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

Программа спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих «Сноуборд»

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих сноуборд от 3 февраля 2014 года N 70

Возраст учащихся – с 18 лет
Срок реализации программы – без ограничения

Разработчики:
Муравьев-Андрейчук Владимир Владиславович
старший тренер-преподаватель,
Коцюбинская Виктория Викторовна
тьютор,
Гультяев Юрий Викторович
инструктор-методист

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих «Сноуборд» (далее - Программа) разработана СДЮСШ ОР № 2 ГБНОУ «СПБ ГДТЮ».
Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса в СДЮСШ ОР № 2.
Программа составлена в соответствии:

- 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 распоряжения Комитета по физической культуре и спорту от 01.11.2017 № 478-р «Об утверждении Методических рекомендаций по применению системы оплаты труда работников государственных учреждений Санкт-Петербурга в области физической культуры и спорта».
- 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;
- 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 (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.

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).

Перечень спортивных дисциплин вида спорта – СПОРТ ГЛУХИХ (СНОУБОРД)

Дисциплины	Номер-код	Характеристика
Параллельный Слалом-гигант	1142483711Л	Параллельный Слалом-гигант (от норв. sla - наклонный и норв.låm - 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. sla - наклонный и норв. lam - 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 (также бордер-кросс или борд-кросс) (англ. Snowboard cross) - скоростная дисциплина сноуборда, в которой на специально подготовленной трассе состязаются в скорости от четырёх до шести спортсменов одновременно.
Хаф-Пайп	1142513711Л	Хафпайп (от англ. Half-pipe - 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.
Слоуп-стайл	1142733711Л	Слоуп-стайл **фристайл** дисциплина, состоящая из выполнения серии акробатических прыжков на серии трамплинов, пирамидах, контр-уклонах, дропах, перилах и т.д., расположенных последовательно на всём протяжении трассы..

Программа позволяет решать ряд задач:

-- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- воспитание морально-волевых качеств;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд России и Санкт-Петербурга;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту глухих (сноуборд).

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы		
	Название	Обозначение	Период
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Совершенствования спортивного мастерства
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Высшего спортивного мастерства (без ограничений)

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:
Основные показатели выполнения программных требований.
На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- динамика физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

На этапе высшего спортивного мастерства:
- стабильность результатов выступлений во всероссийских и международных соревнований;
- число спортсменов подготовленных в состав сборной команды России.

Программа является документом при проведении тренировочных занятий в «СДЮСШ ОР №2 ГБНОУ СПБ ГДТЮ». Различные климатические условия, материальная база, тренажерные и восстановительные средства могут служить основанием для программы.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этап подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Наполняемость группы (человек)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	2-6	13
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	1-4	15

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в спорте глухих(сноуборд)

Сноуборд мужчины, женщины		
Общая физическая подготовка	20 - 15	22 - 20
Специальная физическая подготовка	32 - 33	26 - 24
Техническая подготовка	38	40
Тактическая подготовка	39	42
Психологическая подготовка	2	2 - 1
Теоретическая подготовка	5 - 6	7 - 8
Спортивные соревнования	-	-
Интегральная подготовка	1 - 2	1 - 2
Восстановительные мероприятия	2 - 3	2 - 3

Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта сноуборд(спорт глухих) определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (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.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по сноуборду определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по сноуборду осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.
5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.
6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по сноуборду, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по сноуборду и указанных в табл. 4 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Требования к качественному составу групп, разработанные в соответствии с требованиями федерального стандарта на этапах спортивной подготовки по сноуборду, приведены в табл.

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
ССМ	Совершенствования спортивного мастерства	1-й год 2-й год 3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта
ВСМ	Высшего спортивного мастерства	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ			
		ССМ	ВСМ		
		3 года	Без ограничений		
		(час)	(%)	(час)	(%)
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1	**Теоретическая подготовка**	**30-32**	**2,4-2,2**	**31**	**2,0**
2	**ОФП**	**170-190**	**13,6-13,0**	**212**	**13,6**
3	**СФП**	**180-210**	**14,4**	**205**	**13,2**
4	**Техническая подготовка**	**184-220**	**14,8-15,1**	**360**	**23,1**
5	**Тактическая подготовка**	**70-80**	**5,6-5,5**	**155**	**9,9**
6	**Восстановительные**	**42-48**	**3,4-3,3**	**54**	**3,5**
7	**Игровая подготовка**	**106-144**	**8,5-9,9**	**122**	**7,8**
8	**Медицинское обследование**	**4**	**0,3**	**6**	**0,4**
9	**Инструкторская и судейская**	**20-26**	**1,6-1,8**	**27**	**1,8**

10	**Контрольные упражнения и соревнования**	**14**	**1,1**	**19**	**1,2**
11	**ТМ в каникулярный**	**-**	**-**	**-**	**-**
12	**ТМ**	**284-295**	**22,8-21,0**	**3367**	**23,5**
13	**Работа по индивидуальным планам**	**143 -174**	**11,5-12,4**		
14	**Общее количество**	**1248-1404**	**100**	**1560**	**100**
15	**Количество часов в неделю**	**24-27**		**30**	
16	**Количество тренировок в**	**9-11**		**12**	
17	**Общее количество**	**520-572**		**624**	

Примечание: установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

Примерный тематический план групп совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Тема	Объем работы, ч.	
		ССМ-1	ССМ-2,3
1	Теоретическая подготовка	30	30
2	Общая физическая подготовка	170	190
3	Специальная физическая подготовка	180	200
4	Техническая подготовка	184	200
5	Тактическая подготовка	70	80
6	Восстановительные мероприятия	42	48
7	Игровая подготовка	106	124
8	Медицинское обследование	4	4
9	Инструкторская и судейская практика	20	26
10	Контрольные упражнения и соревнования	14	16
11	Тренировочные мероприятия по подготовке к региональным и российским соревнованиям	284	306
12	Работа по индивидуальным планам	144	180
ИТОГ		1248	1404

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп высшего спортивного мастерства (ч)

№ п/п	Тема	Объем работы (ч) Весь период
1	Теоретическая подготовка	30
2	Общая физическая подготовка	225
3	Специальная физическая подготовка	200
4	Техническая подготовка	335
5	Тактическая подготовка	165
6	Восстановительные мероприятия	58
7	Игровая подготовка	100
8	Медицинское обследование	7
9	Инструкторская и судейская практика	30
10	Участие в соревнованиях	20
11	Тренировочные мероприятия	390
Итого		1560