

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. Катунова

М.П.

приказ от 01.06 2023 г № 1580 -ОД



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

**Этап начальной подготовки,
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Возраст обучающихся – с 10 лет

Срок освоения: без ограничений

Разработчики:

Муравьев-Андрейчук Владимир
Владиславович,
старший тренер-преподаватель
Павлова Виктория Викторовна,
тренер-преподаватель
Гультяев Юрий Викторович,
Инструктор-методист

ОДОБРЕНА

Методическим советом
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

протокол от 01.06.23 № 9

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (далее - Программа) разработана для реализации в Спортивной школе олимпийского резерва № 2 (далее - СШОР) Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных» (далее – Учреждение) на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 г. № 1239 и предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 ноября 2022 г. № 886 (далее - ФССП). При разработке программы также учтены Правила вида спорта «сноуборд», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26 апреля 2022 года № 386.

2. Краткая характеристика вида спорта «сноуборд»

Сноуборд — сложно-координационный вид спорта, состоящий из 5 олимпийских дисциплин и одной не олимпийской дисциплины (параллельный слалом):

биг-эйр (далее В А), слоуп-стайл (далее - SS), хаф-пайп (далее - HP), слалом-гигант (далее — GS), сноуборд-кросс (далее - SBX), параллельный слалом (далее - PSL).

В условиях нашего региона развиваются следующие дисциплины:

GS - 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, бэкантри, 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 Инсбруке (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.

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 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.

Вид спорта «спорт глухих-сноуборд» и его официальные дисциплины представлены определенными номер-кодами во всероссийском реестре видов спорта:

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

3. Особенности подготовки спортсменов с нарушением слуха

3.1. Физиологические особенности спорта глухих

При организации тренировочного процесса с глухими необходимо учитывать, что у этих спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи. Результаты проведенных исследований свидетельствуют о следующем:

- показатели физического развития глухих 15-летних юношей уступают показателям физического развития слышащих сверстников по всем основным соматометрическим признакам. Уровень их двигательной подготовленности также ниже уровня физической подготовленности 15-летних слышащих сверстников;

- физическое развитие глухих 17-летних юношей практически идентично уровню физического развития слышащих юношей, но показатели уровня двигательной подготовленности 17-летних глухих гораздо ниже уровня двигательной подготовленности 17-летних слышащих юношей;

- вместе с тем уровень физической подготовленности 15-и 17-летних глухих юношей практически остается неизменным.

Для глухих и слабослышащих школьников характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации работы:

недостаточно точная координация и неуверенность в движениях; относительная замедленность овладения двигательными навыками; трудность сохранения статического и динамического равновесия;

низкий уровень развития ориентировки в пространстве;

низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей);

замедленная скорость обратной реакции; невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга. Результаты исследований показывают, что большая часть (от 60 до 86%) глухих и слабослышащих юношей 15-17 лет имеют те или иные нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка), ожирения, плоскостопия I и II степени и др.

В материалах научно-практической конференции 1997 г. (под редакцией проф. СП. Евсеева), отмечается, что отставание от нормы в физическом развитии детей с нарушениями слуха составляет: в 1 классе - 62.5%, в 3 классе - 80.5%. По данным Г.А. Ильинской (1988), показатели ЖЕЛ у детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха снижены на 200-300 куб.см.; в 7 лет отставание по параметрам ЖЕЛ составляет 23%, в 10 лет - 35% (выводы сделаны при обследовании 223 слабослышащих и 242 слышащих - НИИ дефектологии г. Минска, 1991г.); у 62% слабослышащих детей обнаружены дисфункции вестибулярного аппарата; у многих нарушена деятельность центральной нервной системы, отмечены частые простудные заболевания.

