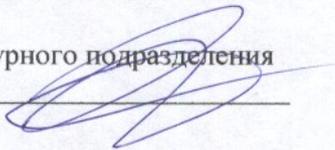


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТО

Протокол № 4 от «23» мая 2018 г.
малого педагогического совета
СДЮСШ ОР № 2
руководитель структурного подразделения
М.А. Абрамчук

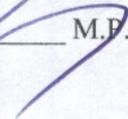


УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 1813-01 от «30» 08 2018г.

Генеральный директор
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

М.Р. Катунова



**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная
программа
по виду спорта спорт глухих «Сноуборд»**

Возраст учащихся - 10 лет
Срок реализации – 7 и более лет

Разработчики:
Муравьев-Андрейчук Владимир
Владиславович
старший тренер-преподаватель,
Коцюбинская Виктория Викторовна
Тьютер,
Урванцев Вадим Георгиевич
педагог-организатор

ОДОБРЕНО

Протокол Методического совета
№ 9 от «30» 08 2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа по виду спорта спорт глухих «Сноуборд» составлена в соответствии:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
- Об учреждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125
- Нормативная часть данной Программы составлена на основании Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 01.11.2005 № 1675 «О системе оплаты труда работников государственных учреждений физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга» (в ред. от 26.07.2016).
- Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731;
- 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// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730;
- Приказ Министерства спорта РФ от 3 февраля 2014 года N 70 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих»

Краткая характеристика спорта глухих «Сноуборд» как вида спорта

Сноуборд в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. В настоящее время сноуборд как вид спорта прочно завоевал своё место.

Спортивный снаряд – сноуборд, состоит из основания (доски) и жестко прикрепленных к ней двух креплений.

Спортсмен в специальной обуви вставляет ноги в крепления и застегивает их, после чего он начинает спуск со снежной горы. За годы своей непродолжительной эволюции сноуборд превратился из примитивной доски в продукт высокотехнической цивилизации, вобрав в себя самые передовые технологические процессы.

Сноуборд, как вид спорта, имеет некую схожесть с серфингом, является ответвлением от горнолыжного спорта.

Если сравнивать сноуборд и горные лыжи, то сноуборд уступает в скорости, но выигрывает в маневренности. Кроме этого, считается, что катание на сноуборде осваивается быстрее, чем спуск на лыжах.

Большинство видов сноубординга не требует отличной от горнолыжного спорта инфраструктуры, а потому катание на сноуборде доступно на всех горнолыжных курортах. Эти факторы обуславливают высокую популярность любительского сноубординга среди молодежи, и едва ли он уступает горным лыжам, если не превосходит их.

Впервые сноуборд как Сурдлимпийская дисциплина спорта глухих включена в программу Сурдлимпийских игр в 1999 году (XIV зимние Сурдлимпийские игры, Давос, Швейцария). В России на официальном уровне сноуборд среди глухих начал культивироваться в 2008-м году. В дисциплине Сноуборд (спорт глухих) выделены несколько видов программы, входящих в Сурдлимпийские Игры (табл. 1).

Перечень спортивных дисциплин вида спорта – спорт глухих(СНОУБОРД)

Дисциплины	Номер-код	Характеристика
Параллельный Слалом-гигант	1142483711Л	Параллельный Слалом-гигант (от норв. <i>sla</i> - наклонный и норв. <i>lām</i> - трек, тропа) дисциплина, в которой 2 спортсмена одновременно стартуют на двух расположенных рядом на одном склоне трассах. По сравнению с параллельным слаломом параллельный гигантский слалом отличается большими расстояниями ворот и, следовательно, более высокими скоростями.
Параллельный Слалом	1142493711Л	Параллельный слалом (от норв. <i>sla</i> - наклонный и норв. <i>lam</i> - трек, тропа) – 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 (траектория, штрафы и т. д.).
Сноуборд-кросс	1142503711Л	Сноуборд-кросс – скоростная дисциплина сноуборда, в которой на специально подготовленной трассе состязаются в скорости от четырёх до шести спортсменов одновременно.
Хаф-Пайп	1142513711Л	Хафпайп (от англ. <i>Half-pipe</i> - половина трубы) – фристайл-дисциплина, в тренировках и соревнованиях используют специально построенный рельеф, который представляет 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	Код не присвоен, включен в программу Сурдлимпийских Игр 2019г.	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.

