

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

**ПРИНЯТА**

Малым педагогическим советом  
СДЮСШОР № 2  
(протокол от «24» мая 2019 г. № 4)



**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор  
М.Р. Катунова  
(приказ №1375-ОД от 13.06.2019 г)

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная  
программа  
по виду спорта сноуборд**

Срок реализации – 8 лет и более

**Разработчики:**

Муравьев-Андрейчук Владимир  
Владиславович  
старший тренер-преподаватель

**Рецензенты:**

Волков Андрей Владимирович,  
заслуженный тренер России,  
начальник управления по физической культуре  
и спорту СПб НИУ ИТМО  
Федотова Анна Александровна,  
доцент, тренер управления по физической  
культуре и спорту СПб НИУ ИТМО

**ОДОБРЕНА**

Методическим советом  
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»  
(протокол от 13.06.2019 г. № 8)

Санкт-Петербург  
2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная **программа по виду спорта сноуборд** разработана в ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» на основе результатов обобщения многолетнего опыта тренеров по сноуборду и анализа данных научных исследований в области теории и методики сноуборда, а также в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования и с учетом нормативных документов в области физической культуры и спорта:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- 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 Российской Федерации от 19.01.2018 № 29
- 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;
- О системе оплаты труда работников государственных учреждений физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга» (в ред. от 26.07.2016) // Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 01.11.2005 № 1675.

Нормативная часть данной Программы подлежит корректировке в случае изменений в нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на территории Российской Федерации.

Предметное содержание Программы опирается на Федеральные государственные требования к минимуму содержания дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам // Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939.

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

**Срок реализации Программы:** 8 лет и более.

### **Характеристика вида спорта – сноуборд**

Сноубординг в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. В настоящее время сноубординг, 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.

Как вид спорта сноуборд выделяет свои спортивные дисциплины.

#### Перечень спортивных дисциплин вида спорта СНОУБОРД (04200113611Я)

Дисциплины	Номер-код	Характеристика
<b>Параллельный Слалом</b>	0420023811Я	<b>Параллельный слалом</b> – 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 .
<b>Параллельный слалом-гигант</b>	0420013611Я	<b>Параллельный слалом-гигант</b> 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 . По сравнению с параллельным слаломом, параллельный слалом-гигант отличается большими расстояниями ворот и, следовательно, более высокими скоростями.
<b>Сноуборд-кросс</b>	0420033611Я	<b>Сноуборд-кросс</b> – скоростная дисциплина сноуборда, в которой на специально подготовленной трассе соревнуются в скорости и мастерстве от четырёх до шести спортсменов одновременно.
<b>Хафпайп</b>	0420043611Я	<b>Хафпайп</b> (от англ. <i>Half-pipe</i> - половина трубы) – фристайл-дисциплина, в тренировках и соревнованиях которой используют специально построенный рельеф, представляющий собой в разрезе половину трубы. Выступления участников на соревнованиях оценивают по сложности трюков, амплитуде, динамике, «чистоте» приземления, захвата доски и стилю выполнения трюка.
<b>Биг-эйр</b>	0420053611Я	<b>Биг-эйр</b> 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.
<b>Слоуп-стайл</b>	0420063611Я	<b>Слоуп-стайл</b> 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..
--	--	---

Так как в сноуборде много разновидностей, каждый желающий, освоив его азы, найдет дисциплины интересные и доступные для него лично.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Занятия с учащимися осуществляются в течение календарного года.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельности, а также средства и методы подготовки, систему контроля нормативов и качества выполнения игровых упражнений.

Учебный материал программы изложен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки сноубордистов в соответствии с объемом учебных часов, планируемых на определенный этап подготовки, содержания судейско-инструкторской практики, перечня основных мероприятий по воспитательной работе, контрольных нормативов по физической подготовке строго по этапам подготовки.

**Цель Программы:** развитие физических и творческих способностей детей, профессиональная ориентация в сфере физической культуры и спорта, выявление и поддержка спортивно одаренных детей.

