остальным упражнениям уделять меньше внимания;
- силовая нагрузка в данном возрасте должна строго контролироваться.

Ноябрь

(специальная техническая подготовка, в случае отсутствия снега занятия организуются так же, как в октябре)

1. Совершенствование ранее освоенного и восстановление “чувства доски”.

Средства:

- прямые спуски в средней стойке с остановкой в коридоре 25x50 метров;
- повороты на переднем и заднем канте прыжком, заносом, скольжением;
- спуски траверсом по склону в различные стороны;
- прыжки с преодолением небольших препятствий;
- прыжки с имитацией простейших технических элементов;
- различные вращения в движении на сноуборде;
- выполнение нескольких связанных поворотов в короткой учебной трассе с изменением расстояния между контрольными вешками и тп.

Методические рекомендации:

- обращать внимание на четкое уверенное выполнение всех упражнений

2. Обучение старту и стартовому разгону:

Средства:

- выполнение старта прыжком с отталкиванием ногами;
- выполнение стартового разгона соскальзыванием с эстакады;
- выполнение стартового разгона с ходу;
- выполнение целостного движения старт рывком руками и выкатом с установленным турникетом.

Методические рекомендации:

- спортсмены не отрываются от снега до самого стартового отталкивания;
- разнообразие стартовой площадки (плоская, в виде бугра или эстакады).

3. Обучение стойке безостановочного спуска

Средства:

- выполнение стойки безостановочного спуска на месте;
- скольжение в стойке безостановочного спуска на участке склона 10-12 градусов с последующей остановкой поворотом на 90°.

Методические рекомендации:

- на данном этапе обучения стойка может быть относительно высокой, но туловище должно быть перпендикулярно склону.

4. Переход от поворотов махом и соскальзыванием к поворотам на кантах (работа над техникой)

Средства:

- выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса на небольшой скорости с незначительным соскальзыванием;
- выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса с более уверенным ведением доски на переднем и заднем кантах;
- тоже в поворотах по дугам малого радиуса;
- выполнение поворотов по дугам малого и среднего радиуса на участке склона 500 метров (стараться сохранять максимально возможное ведение сноуборда на кантах).

Декабрь

(специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование преодоления неровностей рельефа (бугров, впадин, п ерегибов, трамплинов).

Средства:

- в движении вниз по склону из средней стойки выполнение приседаний, наклонов, подскоков;
- в движении поперек склона выполнение тех же упражнений (со сменой стойки, передняя-задняя)
- в движении вниз по склону в основной стойке поочередный перенос веса с заднего на передний кант;
- преодоление серии бугров подбором и выпуском доски;
- преодоление впадин выпуском и подбором доски;
- сочетание нескольких элементов в одном задании, координируя работу ног согласно, изменений рельефа.

Методические рекомендации:

- при выполнении упражнений спортсмен должен стоять строго по центру доски;
- следить за динамикой работы ног и правильным положением туловища и рук.

2. Совершенствование резаных поворотов на сноуборде по дугам малого среднего и увеличенного радиуса (работа над техникой).

Средства:

- см. Ноябрь п. 4

Методические рекомендации:

- увеличить рабочий участок склона до 600-700 метров;
- добиваться уверенной закантовки доски, в связи с этим будет увеличиваться и скорость.

3. Совершенствование вертикальной работы ног.

Средства:

- прохождение учебной трассы с установленными вешками-кисточками;
- прохождение учебной трассы вместо флага стоят арки;
- прохождение учебной трассы установленной по типу “змейка”;
- прохождение учебной трассы с использование всех вышеуказанных элементов с добавлением подпрыгиваний;

Методические рекомендации:

- движения должны быть раскованными;
- должна сохраняться динамика работы ног и согласованность работы рук и ног;
- все элементы должны выполняться своевременно, т.е. должен сохраняться правильный путь.

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

Методические рекомендации:

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

- обращать внимание на свободное скольжение и грамотный путь.

5. Участие в соревнованиях по сноуборду.

Январь

(специальная техническая подготовка)

1. Обучение прыжку в группировке с элементами простейших трюков.