Так как в сноуборде много разновидностей, каждый желающий, освоив его азы, найдет дисциплины интересные и доступные для него лично.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Срок реализации программы: 7 и более лет обучения

Годовой календарный учебный график составлен из расчета 42 недели.

Цель программы — укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Для достижения основной цели решаются следующие задачи:

- коррекция сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других не медикаментозных средств, и методов;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.
- Формирования навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.
- подготовки высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Санкт-Петербурга и России для участия в соревнованиях Санкт-Петербурга, России, Европы и мира.
- подготовки учащихся к дальнейшему освоению по программам спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих «Сноуборд»;

Программа способствует развитию широкого круга основных физических и специальных качеств, повышению функциональных возможностей различных органов и систем человека, физическому и психологическому развитию обучающегося, основанному на индивидуальном, целостном и системном подходе к каждому занимающемуся.

Продолжительность освоения программы, минимальный возраст для зачисления и минимальное количество лиц в группах на этапах подготовки:

Структура системы многолетней подготовки сноубордистов, включает 2 этапа. Каждый этап имеет свои возрастные границы, цели и задачи, обуславливающие его содержание.

I этап - начальной подготовки (2 года);

II этап – учебно-тренировочный (спортивной специализации) (5 лет);

Тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели.

Заниматься по данной программе могут учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий сноубордом.

Таблица 2

Этапы предпрофессиональной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды подготовки	Минимальная наполняемость групп (человек)
Спорт глухих (сноуборд) мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	2	10	До года	12
			Свыше года	7
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	До года	10
			Второй и третий год	8
			Четвертый и последующие годы	6

Примечания:

1. Отдельные лица, проходящие обучение на этапе начального обучения, не достигшие установленного возраста для перевода на тренировочный этап, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа тренерского совета.
2. При объединении в одну группу лиц, разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.
3. Максимальное количество занимающихся в группе может превышать минимальную наполняемость групп.

Формы и режим занятий:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышение интереса к занятиям сноубордом.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт глухих (СНОУБОРД)

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы предпрофессиональной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1-2	2-3	3 - 4	4 - 5
Отборочные	-	1	1 - 2	2 - 3
Основные	-	-	1	1 - 2
Всего за год	1-2	2-4	3 - 7	7 -10

С учетом специфики вида спорта сноуборд определяются следующие особенности спортивной подготовки:

— комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

— в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта сноуборд осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Выбор содержания обучения по предметной области «избранный вид спорта», включающий технико-тактическую, психическую подготовку, а также определение других видов спорта и конкретных подвижных игр, осуществляется с учетом влияния физических качеств и телосложения на результативность.

Таблица 5

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта
Сноуборд (спорт глухих)**

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 – значительное влияние;

2- среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Режимы тренировочной работы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	15
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4-5	5-6
Общее количество часов в год	252	378	504	630

Перевод занимающихся на следующие этапы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются возрастом детей, стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Учащиеся, не выполнившие требований для зачисления на следующий этап обучения, в отдельных случаях остаются на повторный курс обучения. При улучшении своих результатов они могут быть восстановлены на тот же год обучения. В случаях, если спортсмен, прошедший необходимую подготовку в течение одного года, выполняет контрольные нормативы, соответствующие определенному, более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на данный этап и год обучения.

