

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва №5 по лыжным видам спорта» города Челябинска



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СНОУБОРД»

Программа разработана на основе:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Сноуборд»
(утв. приказом Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. N 886)

Рассчитана на детей в возрасте от 8 лет
Срок реализации программы – бессрочно

г. Челябинск
2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по сноуборду (далее Программа) для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва №5 по лыжным видам спорта» города Челябинска составлена в соответствии Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта сноуборд (утв. приказом Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. N 886), а также Уставом СШОР №5.

Вид спорта «сноуборд» – зимний олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде – сноуборде.

В Олимпийскую программу по сноуборду входит десять видов спортивных соревнований: хафпайп (мужчины и женщины), параллельный гигантский слалом (мужчины и женщины), сноуборд-кросс (мужчины и женщины), слоупстайл (мужчины и женщины) и параллельный слалом (мужчины и женщины). Олимпийские спортивные соревнования по параллельному слалому и слоупстайлу впервые прошли в Сочи в 2014 году.

Спортивные дисциплины вида спорта «сноуборд» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (таблицей № 1).

Спортивные дисциплины вида спорта «сноуборд»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
параллельный слалом - гигант	042	001	3	6	1	1	Я
параллельный слалом	042	002	3	8	1	1	Я
сноуборд - кросс	042	003	3	6	1	1	Я
сноуборд - кросс - группа - смешанная	042	007	3	6	1	1	Л
хаф-пайп	042	004	3	6	1	1	Я
биг-эйр	042	005	3	6	1	1	Я

1.1 Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «сноуборд»

Параллельный слалом – дисциплина вида спорта «сноуборд», спортивные соревнования по которой проводятся одновременно на двух рядом расположенных трассах, размеченных красными и синими флагами.

Оба спортсмена стартуют одновременно, каждой на своей трассе.

После первого заезда спортсмены меняются трассами. Победитель определяется по минимальному времени, затраченному на прохождение обеих трасс.

Трасса для параллельного слалома имеет перепад между 80 и 120 метрами, с минимальным количеством ворот – 20 штук. Расстояние между двумя воротами 7-15 метров. Рекомендовано устанавливать около 25 ворот с горизонтальным расстоянием (от поворотной до поворотной древки) между 10–13 метрами.

Таким образом, трассы для параллельного слалома должны иметь уклон от 17 до 22 градусов.

Когда устанавливаются две трассы, левая трасса устанавливается красными древками с красными треугольными флагами, правая трасса – синими древками с синими флагами.

Параллельный гигантский слалом – одна из спортивных дисциплин в спортивных соревнованиях сноубордистов, в спортивных соревнованиях по 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.

Спортивные соревнования по параллельному гигантскому слалому проводятся на склоне с перепадом высот от 120 до 200 м. На склоне ставятся две трассы (одна красного цвета, другая – синего цвета). Количество ворот на каждой трассе составляет примерно 25 штук.

В этих видах ворота состоят из одной слаломной древки и одной древки «стабби» с треугольным флагом. Внутренняя поворотная древка – подвижная древка «стабби». Внешняя древка может быть подвижной или жесткой (когда ветер). Расстояние между поворотными древками двух смежных ворот должно быть от 20 до 25 метров.

Ворота отмечаются флагами соответствующего цвета (синим или красным), который привязан к вешкам разной высоты. Поворот всегда проходится вокруг короткой вешки.

Сноуборд-кросс – спортивная дисциплина сноуборда, в которой на специально подготовленной трассе состязаются в скорости от четырех до шести спортсменов одновременно. С 2006 года входит в программу зимних Олимпийских игр.

Спортивные соревнования проводятся на трассе с перепадом высот 100–240 м, шириной не менее 30 м и с уклоном 15–18.

На трассе должны присутствовать разнообразные рельефные фигуры: валы, валики, трамплины, спайны и повороты. Количество и расположение фигур определяется установщиком трассы, но должно быть включено как можно большее количество вариантов, причём, таким образом, чтобы спортсмены при прохождении трассы постоянно наращивали скорость.

Все участники спортивных соревнований участвуют в квалификации – однократном или двукратном одиночном прохождении трассы на скорость. По итогам квалификации распределяются места в финальных группах (стартовый номер 1 получает спортсмен с лучшим результатом квалификации и т. д.).

После проведения квалификации проводится финал в котором участвуют 48 мужчин/24 женщины/6 человек в каждом финале либо 32 мужчины/16 женщин/4 человека в каждом финале. Первые 3 спортсмена (6 спортсменов в каждом финале) или 2 спортсмена (4 в финале) переходят из круга в круг, как определено их местом на финише в каждом финале.

Хафпайп – спортивная дисциплина в спортивных соревнованиях по сноуборду, которые проводятся на специальном снежном рельефе, представляющем собой в разрезе половину трубы.

Для создания правильной геометрии и радиуса используется ратрак со специальными насадками. Это сооружение внешне напоминает рампу для скейтборда, высота стенок которой более 3 метров, а длина превышает 80 метров. Его строят на горе с уклоном, поэтому можно с одной стены разогнаться, а с другой вылететь по радиусу, сделать трюк и, вписавшись в тот же радиус, поехать обратно и совершить следующий трюк на противоположной стене.

Хафпайп больших размеров, использующийся, как правило, на очень серьезных спортивных соревнованиях, называют «суперпайп».

Биг-эйр является спортивной дисциплиной сноуборда с 1998 года.

Спортивные соревнования, на которых сноубордист разгоняется и прыгает с большого трамплина, выполняя в полете разные трюки. Длина полетов – примерно от 5 до 30 метров.

Для проведения спортивных соревнований готовится специальный трамплин и горка с площадкой для приземления. 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, динамике, «чистоте» и красоте исполнения.

1.2 Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

2. Теоретический раздел дополнительной образовательной программы

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «сноуборд» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам (таблица №2)

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления
Начальной	2-3	до одного года	8

подготовки		обучения	
		свыше одного года обучения	9
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4-5	до трех лет обучения	10
		свыше трех лет обучения	13
Совершенствования спортивного мастерства	3-6	до одного года обучения	13
		свыше одного года обучения:	14
Высшего спортивного мастерства	-	до одного года обучения	15
		свыше одного года обучения	16

2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяться Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (таблица №3)

Таблица № 3

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	10-15
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	7-12
	свыше трех лет обучения	
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	2-6
	свыше одного года обучения:	
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	1-4