3.2. Возрастные особенности лиц с нарушением слуха

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Такими данными являются данные о возрасте финалистов Сурдлимпийских игр, которые в основном являются стабильной величиной. Кроме того, обязательно учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки, то спортсмен с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо большего времени.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов отмечаются в первые 2-3 года специализированной подготовки. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей

выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. В возрасте 6-7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11 - 13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п.

При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.); в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

С 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности учащихся.

3.3. Описание критериев годности в спорте глухих

Критерии годности спортсмена для участия в соревнованиях.

К соревнованиям допускаются спортсмены:

глухие, определенные, как потерявшие слух, не менее в 55 дБ в наилучшем ухе (чистый тон с тремя тонами, составляющими в среднем 500, 1000, и 2000 Герц, воздушную проводимость, по стандартам Международной ассоциации (ISO) 1969 года). Критические уровни слуха между 55 – 65 дБ должны быть тщательно исследованы.

Все бланки аудиограмм должны быть заполнены полностью на КАЖДОЕ ухо, включая:

воздушную проводимость; костную проводимость; тимпанограммы (состояние среднего уха); акустические отражения (рефлексы).

Непредставление указанной выше информации будет давать право Группе классификаторов не приступать к оценке спортсмена и может привести к определению категории «не пригоден к участию в соревнованиях» («Not Eligible»).

Оценка спортсмена.

Вся оценка спортсмена и определение спортивного класса основаны на оценке слуха в наилучшем ухе.

Любой вспомогательный персонал, сопровождающий спортсмена в помещении тестирования, должен оставаться вне поля зрения спортсмена во время оценки слуха.

Категорически запрещено использование любого вида слухового аппарата, звукоусиливающей аппаратуры или внешних частей кохлеарного имплантата во время соревнований.

Спортсмен, уличённый в использовании вышеперечисленных устройств во время соревнований, может быть предметом дальнейшего расследования как «недобросовестное сотрудничество во время обследования». Спортсмен будет проходить новую классификацию до следующих соревнований в соответствии с положениями. Невыполнение этого требования может привести к формулировке «Умышленное предоставление неправильной информации».

Каждая Национальная спортивная федерация глухих полностью отвечает за проверку уровня слуха каждого из спортсменов.

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 «сноуборд». 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 «спорт глухих-сноуборд»

3. Программа разработана на цикл спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», состоящий из этапов многолетней подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

Срок реализации программы: не ограничен (таблица 2).

Программа реализуется в очной форме.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку по этапам НП и УТ

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			мальчики, юноши, юниоры	
Для спортивной дисциплины «спорт глухих-сноуборд»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	13	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4

Зачисление обучающихся на этапы спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами, регуливающими образовательный процесс и взаимоотношения участников образовательного процесса в Учреждении.

В группы этапа начальной подготовки зачисляются девочки, мальчики 10 лет (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления), прошедшие индивидуальный отбор в соответствии с контрольными нормативами (Таблица 13).

Для допуска к индивидуальному отбору предоставляется медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России¹.

На следующий год обучения начального этапа подготовки переводятся обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации), формируются из обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, имеющих соответствующий этапу подготовки уровень спортивной квалификации (Таблица 14).

На следующий год обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) переводятся обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

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. В этом случае зачисление в группы следующего этапа подготовки производится решением малого педагогического совета СШОР №2.

¹ Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года №1144 «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия в Учреждении на всех этапах подготовки проводятся согласно программе спортивной подготовки в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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

Таблица 3

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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-832

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

Основными формами обучения являются:

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

5.2 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.

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;

5.3 спортивные соревнования;

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

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 «сноуборд»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «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.

6. 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 СДЮСШОР 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.

Таблица 4

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-85	75-85	25-33	25-33
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	25-33	25-33
3.	Участие в спортивных соревнованиях, (%)	-	-	2-4	2-4
4.	Техническая подготовка (%)	9-13	9-13	25-30	25-30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-5	4-5	7-9	7-9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	3-4	3-4
8.	Интегральная тренировка (%)	1-2	1-2	2-3	2-3