

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

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
Спортивной школы олимпийского
резерва № 2

протокол от 15.05.2023 г. № 03

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

М.Р. Катунцова



М.П.

приказ от

2023 г № 1580 -ОД

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спорт глухих (сноуборд)».**

**Этап совершенствования спортивного мастерства,
этап высшего спортивного мастерства**

Возраст обучающихся: с 14 лет

Срок освоения: без ограничений

Разработчики:

Муравьев-Андрейчук Владимир
Владиславович,
старший тренер-преподаватель
Павлова Виктория Викторовна,
тренер-преподаватель
Гуляев Юрий Викторович,
инструктор-методист

ОДОБРЕНА

Методическим советом
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

протокол от 01.06.23 № 9

I. Общие положения

1. **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих (сноуборд)»** (далее - **Программа**) разработана для реализации в Спортивной школе олимпийского резерва № 2 (далее – СШОР № 2) Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных» (далее – Учреждение) на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 г. № 1239 и предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «адаптивный спорт спорт глухих-сноуборд» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1051 (далее - ФССП), зарегистрированным за № 71668 от 20 декабря 2022 г. При разработке программы также учтены Правила вида спорта «Спорт глухих», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 11 февраля 2011 года № 83.

2. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Сноуборд (сноубординг) - олимпийский вид зимнего спорта, представляет собой спуск по горным склонам на специальной доске, которая называется сноуборд. Имеет некую схожесть с серфингом, является ответвлением от горнолыжного спорта. Сноуборд — сложно-координационный вид спорта, состоящий из 6 олимпийских дисциплин: биг-эйр (далее В А), слоуп-стайл (далее - SS), хаф-пайп (далее - HP), параллельный слалом-гигант (далее — PGS), параллельный слалом (далее - PSL), сноуборд-кросс (далее - SBX).

В условиях нашего региона развиваются следующие дисциплины:

PGS - дисциплина, где 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.

PSL - дисциплина, где два спортсмена одновременно стартуют на двух, расположенных рядом на одном склоне, трассах. По сравнению с параллельным слаломом, параллельный гигантский слалом отличается большим расстоянием между «воротами» и, следовательно, более высокой скоростью прохождения трассы спортсменами.

SBX - дисциплина, где на специально подготовленной трассе соревнуются в скоростном прохождении четыре спортсмена одновременно. На трассе должны присутствовать разнообразные рельефные фигуры: волны, валики, трамплины, спайны и контруклоны (повороты). Количество фигур и их расположение определяются установщиком трассы. Должно быть включено как можно большее количество вариантов, причём, таким образом, чтобы спортсмены при прохождении трассы постоянно наращивали скорость.

SS - дисциплина, где перед спортсменами стоит задача выполнить на трассе как можно более сложные программы. Соревновательная трасса должна содержать различные препятствия: от перил до биг-эйра и квотер- пайпа. При этом спортсмены должны стремиться к насыщенной вариативности исполняемых программ, а не демонстрировать умение выполнять одни и те же, пусть и сложные.

ВА - дисциплина, где спортсмен должен выполнить одиночный прыжок с большого трамплина. В 2018 году дисциплина была впервые включена в программу Зимних Олимпийских игр в Корею.

HP - дисциплина, напоминающая слоуп-стайл: спортсмены демонстрируют набор трюков используя специальное сооружение хаф-пайп. Задача спортсмена максимально технично исполнить серию трюковых элементов. Учитываются вариативность, сложность и новизна исполняемых трюков.

В данный момент сноуборд продолжает развиваться. В последние годы получили широкое распространение новые дисциплины сноуборда: джиббинг, фрирайд, бэккантри, не включенные в официальный список FIS.

В состав сборных входят команды юниорского и профессионального уровня, юношей

и девушек, мужчин и женщин. Команды подразделяются на сборную команду в гоночных поворотных дисциплинах (параллельный слалом, параллельный слалом-гигант, сноуборд-кросс) и акробатических (фристайл) дисциплинах (хаф-пайп, слоуп-стайл, биг-эйр).