Результатом освоения программы по адаптивным видам спорта является приобретение учащимися следующих знаний, умений, навыков в предметных областях:

- история развития избранного вида спорта
- основы методов рекреационной деятельности
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека
- гигиенические знания, умения и навыки
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни
- основы спортивного питания
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке
- освоение комплексов физических упражнений
- развитие основных физических качеств
- овладение основами техники и тактики, дисциплины.
- приобретение соревновательного опыта
- выполнение норм требований и условий выполнения для присвоения разрядов
- навыки сохранения собственной физической формы

Этап начальной подготовки (НП):

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

- физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям сноубордом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по сноуборду
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- выполнение контрольных нормативов ОФП;

Учебно-тренировочный этап (УТ) (этап спортивной специализации):

Учебно-тренировочный этап (УТ) формируется обучающихся прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

- социальная адаптация и интеграция;
- углубленное изучение основных элементов техники сноуборда;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- выбор соревновательной дисциплины;
- приобретение первого соревновательного опыта.
- выполнение контрольных нормативов ОФП, СФП, СТП;
- выполнение и подтверждение нормативов: (УТ до 2-х лет от 3-го до 1-го юношеского разряда, УТ свыше 2-х лет от 3-го до 1-го взрослого разряда);
- результат участия в соревнованиях.

Формы подведения итогов

Контроль за освоением программы осуществляется при выполнении контрольных нормативов общефизической подготовке, а также по результатам выступлений на соревнованиях.

Постоянный мониторинг ведется по параметрам:

- выступления на соревнованиях;
- присвоение разрядов;
- состояние здоровья;
- выполнение нормативов общефизической подготовки.

I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта спорт глухих (сноуборд) включает в себя учебный план.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам по Программе представлена в *Таблице 8*.

Учебный план разработан с учетом возрастных особенностей физического развития детей и подростков, основных на методических положениях многолетней подготовки, преимущественной направленности тренировочного процесса по годам обучения.

Учебный план разрабатывается на основании 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 с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих(сноуборд) в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения учащимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от этапа обучения, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др.

В учебном плане учтено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям к общему объему учебного плана: На основании Федеральных требований к предпрофессиональным программам по адаптивным видам спорта №730 от 12 декабря 2013 года

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности учащихся (в объеме от 50 до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых специальными федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 40% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 40% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 10 до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа учащихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- возможность использования инклюзивной системы обучения;

(Инклюзивное образование – это такой процесс обучения и воспитания, при котором ВСЕ дети, в независимости от их физических, психических, интеллектуальных и иных особенностей, включены в общую систему образования и обучаются по месту жительства вместе со своими сверстниками без инвалидности в одних и тех же общеобразовательных школах, которые учитывают их особые образовательные потребности и оказывают необходимую специальную поддержку.)

- организация возможности посещения учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

Таблица 7

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта спорт глухих(Сноуборд)

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
Сноуборд мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	75	22	16	16
Специальная физическая подготовка		18	20	22
Техническая подготовка	10	37	35	32
Тактическая подготовка	3	8	8	8
Психологическая подготовка	3	4	4	4
Теоретическая подготовка	5	5	5	5
Спортивные соревнования	-	2	4	6
Интегральная подготовка	2	3	5	5
Восстановительные мероприятия%	-	1	2	3

Примечание:

В ходе реализации Программы тренер может вносить коррективы при обнаружении значительных различий между учащимися в динамике освоения отдельных разделов техники и тактики из-за неравномерности развития двигательных и психических возможностей.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом году многолетней тренировки.

Учебно-тематический план
По этапам обучения из расчета 42 недель в год

Тема занятий	Количество часов			
	НП-1	НП-2	УТ-1,2	УТ-3,4,5
Физическая культура и спорт в России	9	9	9	9
История вида спорта. Развитие сноуборда	10	10	10	10
Одежда, обувь, инвентарь сноубордиста.	12	12	12	12
Сведения о строении и функциях организма человека.	16	16	16	16
Правила проведения соревнований по сноуборду	15	15	15	15
Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	8	8	8	8
Общая физическая подготовка ОФП	84	90	134	154
Специальная физическая подготовка СФП	38	62	95	166
Технико-тактическая подготовка ТП	34	120	151	160
Соревновательная деятельность	10	16	32	40
Инструкторская судейская практика				12
Контрольно переводные испытания	2	4	6	6
Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	14	16	16	22
Всего часов	252	378	504	630

Этап начальной подготовки:

Основными задачами являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям сноубордом и спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- овладение основами техники сноуборда;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости);
- воспитание морально–этических и волевых качеств;
- выполнение контрольных нормативов для перевода на следующий год обучения.