Средства:

- с небольшого разгона в средней стойке спрыгивание с пирамиды;
- с небольшого разгона в средней стойке спрыгивание с прямого бокса;
- с разгона, в любой стойке спрыгивание с трамплина с поворотом на 180°.

Методические рекомендации:

- строгий индивидуальный подход к скорости на разгоне;
- варьирование длины разгона в зависимости от уровня подготовки.

2. Совершенствование безостановочных спусков.

Средства:

- см. Ноябрь п. 3

3. Совершенствование поворотов по дугам малого, среднего и большого радиуса (работа на технику)

Средства:

- см. Ноябрь п. 4

Методические рекомендации:

- четкое соблюдение ведения доски в плоском скольжении;
- увеличение скорости;
 - увеличение рабочего отрезка трассы до 800 метров для поворотов по дугам большого и среднего радиуса и до 400 метров для поворотов по дугам малого радиуса;
- решение вопросов индивидуализации техники.

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

Средства:

- см. Декабрь п. 4

Методические рекомендации:

- увеличение скорости прохождения трасс;
- вводить в тренировочные занятия прохождение трасс с учетом времени.

5. Знакомство с трассой сноуборд-кросса и прохождение участка трассы сноуборд-кросса.

Методические рекомендации:

- на пологих участках можно принимать низкую аэродинамическую стойку;
 - четко контролировать скорость на трассе (важен и перебор скорости и недобор) и качество преодоления фигур;
- повороты проходить в средней стойке.

6. Участие в соревнованиях по сноуборд-кроссу.

Методические рекомендации:

- оптимальное количество соревнований 1-2 в месяц;
- в соревнованиях по сноуборд-кроссу участие необязательно;
 - на данном этапе обучения необходимо определить расположенность каждого спортсмена группы к тому или иному виду сноуборд программы.

Февраль

(специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование техники прохождения трассы сноуборд-кросса.

Средства:

- см. Ноябрь п. 3;
- прохождение поворотов по дугам большого радиуса в низкой стойке и преодоление фигур.

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

Средства:

- выполнение коротких поворотов по дугам малого радиуса на участке 500 метров;
- выполнение поворотов среднего радиуса на участке 700-800 метров;
- выполнение поворотов по дугам большого радиуса на участке 900-1000 метров;

Методические рекомендации:

- обращать внимание на безотрывное скольжение и переход из поворота в поворот;
- сохранять динамику вертикальной работы ног и туловища;
- сохранять уверенную закатовку доски и уверенное скольжение на канте.

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

Средства:

- трасса параллельного слалома;
- трасса параллельного слалома-гиганта;
- трасса сноуборд-кросса.

Методические рекомендации:

- обращать внимание на грамотный путь и безошибочное скольжение;
- контролировать скорость и технику прохождения трасс сноуборд-кросса.

4. Участие в соревнованиях по одному из трех видов сноуборд программы (участие в одном соревновании)

Март

(специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование вертикальной работы при прохождении поворотов и преодолении фигур.

Средства:

- см. Декабрь п. 3

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

Средства:

- см. Февраль п. 3

3. Участие в региональных соревнованиях по одному из трех видов сноуборд программы.

Методические рекомендации:

- сильнейшим спортсменам рекомендуется обязательно принимать участие в региональных соревнованиях.

Апрель

(общая физическая подготовка)

1 Развитие общей выносливости.

Средства:

- бег по ровной и пересеченной местности;
- кондиционный бег по стадиону;
- велокроссовая кроссовая подготовка;
- спортивные игры;
- пламетрическая тренировка со специальными упражнениями в комплексе;
- плавание;

Методические рекомендации:

- общая выносливость развивается в рабочем интервале 30 минут;
- особо эффективны кондиционные кроссы;
- важно сохранять режим дыхания.

2. Совершенствование двигательно-координационных способностей и быстроты реакции.

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. 3

3. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. 4

Май

(общая физическая подготовка)

1. Развитие общей выносливости.

Средства и методические рекомендации:

- см. Апрель п. 1

2. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. 4

3. Совершенствование двигательно-координационных способностей и быстроты реакции.

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. 3

Июнь

(общая физическая подготовка)

1. Поддержание уровня общей выносливости.