Сноубординг считается молодым видом спорта. Первое упоминание о доске, вырезанной из фанеры, относится к 1929 году, когда австриец Джек Буртшеет прикрепил ее к ногам конскими вожжами. В 1963 году первый сноуборд сделал Том Симс, используя для этого доску от скейтборда. Современный сноуборд совершенно не похож на своих предков. Во-первых, стальной кант, позаимствованный у горных лыж, заменил киль. Во-вторых, изменилась сама форма доски - она искривилась к центру. По одним данным такой ее сделал Майк Олсон, по другим данным, нечто подобное в современной доске появилось благодаря болезни серфингиста Шермана Поппена, пропустившего летний сезон серфинга, который изобрел зимнюю разновидность серфинга, так называемый снерф, где передняя нога вставлялась в лямку, а задняя оставалась свободной и опиралась на резиновую подкладку. Только с 1970 года, когда начали выступать на досках с железными кантами, сноуборд приобрел современный вид.

Считается, что наибольшее влияние на развитие сноуборда оказали Димитрий Милович, Джейк Бёртон (основатель компании Burton Snowboards), Том Симс (Sims Snowboards), Майк Олсон (Mervin Manufacturing).

Первые открытые соревнования по сноуборду прошли в 1981 году в Вудстоке (штат Вермонт, США). В начале 1990-х была создана Международная федерация сноуборда (ISF). В нее вошли профессиональные ассоциации Европы, Азии и Америки. В Ишдле (Австрия) в 1993 году ISF провела первый чемпионат мира по сноуборду. В 1996 году сноуборд был признан Международной федерацией лыжного спорта, а в 1998 году в Нагано данный вид спорта дебютировал на Олимпийских играх, как «одна из дисциплин» лыжного спорта.

Впервые в СССР прототип сноуборда под названием «монолыжа» был сконструирован в середине 1970-х годов. С 90-х годов в России стали проводиться профессиональные соревнования, а в 1995 году сноуборд, как дисциплину, 11 включили в список зимних видов спорта, развиваемых Российской федерацией горнолыжного спорта. В России сборная команда страны по сноуборду впервые была собрана в 1996 году и стала участницей чемпионата мира. В 1997 года был проведен первый Чемпионат России по сноуборду. В 2006 году сноубордисты из России впервые выступили на зимней Олимпиаде.

С 2014 года развитием сноуборда в нашей стране занимается Общероссийская общественная организация «Федерация сноуборда России», приоритетной целью которой является укрепление позиций сноуборда, повышение престижа и конкурентоспособности российского сноуборда на международной арене.

По характеру нагрузки сноуборд может быть отнесен к физическим упражнениям субмаксимальной интенсивности, поэтому сноубордист должен иметь такие развитые физические качества, как: ловкость, быстроту, силу, выносливость, а также отличную специальную и общую физическую подготовку. В этой связи большое значение приобретает в дополнение к занятиям сноубордом общефизическая подготовка, которая содействует улучшению физических качеств. Философия сноуборда - это свобода и самовыражение, ярко проявляющиеся во время скоростного прохождения подготовленных и неподготовленных трасс, а также посредством совершения виртуозных трюков, когда нужно ежесекундно принимать решения.

Независимо от специализации, спортсмены-сноубордисты должны иметь высокий уровень развития сложно-координационных, скоростно-силовых и волевых качеств. Физическая подготовка определяется уровнем развития физических качеств сноубордистов - той базы, на которой строится их техническое мастерство. Подготовка в современном сноуборде, помимо общей и специальной физической подготовки, общей и специальной технической подготовки, включает акробатические и прыжковые упражнения на батуте и трамплине с приземлением на специальную подушку.

В 1998 году сноуборд был признан Международной федерацией лыжного спорта, а вслед за этим Международный олимпийский комитет включил сноуборд в программу зимних Олимпийских игр.

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.

Если сравнивать сноуборд и горные лыжи, то сноубординг 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 в ней 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 спорта глухих выделены несколько видов программы, входящих в Сурдлимпийские Игры (табл. 1).

Таблица 1

Дисциплины вида спорта «спорт глухих-сноуборд»

сноуборд - биг-эйр	114	335	3	7	1	1	Л
сноуборд - параллельный слалом-гигант	114	248	3	7	1	1	Я
сноуборд - параллельный слалом	114	249	3	7	1	1	Я
сноуборд - слоуп-стайл	114	273	3	7	1	1	Л
сноуборд - сноуборд - кросс	114	250	3	7	1	1	Я
сноуборд - хаф-пайп	114	251	3	7	1	1	Л

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд региона и страны.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд»

2.1 Программа разработана на цикл спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих (сноуборд)», состоящий из этапов многолетней подготовки:

-этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);

-этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Срок реализации программы: без ограничений (таблица 2).