### **Основные задачи**

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в особенности в области избранного вида спорта – в сноубординге
- удовлетворение потребностей в двигательной активности, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению программ спортивной подготовки по виду сноуборд

### **Условия реализации Программы**

Программа или ее часть реализуется в очной форме или в формате внеаудиторной (самостоятельной работы). Возможна реализация программы или ее части с применением очного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Многолетняя подготовка учащегося - длительный процесс, во время которого происходит становление учащегося от новичка до мастера спорта.

Программа по виду спорта сноуборд имеет два уровня сложности:

- базовый уровень сложности;
- углубленный уровень сложности.

В соответствии с уровнями сложности программы выстроена система многолетней подготовки спортсмена (этапы образовательного процесса):

1. Этап освоения базового уровня сложности образовательной программы: этап начальной подготовки - до 1 года и свыше года;  
учебно-тренировочный этап - до двух лет, свыше двух лет;
2. Этап освоения углубленного уровня сложности образовательной программы: учебно-тренировочный этап - свыше двух лет.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям сноубордом. Этапы связаны между собой, что обеспечивает единое направление в учебно-тренировочном процессе многолетней тренировки учащихся по мере роста спортивного мастерства.

### **Условия приема и перехода по этапам обучения**

- Зачисление в группы проводится в соответствии с Положением о порядке приема на обучение по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (в соответствии с локальными актами Учреждения)
- В группы этапа начальной подготовки на основании заявления родителей зачисляются лица в возрасте от 8 лет, желающие заниматься сноубордом прошедшие предварительный индивидуальный отбор в соответствии с локальными актами Учреждения, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий сноубордом.
- Группы учебно-тренировочного этапа формируются из учащихся, прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших зачетные требования по общей физической и специальной подготовке.
- На следующий этап подготовки переходят учащиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по предметным областям Программы. Возможно повторное прохождение данного этапа подготовки на основании локальных актов Учреждения.
- Для досрочного перехода на следующий этап подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего этапа подготовки. В этом случае зачисление в группы следующего этапа подготовки производится решением малого педагогического совета СДЮСШОР № 2.
- Дополнительный набор в группы любого этапа подготовки осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий сноубордом, успешной сдачи требований промежуточной аттестации предшествующего этапа подготовки.

### **Формы занятий**

- 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.

### **Планируемые результаты освоения Программы**

- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП для продолжения обучения по программе спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд»;
- положительная динамика индивидуальных показателей физической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «сноуборд»;
- выполнение и подтверждение разрядных требований (от III юношеского спортивного разряда до I спортивного разряда);
- знание теоретических основ физической культуры и спорта, избранного вида спорта – сноуборд, ведения здорового образа жизни.

### **Формы подведения итогов реализации Программы**

- мониторинг соревновательной деятельности учащихся;
- учет посещаемости и наполняемости учебных групп;
- сравнительный анализ показателей выполнения учащимися контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на начало и конец обучения;
- присвоение спортивных разрядов на основании выполнения разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации//Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.11.2017 № 988 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2019 № 252).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

Календарный учебный график составлен из расчета 42 недели в соответствии с п. 19 Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут).

Учебный план Программы разработан на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта сноуборд, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроками обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименований предметных областей;
- учета особенностей подготовки учащихся по виду спорта;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения учащимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

В учебном плане учтено следующее соотношение объемов по предметным областям к общему объему учебного плана:

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана этапов НП и УТ до 2-х лет (базовый уровень сложности)	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана этапов УТ свыше 2-х лет (углубленный уровень сложности)
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
2.	Общая физическая подготовка	20-30	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
4.	Сноуборд	15-30	15-30
5.	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
6.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	-
7.	Судейская подготовка	-	5-10
8.	Специальные навыки	5-20	5-20
9.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

**Учебный план** программы содержит:

- Календарный учебный график (Приложение).
- План учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу учащихся, формы аттестации;