Средства и методические рекомендации:

- см. Апрель п. 1

- нагрузка характеризуется снижением уровня интенсивности.
- 2. Совершенствование двигательно-координационных способностей и быстроты реакции**
Средства и методические рекомендации:
- см. Сентябрь п. 3

Июль

(общая физическая подготовка)

- 1. Поддержание уровня общей выносливости.**
Средства и методические рекомендации:
- см. Апрель п. 1
- нагрузка характеризуется снижением уровня интенсивности.
- 2. Совершенствование двигательно-координационных способностей и быстроты реакции**
Средства и методические рекомендации:
- см. Сентябрь п. 3

Август

(специальная физическая подготовка)

- 1. Развитие специальных качеств сноубордиста.**
Средства и методические рекомендации:
- см. Октябрь п. 1
- 2. Совершенствование двигательно-координационных способностей и быстроты реакции.**
Средства и методические рекомендации:
- см. Сентябрь п. 3
- 3. Воспитание скоростных способностей.**
Средства и методические рекомендации:
- см. Сентябрь п. 1
- 4. Развитие силовой выносливости.**
Средства и методические рекомендации:
- см. Октябрь п. 3

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Возникновение и развитие олимпийского движения. Детско-юношеские спортивные школы ее задачи и содержание деятельности. Права и обязанности учащегося СДЮШ. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.

Состояние и развитие сноуборда в России.

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

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

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

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

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях сноубордом. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Гигиенические значения естественных сил природы (солнце, воздух и вода), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Его значение для сохранности и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок. Питьевой режим. Контроль веса тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.

Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

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

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

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

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

Техника передвижения, основы методики обучения и тренировки.

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

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

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

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

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

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

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

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

Правила, организация и проведение соревнований.

Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Подготовка трасс и мест проведения разминки. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Особенности проведения соревнований по видам (параллельный слалом, параллельный слалом-гигант, сноуборд-кросс, биг-эйр, слоуп-стайл, хайф-пайп). Судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнования по сноуборду. Работа секретариата, судейских бригад на старте и финише, судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований.

Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях по сноуборду.

Правила поведения на склоне и пользования подъемником. Правила подъема по склону и спуска с гор. 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.

Места занятий, оборудование и инвентарь.

Места занятий (сноуборд и горнолыжные трассы, сноуборд-парки, спортивные площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы) и требования к ним. Классификация и конструкция сноубордов для различных дисциплин, выбор, хранение и уход за ними. Конструкция креплений и способ их установки. Ботинки, подбор, уход и хранение. Лыжные мази, парафины, пасты, порошки и их применение. Особенности подготовки и смазки скользящей поверхности сноубордов. Подготовка инвентаря к соревнованиям, на летнее хранение. Ремонт инвентаря. Оборудование, инвентарь, приспособление для подготовки трасс, подъемники, снеогенерирующие и снегоуплотнительные машины.

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 горнолыжников: 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 тренировки.

2. Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

На этапе начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, Перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного 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 мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать, как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

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

Цель, которую тренер 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 возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер 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 ему еще осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

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

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые в отличие от объективных, 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.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному:

От малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Медико-биологический контроль

Один раз в год все спортсмены обязаны пройти углубленный медицинский осмотр, а в процессе занятий тренер и врач должны организовать текущий контроль, который способствует оценки подготовленности занимающихся и определяет соответствие нагрузок их функциональным возможностям

Необходимо обеспечить также систематический контроль состояния здоровья занимающихся и переносимостью ими физических нагрузок. Для этого периодически определяют период восстановления после простых стандартных нагрузок.

Восстановительные средства тренировки

Тренер использует педагогические средства восстановления в процессе занятий, рационально чередуя физические упражнения, сменяя интенсивную нагрузку упражнениями на расслабление. В период сборов нужно организовать контроль питания, обеспечив полноценный, витаминизированный набор продуктов, использовать психологические средства восстановления и медико-биологические.

В дни отдыха используют парную или суховоздушную баню, подводный массаж.

На соревнованиях можно использовать массаж в зависимости от предстартового состояния спортсмена.

В процессе занятий на этапе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций

Воспитательная работа

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят: от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе; от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Успешность применения воспитательных методов решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий. Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера – скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.