Программа реализуется в очной форме.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах ССМ и ВСМ

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
		юноши, juniоры	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1

В группы этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку и выполнившие контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, имеющие соответствующий этапу подготовки уровень спортивной квалификации – Таблица 13, 14

Возможен перевод обучающихся из других спортивных организаций с учетом возрастных требований, указанных в Таблице 2 (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап подготовки), выполнивших контрольные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, имеющих соответствующий этапу подготовки уровень спортивной квалификации.

Для досрочного перехода на следующий этап подготовки необходимо успешно выполнить требования промежуточной аттестации предшествующего этапа подготовки.

Списочный состав обучающихся для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства утверждается Комиссией Комитета по физической культуре и спорту по обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих (сноуборд)» устанавливается в соответствии с требованиями ФССП.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих (сноуборд)»

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки		
	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	1 г.о.	Свыше 1 г.о.	
Количество часов в неделю	18	22	24
Общее количество часов в год	936	1144	1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих-сноуборд»

Основными формами обучения являются:

2.3.1 учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий);

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

-на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

-на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятия не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входит теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль.

2.3.2 учебно-тренировочные мероприятия;

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Учебно-тренировочное мероприятие – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Это система организации тренеров-преподавателей и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных сборов.

Учебно-тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Начиная с учебно-тренировочного этапа, многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки распределяются на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде, традиционное построение годичной подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости и координационных способностей, за счет использования больших объемов нагрузок низкой интенсивности. Подготовительный период принято делить на два этапа - обще-подготовительный и специально-подготовительный периоды. Основная задача обще-подготовительного периода - повышения уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. Основная задача специально-подготовительного периода - повышение специальной работоспособности, где большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

В соревновательном периоде повышается интенсивность тренировок за счет использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего объема тренировочной работы. Особое внимание в этом периоде уделяется психологической подготовке.

Основной задачей **переходного периода** является поддержание определенного уровня спортивной подготовленности спортсмена для обеспечения оптимальной готовности к началу реализации очередного макроцикла.

Структура учебно-тренировочного процесса может быть представлена как последовательность мезоциклов (средних циклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами мезоциклов являются втягивающие, базовые и соревновательные.

С втягивающего мезоцикла начинается годичный макроцикл. Основной его задачей является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общефизических упражнений. Проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия.

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Это главная характеристика мезоциклов в годичном цикле.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарным планом соревнований и отличаются сравнительно невысокими учебно-тренировочными нагрузками.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса изменяется по микроциклам.

Макроцикл состоит из мезоциклов следующей направленности:

- Втягивающий мезоцикл - 2-4 недели;
- Аэробный мезоцикл 2-3 недели;
- Компенсаторный- тестовый микроцикл - 4-7 дней;
- Аэробно-силовой мезоцикл - 2-3- недели;
- Компенсаторно-тестовый микроцикл - 4-7 дней;
- Мезоцикл концентрации нагрузки (подготовка основной дисциплины) - 2-3 дня;
- Соревновательный мезоцикл - 3 недели и более;

2.3.3. спортивные соревнования;

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по виду спорта «спорт глухих (спортивным дисциплинам)» в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Таблица 5

Система соревнований является важной частью подготовки спортсменов, проходящих спортивную подготовку. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Система соревнований формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных,

всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга. Официальные спортивные соревнования проводятся по спортивным дисциплинам и в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «спорт глухих-сноуборд»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт глухих-сноуборд»;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Характер соревнований

По характеру соревнования делятся на:

- а) личные, когда результаты засчитываются только каждому участнику отдельно;
- б) командные, когда результаты отдельных участников засчитываются только командам;
- в) лично-командные, когда результаты засчитываются отдельным участникам и

командам.

3. Годовой учебно-тренировочный план

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебных групп.

Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса СШОР составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включённых в списки кандидатов в спортивные сборные команд Санкт-Петербурга и в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Объем индивидуальной спортивной подготовки строится в зависимости от планируемого результата в соответствии с календарным планом официальных соревнований.

Для оптимизации процесса планирования различных этапов многолетней подготовки сноубордистов, необходимо ориентироваться на четыре принципа работы:

1. принцип направленности на развитие двигательной активности;
2. принцип учета биологической программы развития физических качеств;
3. принцип соответствия норм физических нагрузок уровню биологической зрелости занимающихся;
4. принцип углубленной специализации в период окончания интенсивного развития определяющих физических качеств.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	18-22	16-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	22-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	5-6	7-10
4.	Техническая подготовка (%)	32-38	33-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7-10	9-13
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-4	4-5
8.	Интегральная подготовка (%)	2-3	3-5