Для решения поставленных задач на первом году обучения (этап предварительной подготовки) применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; упражнения по освоению со сноубордом; игры.

Средствами бесснежной подготовки на данном этапе служат: общеразвивающие упражнения (ОРУ); прыжковые, имитационные упражнения: различные стойки спуска, перенос веса тела с одной ноги на другую, обучение падениям (с использованием гимнастических матов); упражнения на равновесие, использование специальных средств и оборудования: балансборда, балансировочного троса, использование в тренировочных занятиях снаряды родственных видов спорта: скейтборда, вейкборда, сёрфборда, флоуборда и др.

Тренировочные занятия на заснеженном склоне начинают с правил обращения с доской на склоне, правил пристёгивания, обучения безопасному падению и рациональным способам вставания на склоне, упражнений по определению передней ноги.

Средствами обучения базовым двигательным действиям на склоне являются следующие упражнения: упражнения по освоению со сноубордом: упражнения на месте с двумя пристёгнутыми ногами; упражнения на равновесие: движение с прикреплённой передней ногой, подъём по склону с пристёгнутой ногой, скольжение по прямой на пологом участке; спуск вниз по прямой в основной стойке; соскальзывание; упражнения в закантовке сноуборда; скольжения поперёк склона; J-повороты; упражнения по обучению остановке; связанные повороты.

Эти упражнения рассчитаны также на 1-й и 2-й год обучения, учебный процесс которого планируется с учетом в летнем период.

Учебно-тренировочный этап до 2-х лет

Задачи на этом этапе сводятся к: вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки по сноуборду, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники сноуборда; формирование потребности к занятиям спортом.

Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;
- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;
- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками.
- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторный пробег отрезков от 5 до 20 метров из различных стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;
- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);
- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.
- для развития вестибулярной, динамической устойчивости: упражнения на батуте, на «балансборде», фитнес мяче, полусфере, балансирующем тросе (приседания, ходьба, имитация движений на сноуборде и повороты, выполнение передвижения на скейтборде (слалом, передвижения в рампе, в памп-треке), передвижение по воде: сёрфборде, вейкборде, флоуборде)

На учебно-тренировочном этапе до 2-х лет обучения необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений.

В процессе занятий на склоне совершенствуется ранее изученная техника выполнения соревновательных упражнения, изучается соскальзывание с поворотом на 360 градусов вправо, влево (Вальс). На этом этапе осваивают преодоление неровностей, изучают и осваивают технику поворота слалома-гиганта.

Эти упражнения рассчитаны также на 2-й год обучения учебный процесс которого планируется с учетом в летнем периоде.

Учебно-тренировочный этап свыше 2-х лет

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники сноуборда;
- выбор соревновательной дисциплины;
- создание благоприятных условий для углубленной специализированной спортивной подготовки;
- приобретение соревновательного опыта.

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки.

На этом этапе обучения преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие анаэробной выносливости и скоростно-силовых качеств спортсмена – сноубордиста.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

На этом этапе совершенствуется выполнение ранее изученных технических приёмов, изучают технику резаного поворота, перехода с длинных поворотов на короткие; продолжается совершенствование поворотов слалома и слалома-гиганта. На третьем году обучения юных сноубордистов осуществляется знакомство с техникой выполнения отдельных элементов в халф-пайпе, ознакомление с техникой выполнения прыжка в биг-эйре.

К концу обучения осуществляется выбор основной соревновательной дисциплины.

Одним из факторов достижения высоких спортивных результатов в сноуборде является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях соревнования. Поэтому в учебно-тренировочный процесс включаются упражнения на развитие памяти, внимания, логического мышления.

Эти упражнения рассчитаны также на 3 - 5 -й год обучения учебный процесс которого планируется с учетом в летнем период.