

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

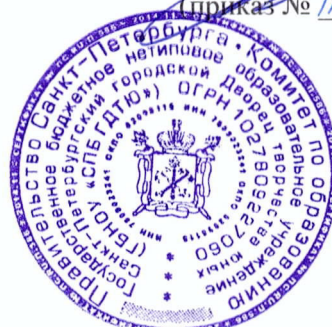
ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
СДЮСШОР № 2
(протокол от «18» апреля 2022 г. № 4)

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
М.В. Катунова

приказ № 1157 -ОД от 5.05.2022 г)



Программа спортивной подготовки по виду спорта «Сноуборд»

*Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта сноуборд
от 19 января 2018 года N 29*

Возраст учащихся – с 13 лет

Срок реализации программы – без ограничения

Разработчики:

Муравьев-Андрейчук Владимир
Владиславович
старший тренер-преподаватель,
Гультяев Юрий Викторович
инструктор-методист

ОДОБРЕНА

Методическим советом
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»
(протокол от 5.05.2022 г. № 8)

Санкт-Петербург
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в СДЮСШ ОР № 2.

Программа спортивной подготовки по сноуборду (далее - Программа) разработана в соответствии с:

- 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 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта сноуборд// Приказ Министерства спорта РФ от 19.01.2018 № 29.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по сноуборду;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития сноубордиста и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области сноуборда, освоение правил вида спорта, изучение истории сноуборда, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

—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 края, области, города;

—подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по сноуборду.

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.

1.1 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.

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.

Как вид спорта сноуборд выделяет свои спортивные дисциплины (табл. 1).

Перечень спортивных дисциплин вида спорта – СНОУБОРД

| Дисциплины | Номер-код | Характеристика |
|-------------------------------|-------------|---|
| Параллельный Слалом-гигант | 0420013611Я | Параллельный Слалом гигант одна из дисциплин в соревнованиях сноубордистов. В отличие от традиционного гигантского слалома в параллельном гигантском слаломе 2 |

| | | |
|---------------------|-------------|--|
| | | <p>спортсмена одновременно стартуют на двух расположенных рядом на одном склоне трассах.</p> <p>По сравнению с параллельным слаломом параллельный гигантский слалом отличается большими расстояниями ворот и, следовательно, более высокими скоростями.</p> |
| Параллельный Слалом | 0420023811Я | <p>Параллельный - дисциплина сноуборда. 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.).</p> |
| Сноуборд-кросс | 0420033611Я | <p>Сноуборд-кросс (также бордер-кросс или борд- кросс) (англ. Snowboard cross) - скоростная дисциплина сноуборда, в которой на специально подготовленной трассе соревнуются в скорости от четырёх до шести спортсменов одновременно.</p> |
| Хаф-Пайп | 0420043611Я | <p>Хаф-пайп (также халфпайп или хавпайп) (от англ. Half-pipe - половина трубы) - спортивная дисциплина в соревнованиях по сноуборду. Является олимпийской дисциплиной с 1998 года. Соревнования проводятся на специальном снежном рельефе, который представляет собой в разрезе половину трубы. Участвуют 8 человек, в финале 2 первых.</p> |
| Биг-эйр | 0420053611Я | <p>Биг-эйр (форма трамплина). Для проведения соревнований готовится специальный трамплин и стол с приземлением. Прыжок тщательно рассчитывается, чтобы он был затяжным и зрелищным, но в то же время наименее опасным для спортсмена. Биг-эйр относят к категории технического фристайла. Выступления участников оценивают по сложности трюков, амплитуде, динамике, «чистоте» приземления, захвата доски и стилю выполнения трюка.</p> |
| Слоуп-стайл | 0420063611Я | <p>Слоуп-стайл тип соревнований по таким видам спорта как: фристайл, сноуборд, состоящий из выполнения серии акробатических прыжков на серии трамплинов, пирамидах, контр-уклонах, дропах, перилах и т.д., расположенных последовательно на всём протяжении трассы. Слоуп-стайл требует хорошей технической подготовки спортсменов и точности выполнения трюков, так как падение на трассе может привести к потере скорости и невозможности выполнения</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | следующего трюка. Фигуры на трассе могут быть расположены в один, два или более рядов и, проходя трассу по тому или иному участку, спортсмен имеет возможность выбора препятствия. |
|--|--|--|

1.2 Специфика организации тренировочного процесса

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая система обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных для сноуборда возрастных границах (табл. 2).

Возрастные границы этапов подготовки и границы зоны первых больших успехов в процессе многолетней тренировки сноубордистов

| Этап спортивного совершенствования | Этап высшего спортивного мастерства |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| 15-18 | 21 и старше |

2. Основная целевая направленность при подготовке спортсменов всех возрастных групп – к высшему спортивному мастерству.

3. Определено оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Наблюдается неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки с последующей стабилизацией.

5. Происходит увеличение объема и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Осуществляется строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

В СДЮСШ ОР №2 ГБНОУ СПб ГДТЮ организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Основными формами осуществления спортивной подготовки 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.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта сноуборд, допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировок по сноуборду утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по сноуборду осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, спортсмены сдают зачет по выполнению контрольно-переводных нормативов.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы. В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

Результатом сдачи контрольно-переводных нормативов является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по сноуборду;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной

предрасположенности к занятиям по сноуборду и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

—тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

—соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

—процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

—процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в сноуборде содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по сноуборду предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (табл. 3).

Структура многолетней спортивной подготовки

| Стадии | Этапы спортивной подготовки | | |
|---|--|-------------|--|
| | 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 соревнованиях;
- число спортсменов подготовленных в состав сборной команды России.

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

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. 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:

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по сноуборду и составляет:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничения;
- на этапе высшего спортивного мастерства - без ограничения.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 13 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы

по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 15 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в табл. 4.

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 |

Качественный состав группы спортивной подготовки

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

| | | | | |
|-----|--------------------------------|-------------|--|--|
| 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

тренировочных занятий по СНОУБОРДУ, из расчета на 52 недели (час)

| № п/п | Разделы подготовки | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ | |
|-------|---|------------------|--------------------------|
| | | ССМ | ВСМ |
| | | 3 года (час) | Без ограничений (час) |
| 1 | Теоретическая подготовка | 32 | 34 |
| 2 | ОФП | 240 | 225 |
| 3 | СФП | 236 | 265 |
| 4 | Техническая подготовка | 300 | 430 |
| 5 | Тактическая подготовка | 130 | 165 |
| 6 | Восстановительные мероприятия | 48 | 58 |
| 7 | Игровая подготовка | 144 | 130 |
| 8 | Медицинское обследование | 4 | 7 |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | 26 | 30 |
| 10 | Контрольные упражнения и соревнования | 16 | 20 |
| 11 | Работа по индивидуальным планам | 280 | 300 |
| | Общее количество часов в год, из расчета 52 недели | 1456 | 1664 |
| | Количество часов в неделю | 28 | 32 |
| | Количество тренировок в неделю | 14 | 14 |
| | Общее количество тренировок в год | 728 | 728 |

Примечание: установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.